

# HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 58 | AGOSTO 2023

EL UNIVERSO DE  
**LAS VITAMINAS**

**Obesidad:**

el problema de malnutrición  
más frecuente  
**Dr. Leonardo Sande**



ENTREVISTA

**Lic. ANA  
SAULIS**



**LAGRIMEO  
PERSISTENTE**

Causas y  
Tratamiento

*Dr. Juan Manuel  
Schiappapietra*

"CON LA LEY APROBADA SE CONSAGRARÁ EL DERECHO UNIVERSAL A RECIBIR CUIDADOS PALIATIVOS"



NUEVO ESTUDIO CLÍNICO  
INCLUSO EN CASOS SEVEROS



“YO PRESCRIBO  
LIPIKAR BÁLSAMO AP+M  
PARA PIEL PROPENSA A ECZEMA.  
REPARA Y CALMA LA PIEL  
INMEDIATAMENTE.”



# Staff

## DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

## EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

## COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan Tavaniello

## DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

## CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

## CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

## DISEÑO

Lorem Comunicación

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

## PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Laricca

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

## COLABORADORES

Dr. Juan Manuel Chiappapietra

Lic. Ps. Marita Costa

Dr. Stefano Fabbiani

Lucía Maidana

## PORTADA

Ana Solórzano

## FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

## COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

## ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

## ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

**Hola Salud es una publicación producida y distribuida por Informédica S.R.L.**

*La editorial no se hace responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados.*

*Prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos, sin autorización expresa de los editores.*

## IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



**03 HOLA FARMACIA**  
Farmacia La Gruta,  
Montevideo

**06 AQFU**  
Nuevo fármaco para tratamiento de la  
enfermedad de Alzheimer



**08 DESTACADOS**  
Ana Saulis  
“Con la ley aprobada se consagrará el  
derecho universal a recibir cuidados  
paliativos”

**13 SALUD PARA TODOS**  
Una puesta a punto sobre  
la esclerosis múltiple

**17 MANAGEMENT**  
El branding nuestro de cada día  
Por Lic. Ps. Marita Costa

# Contenidos

**24 VIDRIERAS**

- Capacitación en cómo asegurar la cadena de frío en las farmacias.
- CERES presentó informe sobre medicamentos de alto costo y su judicialización.
- Premio L'Oréal - UNESCO “Por las Mujeres en la Ciencia” abre llamado.
- Fundación Pérez Scremini firmó un convenio que beneficia a más de 1000 niños y jóvenes.
- Dr. Daniel Salinas nuevo decano de la Fac. de Ciencias de la Salud de UCU.

**33 COSMÉTICA**  
¿Cómo el agua salada  
afecta nuestra piel y cabello?

**37 NUTRICIÓN**  
El universo de las vitaminas



**42 PERFILES**  
Leonardo Sande  
Obesidad: el problema de malnutrición  
más frecuente en el mundo

**46 AQFU**  
Promoviendo una buena higiene  
como parte del autocuidado personal  
desde la farmacia

**49 SALUD PARA TODOS**  
Lagrimo persistente: un motivo de  
consulta oftalmológica frecuente  
Por Dr. Juan Manuel Schiappapietra

**52 DESTINOS**  
Berlín

**54 TIEMPO LIBRE**  
Lectura y Netflix

**56 HORÓSCOPO**  
¿Cómo evolucionará agosto?  
Por Lucía Maidana

# INMUNEL<sup>®</sup>Max

Vitaminas C, D y Zinc

*La evolución en prevención.*



ÚNICA TRIPLE ASOCIACIÓN DE  
VITAMINAS C, D Y ZINC  
PARA CONTRIBUIR CON  
EL SISTEMA INMUNITARIO

500 mg

1000 UI

14 mg



COMPROMETIDOS CON LA VIDA  
COMMITTED TO LIFE

92  
AÑOS

# Farmacia La Gruta, Montevideo

**El 11 de febrero de 1979, en Montevideo, se fundó Farmacia La Gruta. Desde entonces, en estos 44 años de ejercicio, se ha convertido en una referente del barrio, destacada por su atención cálida y personalizada. Su director, Jorge Suárez, conversó con Hola Salud acerca de la cotidianidad de la labor farmacéutica y el lugar que su farmacia ocupa en la comunidad.**

## ¿Cómo fueron sus primeros pasos en el mundo farmacéutico?

Mis primeros pasos en el mundo farmacéutico fueron en farmacia hospitalaria, luego mis conocimientos y vocación de servicio me llevaron a incursionar en el ramo de farmacia comunitaria enfrentando grandes desafíos.

## ¿Qué desafíos tiene dirigir una farmacia en Uruguay?

El dirigir una farmacia tiene muchos desafíos tales como lograr un cabal conocimiento de medicamentos, sus fórmulas, presentaciones, indicaciones y posología en base a la prescripción médica. También se debe tener conocimiento sobre contraindicaciones, interacciones y posibles efectos secundarios. A pesar de que en la actualidad se reciben muy pocas prescripciones sobre fórmulas magistrales y oficinales, es fundamental tener un buen conoci-



Jorge y Álvaro Suárez

miento en la realización de las mismas con los más altos estándares de calidad. Todo esto conlleva a una constante actualización de los conocimientos.

## ¿Qué gratificaciones diarias le trae su labor farmacéutica?

Nuestra tarea es muy reconfortante, ya que nuestra labor influye de forma positiva directamente en la mejora de la salud y el cuidado de las personas. Nuestro principio es “vinimos para servir y no para ser servidos”. Dada nuestra gran vocación en estos 44 años de servicio hemos logrado una excelente relación con nuestros clientes.

## ¿Qué lugar ocupa su farmacia en el barrio?

El conocimiento y la experiencia que se ha obtenido durante estos años se han volcado a los clientes para mejorar su calidad de vida. Esto hace que nuestra farmacia sea un referente en el barrio, a la que concurren diariamente no solo para adquirir algún medicamento, sino también para realizar consultas de todo tipo y dudas sobre indicaciones médicas sobre tratamientos a seguir. También concurren en algún caso de emergencias.

## ¿Cómo se mantienen actualizados en lo que refiere a medicamentos?



## HolaFarmacias

Nos mantenemos actualizados mediante la información brindada por Farmanuario, revista HOLA SALUD y comunicados de laboratorios, así como por la constante participación en congresos y eventos farmacéuticos llevados a cabo en distintos países de Latinoamérica.

**Se está trabajando en la aprobación de la receta digital electrónica. ¿En qué medida favorecía el trabajo de la farmacia?**

La receta digital electrónica favorecerá en gran medida el trabajo de la farmacia, ya que de esta forma la farmacia comunitaria podrá acceder a las recetas electrónicas y tratamientos prolongados a los cuales actualmente solo tiene acceso el mutualismo y salud pública. Lo que esto ha ocasionado hasta el momento, es que casi no se reciban recetas en formato papel, en especial de medicamentos controlados. ■



### Caramelos

# BUCALEX®

Benzocaína 10 mg + Neomicina 3,5 mg



- Dolor e inflamación
- Infecciones bucofaríngeas:
  - Faringitis
  - Amigdalitis
  - Laringitis
  - Estomatitis



**NUEVOS**



Presentaciones:  
Bucalex Miel x 10 caramelos  
Bucalex Menta x 10 caramelos



# ¿Sabés si tenés alto riesgo de padecer COVID-19 grave?

**1 de cada 4**  
uruguayos



tiene al menos un factor que los pone en alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.<sup>1</sup>  
¿Sos vos uno de ellos?

## Saber

Conocé si tenés mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

## Planear

Prepará un plan de acción adecuado.

## Actuar

Actuá rápidamente en caso de presentar síntomas.<sup>2</sup>



Informate en [SaberPlanearActuar.com](https://www.saberplanearactuar.com)



#### Referencias:

1. The Lancet. Estimaciones globales del riesgo de COVID-19 severo. Disponible en: <https://www.thelancet.com/infographics-do/severe-covid-risk> Consultado en Julio 2023.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Entendiendo tu riesgo. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/understanding-risk.html> Consultado en Julio 2023.

# Nuevo fármaco para tratamiento de la enfermedad de Alzheimer

***La FDA convierte el proceso de aprobación de un nuevo tratamiento para la enfermedad de Alzheimer en una aprobación tradicional. La medida se adoptó después del estudio de confirmación para verificar el beneficio clínico.***

En julio la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) convirtió el proceso de aprobación de Leqembi (lecanemab-irmb), indicado para el tratamiento de pacientes adultos con la enfermedad de Alzheimer, en aprobación tradicional después de haber determinado que un estudio de confirmación verificó el beneficio clínico. Leqembi es el primer anticuerpo dirigido contra la proteína beta-amiloide que pasa de un proceso de aprobación acelerada a uno de aprobación tradicional para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. El medicamento funciona al reducir las placas amiloides que se forman en el cerebro, una característica fisiopatológica distintiva de la enfermedad.

Leqembi fue aprobado en enero bajo la vía de aprobación acelerada. Esta vía permite que la FDA apruebe medicamentos para afecciones graves en las que existe una necesidad médica insatisfecha, en función de los datos clínicos que demuestran el efecto del medicamento en un criterio de valoración alternativo —en el caso de Leqembi, la reducción de las placas amiloides en el cerebro—, que es razonablemente probable que prediga un beneficio clínico para los pacientes. Como requisito posterior a la comercialización de la aprobación acelerada, la FDA exigió al solicitante que realizara un estudio clínico, a menudo denominado estudio de confirmación, para verificar el beneficio clínico anticipado de Leqembi. La eficacia de Leqembi se evaluó utilizando los resultados del Estudio 301 (CLARITY AD), un estudio clínico controlado y aleatorizado de fase 3.

“La acción de hoy es la primera verificación de que un medicamento

dirigido al proceso patológico subyacente de la enfermedad de Alzheimer ha demostrado un beneficio clínico en esta enfermedad devastadora”, expresó Teresa Buracchio, directora interina de la Oficina de Neurociencia del Centro de Evaluación e Investigación de Medicamentos de la FDA. “Este estudio de confirmación verificó que es un tratamiento seguro y eficaz para pacientes que la padecen”.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral irreversible y progresivo que afecta a más de 6,5 millones de personas en los Estados Unidos. La enfermedad destruye lentamente la memoria y las habilidades de pensamiento y, finalmente, la capacidad de realizar tareas sencillas. Si bien sus causas específicas no se conocen por completo, se caracteriza por cambios en el cerebro —incluida la formación de placas beta-amiloides y ovillos neurofibrilares o tau—, que resultan en la pérdida de neuronas y sus conexiones.

El Estudio 301 fue un estudio multicéntrico, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo y de grupos paralelos que inscribió a 1.795 pacientes que padecen la enfermedad. El tratamiento se inició en pacientes con deterioro cognitivo leve o demencia leve en presencia confirmada de patología beta-amiloide. Estos fueron aleatorizados en una proporción de 1:1 para recibir placebo o Leqembi una vez cada dos semanas. Leqembi demostró una reducción tanto estadísticamente importante como clínicamente significativa de la disminución desde la base de referencia hasta los 18 meses en el criterio de valoración principal, la puntuación de la suma de casillas de la es-

cala de valoración clínica de la demencia, en comparación con el placebo. También se demostraron diferencias estadísticamente importantes entre los grupos de tratamiento en todos los criterios de valoración secundarios, que incluyeron la subescala cognitiva 14 de la escala de evaluación de la enfermedad de Alzheimer y la escala de actividades de la vida diaria del estudio cooperativo para el deterioro cognitivo leve.

El 9 de junio, la FDA convocó al Comité Asesor de Medicamentos para el Sistema Nervioso Central y Periférico a conversar sobre si el Estudio 301 proporcionó evidencia del beneficio clínico de Leqembi para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. Todos los miembros del comité votaron afirmando que los resultados del estudio verificaron el beneficio clínico de Leqembi para el uso indicado.

El uso de medicamentos anticoagulantes se asoció con un mayor número de hemorragias intracerebrales en pacientes que tomaron Leqembi en comparación con el placebo. La información de prescripción recomienda precaución al considerar el uso de Leqembi en pacientes que toman anticoagulantes o con otros factores de riesgo de hemorragia intracerebral.

Leqembi debe iniciarse en pacientes con deterioro cognitivo leve o en la etapa de demencia leve de la enfermedad de Alzheimer, la población en la que se estudió el tratamiento en estudios clínicos. El etiquetado indica que no existen datos de inocuidad o eficacia sobre el inicio del tratamiento en etapas anteriores o posteriores de la enfermedad de las que se estudiaron. ■

Fuente: FDA News Release, 6 de julio de 2023.





# #SENTITEVITAL VITAMINAS & SUPLEMENTOS



**VITAMIN C**  
1000 mg.



**B-COMPLEX**  
Vitamin C + ZINC.



**SUPERVIT**  
Multivitamins.



**Collagen Hydrolyzed + Magnesium.**

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!

[f](#) [@](#) qualivits / [www.qualivits.com.uy](http://www.qualivits.com.uy)

**Lukenor**Pharma





## “Con la ley aprobada se consagrará el derecho universal a recibir cuidados paliativos”

***La licenciada en Enfermería y magíster en Cuidados Paliativos repasa por qué la medicina paliativa resulta un eslabón fundamental en los sistemas de salud, luego de darse a conocer que los cuidados paliativos serán un derecho universal. También destaca la imperiosa necesidad de brindar desde la enfermería una atención humana y respetuosa en todos los niveles de atención.***

A fines de agosto llegará a su fin una larga travesía de casi tres años con la aprobación del proyecto de ley que declarará el derecho universal de todos los uruguayos a recibir cuidados paliativos en caso que padezcan enfermedades avanzadas e irreversibles. La especialista Ana Saulis estuvo detrás de esta iniciativa que ingresó al Parlamento a mediados

de 2020, tras un intenso trabajo en el que aunaron esfuerzos muchos profesionales de diversas disciplinas.

El interés –o mejor dicho la vocación– de Saulis por cuidar del otro estuvo presente durante todo su proceso de formación académica hasta convertirse en una profesional de renombre con vasta experiencia en estas temáticas. Actualmente es

parte de la Comisión Directiva de la Sociedad de Medicina y Cuidados Paliativos del Uruguay, representante de la Seguridad Social dentro de la Comisión Nacional de Enfermería, referente del servicio de Atención Domiciliaria del Hospital Británico e integrante del Centro de Referencia Nacional en Defectos Congénitos y Enfermedades Raras.

La enfermería es para ella un estilo de vida. “Aportamos valores y principios esenciales de nuestro quehacer las 24 horas, los 365 días del año. Somos un eslabón imprescindible en los procesos de atención y cuidado”, reflexiona cuando desde HOLA SALUD le consultamos qué lugar ocupan los enfermeros en las instituciones médicas.

Su profesión le ha permitido vivir grandes desafíos como la expedición Greg Mortimer durante la emergencia sanitaria por covid-19, siendo parte del equipo médico que ingresó al barco para brindar asistencia a los tripulantes contagiados. Hoy, con la misma pasión que en sus primeros años de estudiante, Saulis continúa desarrollándose activamente y asumiendo múltiples roles que la impulsan a ir detrás de metas cada vez más ambiciosas.

### **¿Qué la llevó a especializarse en Cuidados Paliativos?**

Un poco el desconocimiento en la especialidad y la necesidad de formarme para poder dar respuesta a situaciones de salud y enfermedad en las cuales no me sentía cómoda con el abordaje que se les daba desde los diferentes paradigmas de la asistencia centrada en la curación. En mis primeras pasantías por el Hospital Maciel y luego por el Hospital Militar, pude descubrir que existen equipos de cuidados paliativos que comparten la experiencia de cuidar dando respuesta a problemas de alta complejidad, permitiendo un equilibrio emocional y físico de sus integrantes, de los pacientes y sus familias.

### **Actualmente integra la Sociedad Uruguaya de Medicina y Cuidados Paliativos. ¿Cuáles son las tareas que cumple en ese organismo?**

Este es el segundo período que participo en la directiva de la sociedad científica. Es un reconocimiento y un honor poder formar parte del de-

---

**“Pude comprobar que el cuidado paliativo de calidad es la máxima expresión de cuidado que podemos brindar a un ser humano que sufre”.**

---

sarrollo de los cuidados paliativos. Las enfermeras que participamos de la sociedad trabajamos en equipo y realizamos aportes al cuidado integral humanizado y centrado en las personas. Compartimos y desarrollamos el trabajo que se lleva a cabo en resolver situaciones complejas desde la transdisciplina. Brindamos nuestros conocimientos y experiencia en eventos de educación a la población, familias, equipos, y difundimos activamente la especialidad. Participamos con todo el colectivo paliativista en la elaboración del proyecto de Ley Nacional de Cuidados Paliativos, que actualmente fue aprobado en el Senado por unanimidad de votos. Este enorme logro es la suma de esfuerzos de profesionales que en asamblea definieron cada uno de los capítulos de la ley.

### **¿Por qué son tan necesarios los cuidados paliativos en el abordaje del paciente?**

Pude comprobar que el cuidado paliativo de calidad es la máxima expresión de cuidado que podemos brindar a un ser humano que sufre. Son cuidados que se centran en la persona y su entorno como unidades de cuidado integral, en todas las dimensiones del ser humano. Son la única respuesta a situaciones de vulnerabilidad con alta demanda de cuidados en enfermedades que no tienen cura. Mejoran la calidad de vida de los pacientes en todas las etapas del ciclo vital y la calidad asistencial. Evitan tratamientos fútiles en personas que no los beneficiarán, y por consiguiente, promueven un uso eficiente de los recursos.

### **¿Qué principales desafíos propone el Plan Nacional de Cuidados Paliativos?**

El Plan Nacional de Cuidados Paliativos, cuando se presenta en el año 2013, propone en forma escalonada el crecimiento de la especialidad en un primer año con equipos básicos obligatorios hasta llegar a unidades de cuidados paliativos. Contamos con un documento muy elaborado y completo que se implementó en algunas instituciones como guía de buenas prácticas. La aplicación de la ley en forma obligatoria permitirá que el plan finalmente se efectivice. Actualmente, cerca de 59% de la población adulta pasible de cuidados paliativos accede a ellos y en pediatría el acceso es menor. Con la ley aprobada se consagrará el derecho universal a recibir cuidados paliativos, logrando disminuir el sufrimiento mediante un adecuado control del dolor y otros síntomas. Todo esto se traduce en una asistencia de calidad que llegue en forma igualitaria a nuestra población.

### **¿Qué recuerdos tiene de sus años como estudiante?**

Hace 23 años la licenciatura se cursaba en el tercer piso del Hospital Universitario, en la Escuela Universitaria de Enfermería. Las dificultades en ese momento eran edilicias, falta de salones y espacio para dictar clases. Por lo cual la generación 91, a la cual pertenezco, generó gran sentido de pertenencia y resiliencia que perdura hasta el día de hoy. Son recuerdos de un camino que se fue construyendo con los años de ejercicio desde la formación básica hacia un crecimiento profesional en la especialidad de los cuidados paliativos. Así aprendí que existían



otros aspectos del proceso salud-enfermedad, que no solo abarcan la curación de las personas que asistimos. Es igual de importante, o aún más, el poder acompañar y saber consolar cuando la opción que tenemos desde la medicina no es la curación. La medicina paliativa es la opción en el acompañamiento en el transcurso de una enfermedad crónica grave u oncológica. Para poder brindar cuidados paliativos de calidad se requiere de trabajo en equipo y de la obligatoriedad de esta disciplina en los sistemas de salud.

### ***Antes de dedicarse a los cuidados paliativos, ¿qué la enamoró de la enfermería en la práctica?***

Los primeros pasos fueron de esfuerzo y sacrificio, siempre con horizonte y sentimiento, donde la vocación de servicio en el arte y ciencia del cuidado, con enfoque holístico y humano, son la base de la práctica diaria y el impulso para el continuo desarrollo de la profesión. El cuidado y el cuidar son la base fundamental de la vida misma y sin ellos no podríamos mantenernos ni desarrollarnos. Por lo cual es de gran importancia el cuidado para los que lo reciben y para quienes lo brindamos. Es fundamental el poder avanzar en el desarrollo de la profesión en cuanto a ocupar espacios no solo en los hospitales, sino en comunidades sociales y ambientes laborales. Los enfermeros influimos directamente en las condiciones de salud y prevención, por lo cual contribuimos a mejorar la calidad de vida.

### ***Como parte de la Comisión Nacional de Enfermería, ¿en qué ordenes prioritarios se está trabajando?***

Desde la CONAE se trabaja activamente con representantes de enfermería de los diferentes colectivos públicos, privados y gremios en siete puntos estratégicos que consideramos de enorme importancia para

## ***“Con la ley aprobada se consagrará el derecho universal a recibir cuidados paliativos”:***

el avance de la formación profesional. En este momento priorizamos las necesidades más urgentes como la profesionalización para lograr cubrir la necesidad de profesionales de enfermería y la determinación de dotaciones por servicio, debido a la gran desigualdad que impacta directamente en la calidad asistencial. El avance en el tema generaría un cambio de paradigma en la asistencia actual. La pandemia fue un claro ejemplo, la falta de recursos humanos se sintió en todo el sistema.

### ***¿Qué tan importante es el vínculo con el paciente?***

El vínculo de enfermería con el paciente es estrecho. Esta relación en el acto de cuidar lleva implícito el respeto por el punto de vista moral del otro, respeto de la autonomía y decisiones morales de las personas que asistimos. Siempre es necesario establecer una comunicación empática y trabajar en fortalecer aspectos éticos en esta relación, que tienen que ver con valores implícitos en el acto de cuidar, estableciendo una relación de afecto, dedicación, comunicación efectiva, trato digno y respetuoso, honestidad, seguridad, fidelidad, confidencialidad, veracidad, no discriminación.

### ***¿Cuáles son las mayores gratificaciones que le da su profesión?***

Quizá en el aspecto que me siento cómoda y segura es en cuidar y acompañar a personas con situaciones que generan gran sufrimiento. Esto sucede en pacientes que presentan un dolor total como lo llamamos en cuidados paliativos. Este dolor no solo se refiere a lo sensorial, sino que es un dolor de la esfera psicológica, social y puede de-

terminar un sufrimiento existencial. Lo observamos en personas con problemas de salud que pueden ser de larga evolución, frente a situaciones invalidantes, pérdida progresiva de capacidades, vivencias con alto nivel de estrés. Estos eventos pueden llegar a desbordar a profesionales que no tienen respuesta a preguntas existenciales que se plantean los pacientes y muchas veces nos exponen a nuestra propia finitud. Para poder dar respuesta a estas situaciones que abarcan múltiples dimensiones del cuidado se requiere de un trabajo transdisciplinario que únicamente puede ser brindado por equipos de cuidados paliativos con vasta formación. Este trabajo es muy gratificante para quienes lo realizamos y todos los días nos enseña situaciones nuevas que generan nuevos desafíos.

### ***Participó de la misión Greg Mortimer en plena pandemia. ¿Cómo vivió ese suceso desde adentro?***

Fue una experiencia muy gratificante y estoy muy agradecida con el Hospital Británico que me dio la oportunidad de participar de esa misión humanitaria. El día anterior, en conjunto con el Ministerio de Salud, se organizó y gestionó el trabajo que se desarrollaría dentro del barco con la Dra. Karina Rando –ahora ministra de Salud Pública– a cargo de la misión. Fue una actividad desconocida para el equipo. Teníamos clara nuestra función y que se trataba de un trabajo en forma voluntaria. Lo que nos generaba cierta incertidumbre era el desconocimiento de la situación que encontraríamos dentro del barco. Esto hizo que nos planteáramos todos los escenarios posibles que podíamos llegar a encontrar. Y



cuando nos encontramos en frente del barco entendimos que había situaciones imprevisibles que tendríamos que resolver con criterio. El saltar de un barco a otro, la escasa experiencia en el uso de equipos de protección personal, la deshidratación que padecimos algunos, el movimiento del barco y las lipotimias que sufrimos... Todo eso fue parte de cuatro intensas horas de trabajo. Lo fundamental de la actividad fue el logro de la misión humanitaria eficaz, donde colaboraron actores nacionales e internacionales con el fin de aliviar el sufrimiento humano. Se priorizaron los derechos de las personas y la actuación de los equipos médicos fue un eslabón más dentro de un gran esfuerzo colectivo.

***¿Qué le aportó a nivel profesional y personal haber transitado esa experiencia?***

En lo personal siento que fue una experiencia única de mucho estrés por lo desconocido y gratificación a la vez. Encontramos un grupo de personas en altamar, enfermas, sin recibir ayuda, sin provisiones ni medicación. Se asistió una situación de alta vulnerabilidad con grandes riesgos. Luego de ver y sentir el reconocimiento y agradecimiento de las personas, entendimos que solo había que dar lo mejor de nosotros mismos. Y siento que fue lo que hicimos. Se logró gestionar en forma eficaz y eficiente, en un ambiente de alta incertidumbre, a través de un trabajo transdisciplinario en el que se brindó un cuidado centrado en las personas. Gracias a la colaboración de todos los actores se logró brindar cuidados con una perspectiva universal, priorizando la necesidad básica del cuidado y respetando el derecho humano de ser cuidado. Cuando compartimos la experiencia con el equipo que participó, coincidimos en que volveríamos a vivirla si se nos presentara la oportunidad. ■

# ¿Usted sabe por qué nos siguen eligiendo?

Porque somos

credibilidad confianza

contención

compañía calificada

Porque además le brindamos a **LOS SOCIOS** más de **20 talleres multitemáticos** en la **Fundación Secom**, destinados a promover la **calidad de vida**.  
Y muchos beneficios más.

Porque estamos para usted las **24 horas**, los **365 días del año**.



# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



0800 4584 | [www.secom.com.uy](http://www.secom.com.uy)

# Una puesta a punto sobre la esclerosis múltiple

**La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta nuestro sistema nervioso central, produciendo lesiones en los nervios y pudiendo generar secuelas neurológicas. Por estas características se trata de una enfermedad potencialmente discapacitante.**

La esclerosis múltiple resulta una de las primeras causas de discapacidad en jóvenes, dado que afecta a personas de entre 20 y 40 años, con mayor carga en mujeres. Se trata de una enfermedad autoinmunitaria, lo que significa que el sistema inmune “se equivoca” y reconoce a nuestros nervios como ajenos, reaccionando y lesionando las fibras nerviosas.

La afectación se da fundamentalmente en la mielina, una sustancia blanca del sistema nervioso central que recubre, protege y aísla las células nerviosas. Sin esta, los nervios quedan descubiertos y también son atacados. Sus causas y los factores que la desarrollan aún no se cono-

cen con claridad, pero se cree que es debido a una respuesta inmunitaria inadecuada por un factor ambiental que la desencadena en individuos genéticamente predispuestos.

Los nervios más afectados son aquellos involucrados en la visión, la motricidad, la sensibilidad y la cognición, entre otras funciones. Por lo tanto, los síntomas son muy variables, lo que hace que el diagnóstico pueda ser difícil durante las primeras etapas.

## **Sobre su sintomatología**

La enfermedad cursa con empujes y remisiones, es decir que existen períodos asintomáticos (en particular

bajo tratamiento) y evoluciona en empujes o crisis que pueden durar hasta cuatro o cinco semanas.

Aparece en horas o días, alcanza una meseta donde se mantienen los síntomas incambiados y posteriormente empieza a recuperarse. La recuperación puede ser completa o dejar secuelas, en función del grado de afectación que se produzca en los nervios afectados y de la respuesta al tratamiento.

A continuación se describen algunos de los síntomas más frecuentes al momento de la manifestación de la enfermedad, los cuales pueden presentarse de forma aislada o combinada:



- Neuritis óptica: Es frecuente como forma de presentación. Cursa con disminución de la agudeza visual, visión de un punto negro central, dolor ocular y alteración en la visión de los colores. Toda persona con una neuritis óptica aislada debe ser evaluada por un neurólogo.
- Visión doble, dificultad para mover un ojo.
- Debilidad y disminución de fuerzas: Es común que se presente como paraparesia (disminución de fuerza en los brazos o en las piernas) o tetraparesia (afecta los cuatro miembros).
- Dificultad para medir la distancia requerida para realizar un movimiento específico.
- Mareos o problemas de equilibrio.
- Dificultad para articular palabras o sonidos, así como para coordinar movimientos o para caminar (marcha “ebriosa”).

- Dolores nerviosos “tipo quemazón”. En particular se presenta como neuralgia del trigémino en personas jóvenes.
- Sensación de corriente eléctrica que corre por la columna y puede extenderse a brazos y/o piernas al flexionar la región cervical.

La esclerosis múltiple no es contagiosa, ni hereditaria ni mortal. El curso de la enfermedad es de difícil pronóstico y va cambiando a lo largo de la vida. Por lo tanto, no hay un único tratamiento sino distintas alternativas terapéuticas para cada momento de la evolución de la enfermedad.

### Los números en Uruguay

Según índices oficiales, 22 de cada 100 mil habitantes tienen esclerosis múltiple. En nuestro país, hay entre 2000 y 2500 personas que la padecen, de las cuales un 70 % son mujeres.

El Fondo Nacional de Recursos financia tres tratamientos para distintas etapas y severidad de la enfermedad: interferón Beta, acetato de glatiramer y fingolimod. Periódicamente, esta institución recibe el informe acerca de la evolución de cada paciente, exámenes paraclínicos y posibles efectos adversos como forma de monitorear la efectividad y la tolerancia de los medicamentos que son financiados.

También existe la asociación Esclerosis Múltiples Uruguay (EMUR), que nuclea a personas con esta afección. Esta organización, miembro de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, actúa como centro de referencia a nivel país. Entre sus principales tareas está informar, orientar, educar, apoyar y acompañar a los pacientes y sus familias, mediante apoyo técnico y afectivo. ■



# NaturalLife

LA LÍNEA MÁS COMPLETA DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS CON CALIDAD Y ORIGEN USA

\$1790

\$715

\$1140



**Músculos, huesos y Articulaciones**



**Salud y Bienestar General**



**Salud Cardiovascular**



**Belleza y Control de Peso**







HOSPITAL BRITANICO

## Hospital Británico recibió acreditación de asociación médica española y es pionero en el continente

La Unidad de Coloproctología del Hospital Británico recibió la acreditación de la Asociación Española de Coloproctología (AECP), transformándose en la primera institución del continente americano en acceder a este reconocimiento que la coloca a la vanguardia mundial de la especialidad.

En el marco de su política enfocada en la excelencia en la prestación de servicios de salud y en la calidad en todos sus aspectos, la acreditación obtenida por la Unidad de Coloproctología del Hospital Británico equipara su profesionalismo, pericia técnica y gestión, con las mejores prácticas a nivel mundial.

Desde su creación, la Unidad de Coloproctología desarrolló un camino de análisis y evaluación objetiva de todos sus procesos junto a la AECP, recordó el doctor Patrick Lyford Pike, referente del proceso e integrante del equipo de cirujanos del servicio.

El proceso incluyó no solo el abordaje de casos clínicos, sino también aspectos claves como la comunicación, la promoción de la salud y el desarrollo de ateneos clínicos, entre otros, para promover las mejores prácticas clínicas orientadas al desarrollo y avance de esta especialidad, apuntó.

Lyford Pike calificó como “histórico” el hecho de que el Hospital Británico reciba una acreditación tan importante y que es la primera vez que se otorga fuera de España.



“Es una evaluación externa y totalmente objetiva de los resultados quirúrgicos y oncológicos, el tratamiento a los pacientes, la gestión, los tiempos de demora, con revisión de historias clínicas y de datos al detalle. Es absolutamente objetivo y el resultado nos deja enormemente satisfechos, porque nos confirma que estamos haciendo las cosas bien, a primer nivel mundial”, valoró Lyford Pike.

Para avanzar en la evaluación tendiente a obtener la acreditación se utiliza una base de datos compartida con el auditor, que va revisando progresivamente los resultados, y también se ponderan otras variables como los métodos diagnóstico-utilizados, los materiales y la tecnología disponible, el equipo multidisciplinario que participa en la resolución de casos y las políticas de promoción y prevención en salud específicas de la unidad.

El largo proceso de evaluación para obtener la acreditación,

que duró casi 3 años, culminó con la visita del auditor al Hospital Británico el pasado mes de junio, oportunidad en la que tuvo oportunidad de chequear físicamente toda la información acumulada a lo largo del trabajo conjunto.

Se trata de un avance en materia de respaldo académico de los servicios que brinda el Hospital Británico, que permitirá a socios y usuarios contar con la certeza de que en la Unidad de Coloproctología recibirán una atención similar o superior a la que recibirían en centros médicos del exterior.

A ello se suma que el Hospital Británico cuenta con el mejor Block Quirúrgico del país y uno de los mejores de la región, producto de la renovación periódica de su equipamiento, la capacitación permanente de sus recursos humanos y el sostenimiento en el tiempo de una política de excelencia en la prestación de servicios asistenciales.

¡¡Información al instante en la palma de su mano!!

# farmanuario+

Vademécum Móvil



Todos los medicamentos  
y *similares con sus precios*



Ficha farmacológica y terapéutica  
actualizada de los principios activos



Información siempre al día  
*Actualización continua por Internet*

Descárguelo  
y pruébelo  
**GRATIS**  
por 5 días

 App Store

 Google play



Para dispositivos Android ingrese en [www.farmanuario.com](http://www.farmanuario.com)  
y adquiéralo también con los siguientes medios de pago





# El branding nuestro de cada día

*Lic. Ps. Marita Costa, directora de Cook Studio y docente*

Para hablar de branding, antes que nada, debemos tomar conciencia de algo: el branding es una disciplina que hoy nos atraviesa a todos. Sí, sea que usted, señora o señor que está leyendo este artículo, tenga una actividad cercana a la comunicación o al marketing, o esté en cualquier otra actividad, sepa que todos somos ciudadanos del siglo XXI y -mal que nos pese- vivimos entre marcas. Nos rodean marcas comerciales, pero también marcas de organizaciones de la sociedad civil, marcas de microem-

prendimientos, marcas personales, marcas de servicios, marcas de productos, marcas corporativas, marcas empleadoras, marcas de países y podría seguir con un largo etcétera.

Estamos atravesados por el branding, además, porque permanentemente estamos de uno u otro lado del mostrador en una constante conversación con ellas o, para ser más estrictos, somos una de las partes que participa de ese diálogo. ¿De qué diálogo? Del que establecemos día a día cada uno de nosotros

con las marcas. ¿Usted cree que no dialoga con marcas? Si cree que no, quizá luego de leer estas líneas lo reconsidere. Porque sí, hoy todos dialogamos y nos involucramos afectivamente con las marcas. ¿Le parece un disparate lo que digo? Avanzo con algunos conceptos y así se lo explico.

Es más, para que reconsidere su respuesta, recorreré en estas líneas la definición de qué es una marca y por qué nos vinculamos con ellas; señalaré qué tipos de marcas existen y, por último, sobrevolaré qué se tiene



en cuenta en la planificación y en la construcción de marcas.

### **Una y varias definiciones**

Empecemos entonces por lo más elemental, definamos qué es una marca. Es que necesitamos hacerlo porque, usualmente, se asocia el concepto de marca con lo más visible de las mismas, con la iconografía. Probablemente si le preguntáramos a cualquier persona qué es una marca, responda a la consulta haciendo una descripción de un logotipo y mencionando el nombre. Pero si seguimos indagando un poco más, seguramente comience a mencionar aspectos de su comunicación, de su personalidad y de su posicionamiento. Es que, como bien describe Carlos Ávalos: “Tradicionalmente se ha considerado que la marca es una palabra o símbolo, o una combinación de ambos, que se utiliza para representar los bienes o servicios de una organización en particular. Las marcas desde antaño servían para identificar al fabricante y garantizar la calidad de su producto. Una definición más reciente nos dice que la marca es una promesa o un pacto, haciendo referencia a la naturaleza de la contraprestación que va implícita en la transacción.”

Esta perspectiva más actual es una consecuencia natural de la evolución que han tenido los productos y servicios en los últimos años, sobre todo en este siglo, donde la tecnología y el acceso al capital para generar ofertas diversas, hizo que imitar productos, servicios y procesos, sea por demás sencillo. Todos se parecen. De esto resulta, por tanto, que la diferenciación de las ofertas no esté ya en las características más funcionales del bien o servicio, sino en la simbología que rodea a la marca. Para ponerlo en palabras de Gonzalo Brujón: “En el siglo XXI la gestión de la marca será el único elemento de di-

ferenciación entre las empresas. El valor de la marca se ha convertido en un activo fundamental”.

Esto nos lleva a reparar en que, si la oferta es cada vez más similar, al momento de elegir, la elección estará muy condicionada por lo que esa marca nos dice, nos promete y nos hace sentir. La diferenciación estará en esa promesa. Estamos, por tanto, en el terreno de las interpretaciones, de la simbología y de los vínculos (¡nada más humano que eso!). Para ejemplificar este vínculo, Marty Neumeier aporta una definición de marca muy poco académica pero por demás clara y certera: “Una marca es lo que una persona siente en el estómago respecto a un producto, un servicio o una organización”. Listo, clarito y al pie.

Así es que empezamos a entender que branding no se trata solo de diseñar lindos logotipos y darle el nombre a una marca; se trata de una disciplina profesional, con muchas aristas a contemplar, con la finalidad de gestionar relaciones. ¿Relaciones? Sí, relaciones entre dos. ¿Entre dos qué? Y bueno, sepa que esto del branding se parece cada vez más a la relación entre las personas; hoy más que nunca, humanizamos a las marcas.

Es por tanto en el terreno de la comunicación donde se dirime todo este asunto; y al respecto Seth Godin nos acerca una de las mejores definiciones de marca: “Una marca es el conjunto de expectativas, memorias, historias y relaciones que, en conjunto, dan como resultado que un consumidor se decida por un producto o servicio en lugar de otro. Y si ese consumidor (ya sea otra organización, un comprador, un votante o un donante) no está dispuesto a pagar un plus, hacer una elección o hacer correr la voz, entonces en ese caso no existe valor de marca para él”.

### **Variedad de marcas**

Esta última definición, además, nos da pie para señalar que el branding no es pertinente solo a las grandes marcas. Es verdad que las empresas de consumo masivo son las que han llevado la punta de lanza y cuentan con mucho camino recorrido, pero hoy el branding también es tenido en cuenta por:

- Las organizaciones de la sociedad civil. Pensemos por ejemplo en la buena gestión marcaría que hacen Teletón, Unicef, Omeu, Endeavor o la Fundación Pérez Scremini, por citar solo algunas
- Las organizaciones comerciales que prestan servicios profesionales. También por citar solo algunos ejemplos: Gómez Platero, Ferrer, Deloitte, etc.
- Las personas que desarrollan su marca personal (conferencista varios, Marian la que cocina, etc.)
- Las organizaciones que necesitan captar y retener talento. Por ejemplo en lo que al desarrollo de marca empleadora se refiere, Globant, hace un excelente trabajo.

### **Estrategia de branding**

Quizá ahora usted, sabiendo que la relación es entre dos y que al final esto es un diálogo, se pregunte: ¿se puede gestionar esa relación?, ¿cómo se hace?, ¿cómo se planifica una estrategia de marca? Para responder a estas preguntas, es que el branding nos brinda métodos, procesos y herramientas. De hecho, “la capacidad de generar relaciones que tienen las marcas, se debe a su naturaleza comunicativa que se basa en tres ejes: un discurso, una personalidad de marca y un territorio de expresión”. Así de claro nos lo explica Carlos Ávalos.

En la planificación de marcas debemos comenzar por tener claro cuál es su propósito. Porque será finalmente la conexión con ese propósito la que cimentará el vínculo entre las

partes. Pongamos algún ejemplo: para mi cuidado personal, puedo elegir cualquier jabón, cualquier shampoo o cualquier desodorante, todos cumplirán con su función. Pero si, además, la marca de esos productos me está diciendo (en los hechos y en el discurso) que actúa para mejorar la autoestima en las personas, quizá logre que la elija por sobre otras propuestas del mercado. Como este, también podemos encontrar muchos ejemplos en el ámbito B2B o en la sociedad civil. Elegiremos, en definitiva, por si esa promesa conecta con algo dentro nuestro. No todas las marcas son para todas las personas. Y eso está muy bien.

Si estuviéramos en la situación de estar creando una marca, el paso siguiente es el de darle forma. Avanzaremos entonces por:

- Buscarle un nombre (naming), el que puede -según sea el caso- ser descriptivo (Redpagos, Pedidos Ya), de fantasía, un acrónimo, palabras con significado para unos pocos (usualmente sus fundadores, como Nike, Uber, Bimbo), siglas, nombres propios, etc.
- Darle diseño (isologotipo, universo visual, manual de uso, etc.)
- Definir si es necesaria una arquitectura de marca o si será una marca monolítica.

El tercer escalón que contribuye en la construcción de la marca es el referido a su comunicación, donde se define:

- Tono
- Personalidad
- Narrativa y lenguaje (verbal y visual)
- Estilo
- Canales

Basta ver cómo las marcas “hablan” con su comunidad en las redes sociales para ejemplificar claramente este último punto.

Resumiendo, vimos qué es una marca; que el mundo marcario trasciende el consumo masivo y que hay variedad de marcas; que todos nos vinculamos con las marcas y que, tanto para marcas existentes como para las que están naciendo, hay un proceso para cuidar su posicionamiento y su personalidad.

Dicho todo esto, lo invito, querido lector o lectora, a que se pregunte nuevamente si de una u otra manera no está dialogando con alguna marca. Y si a usted le toca gestionar una, recuerde que, como dice Marty Neumeier: “La marca no es lo que usted dice que es, sino lo que los consumidores dicen que es”.■

# hablemos de salud



CANAL 7  
Punta del Este  
Domingos  
18.30 hs



Canal 10  
Sábados  
09.00 hs



Lunes 16.30 hs  
Jueves 14.00 hs

## Asesoría Médica:

- **Dr. Miguel Asqueta:** Asesor Ministerio Salud Pública (MSP)
- **Dr. Eduardo Katz Oltarz:** Médico Psiquiatra/Master de Dirección Empresas de Salud
- **Dr. Luis Ubillos:** Subdirector INCA/Máster en Dirección comunicación (MDC)
- **Dra. Julia Blandín:** Máster en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud- MSP
- **Mgter. Dr. Blauco Rodríguez:** Director Región Sur ASSE
- **Prof. Dr. Gustavo Rodríguez:** Grado V- Clínica Quirúrgica II Hospital Maciel
- **Dra. Laura Sánchez:** Odontóloga / Especialista Rehabilitación Oral e Implantología
- **Dra Gabriela Novello:** Cirujana Plástica/ Directora Capilea Uruguay
- **Silvina Fernández Verstegen:** Lic. en Gerontología/CEO Ginkgo Darle Vida a los Años.
- **ADERAMA:** Asociación Titulares de Residenciales del Uruguay
- **Dra. Fiamma Dellacasa:** Médica Sexóloga.

**Objetivo HDS:** Buscamos educar en salud incorporando herramientas, reforzando y fomentando la cultura de la prevención, para así reducir los riesgos de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable que permita prepararnos para las diferentes etapas de la vida y afrontar con más recursos las posibles enfermedades, lesiones o secuelas. A través de estos informes, la población puede ejercer un mayor control sobre su propia salud y utilizar adecuadamente los servicios que los diferentes centros médicos brindan.

## Reconocimientos:

- Galardonado Mejor Programa Periodístico en Salud (CUTA) – 2016, 2017 y 2018
- Premio Programa Líder en promoción, divulgación, educación e información para la Salud del Uruguay otorgado por A&C Consultores – 2019



# Primera Feria de Salud y Seguridad del Hospital BSE

*Lic. Enf. Antonella Cabrera, Lic. Enf. Isabel Chiossi y Lic. Enf. Elen Rodríguez*

## **Institución**

El Banco de Seguros del Estado (BSE) es una compañía estatal dedicada a la actividad aseguradora y a la asistencia médica desde el año 1912, según lo definido por su carta orgánica.

Dentro de la organización del BSE, el Hospital Banco de Seguros del Estado (HBSE) es parte de la División Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (ADTyEP). Brinda atención a las personas amparadas por la Ley N° 16.074, especializándose en el tratamiento y rehabilitación de trabajadores que han sufrido accidentes laborales o enfermedades profesionales, así como la indemnización económica correspondiente,

desempeñando un rol fundamental para la salud de los trabajadores y para toda la sociedad uruguaya.

Recientemente, en el año 2022 el HBSE logró la acreditación internacional en calidad otorgada por parte de la Comisión para la Acreditación de Instituciones de Rehabilitación (CARF), para sus programas de Rehabilitación en Internación, Rehabilitación Interdisciplinaria del Dolor y Rehabilitación Ocupacional, logrando así el máximo galardón que una institución dedicada a la rehabilitación puede obtener. Ese hito ha permitido ubicar a la organización como referente nacional e internacional en rehabilitación junto con otras instituciones de elite mundial.

## **Compromiso del HBSE con la Salud y la Seguridad de las personas**

El Hospital cuenta con un Comité de Salud y Seguridad integrado por la Dirección Técnica, Técnicos Preventivistas y Licenciadas en Enfermería, pudiéndose ampliar según la naturaleza de los temas que se aborden. Éste es responsable de identificar los riesgos, capacitar y controlar el cumplimiento de las normativas nacionales relacionadas a la seguridad, elaborar y mantener actualizado el Plan de emergencias y gestionar todo lo referente a escenarios de crisis, simulacros de catástrofes y evacuación.

Para hacer frente a situaciones de catástrofes se conformó un equipo de brigadistas con el personal del hospital, quienes cuentan con capacitación continua para el desarrollo de las competencias necesarias sobre señalética, rutas de evacuación, procedimientos de emergencia y uso del equipamiento necesario para actuar en diversos escenarios de crisis.

Anualmente el HBSE pone en práctica todos sus procedimientos de emergencias mediante simulacros, realizados en todos los turnos y sin previo aviso, con evacuaciones totales o parciales del edificio que incluyen al personal y a los usuarios.

## Primera Edición de la Feria de Salud y Seguridad del HBSE

La seguridad y el bienestar de las personas es una de las principales preocupaciones del HBSE que se demuestra a través de su fuerte compromiso con la salud y seguridad del personal y los usuarios, fomentando prácticas seguras y la reducción de los riesgos de salud y seguridad en el entorno.

Este año, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo, el día 28 de abril se realizó la Primera Feria de Salud y Seguridad del HBSE con el lema “En el HBSE, yo trabajo seguro”; constituyendo una actividad innovadora y sin precedentes.

El objetivo de la actividad fue demostrar y evaluar las competencias básicas que debe desarrollar el personal para conformar el equipo de brigadistas, de una manera dinámica y entretenida, en donde los participantes pudieran adquirir los conocimientos básicos frente a las diferentes emergencias (incendio, paro cardiorrespiratorio, evacuación de víctimas, etc.) y demostrar durante el transcurso de la actividad las competencias adquiridas.

Para la planificación de la Feria se conformó un equipo de trabajo de 16 personas que involucró a diversas áreas del Hospital como son el Departamento de Enfermería, Departamento de Rehabilitación, Área Administrativa, Espacios y Servicios Edilicios, Seguridad,

Servicios Generales, Mantenimiento y Comunicación Interna.

Se estableció un circuito con cuatro estaciones (A, B, C, D), en donde los participantes recibieron una inducción teórica y práctica, para posteriormente demostrar la competencia adquirida.

La capacidad planificada fue de 240 participantes y se colmó totalmente.

### Las competencias evaluadas fueron:

#### Estación A



**Uso de extintores y bocas de incendios:** En esta estación se describieron las diferentes partes de los extintores, sus especificaciones y de qué manera utilizarlos según la situación que se presenta. Con respecto a las bocas de incendio la dinámica fue similar, describiendo las tareas que deben realizar las personas para extinguir un fuego. Los participantes demostraron su competencia en una situación simulada (foco ígneo) utilizando la boca de incendios o extintor de acuerdo al evento planeado.

#### Estación B



**Ergonomía de puesto de trabajo (escriptorio):** En este stand los participan-

tes contaron con escritorios previamente preparados con los elementos necesarios para realizar la práctica diaria. Inicialmente recibieron capacitación vinculada a la ergonomía en los escritorios y sillas de oficina. Posteriormente realizaron el ejercicio de acondicionar su puesto de trabajo, donde fueron evaluados por un Licenciado en Fisioterapia.



**Rescate de víctima en parihuela:** este stand tuvo como finalidad la evacuación de personas durante una emergencia que requiriesen inmovilización y traslado en parihuela y/o evacuación de personas que no se trasladen por sus propios medios y no se pueda utilizar ascensores. Los participantes, realizaron la demostración práctica inmovilizando y trasladando en parihuela a una persona dentro del stand.

#### Estación C



En esta estación se capacitó al personal en nociones básicas frente a un **paro cardiorrespiratorio**, cómo identificar la situación de paro, protocolos de actuación, masaje cardíaco, utilización y ubicación de los desfibriladores externos automáticos (DEA) en el hospital. Para esta instancia se contó con maniquí para reanimación cardio pulmonar (RCP) donde los participantes pudieron demostrar el conocimiento adquirido y certificar su competencia frente a los instructores del stand.



## Estación D

Con el fin de conocer las **rutas de evacuación**, los puntos de encuentro del personal y los puntos de reunión de la brigada dentro del hospital, así como las **comunicaciones** durante una catástrofe, se realizó la recorrida por el edificio simulando una situación de emergencia, en donde los participantes fueron instruidos en la utilización de Handy y elementos esenciales para una comunicación efectiva.

Posteriormente el grupo comenzó la recorrida hacia el punto de reunión de la brigada en donde se encuentran los materiales de los brigadistas, especificándose cada uno de ellos.

Los participantes se vistieron con los elementos allí dispuestos (chaleco y casco), continuando el recorrido por los principales puntos de interés en una evacuación.

Durante la recorrida se simuló comunicaciones de emergencia a través de la

utilización de Handy, de esta manera se evaluó el conocimiento de las rutas de evacuación y comunicación efectiva.

## Evaluación de la actividad

El personal que participó fue de diferentes áreas, sectores y servicios del BSE, incluyendo personal de empresas tercerizadas. De esta forma el personal pudo demostrar de forma práctica sus competencias, en un ambiente descontraado, donde independientemente del nivel de jerarquía, cargo o función que desempeñaba en el HBSE, participaban por igual de las actividades, a la vez que eran evaluados en las competencias demostradas y se documentaba por parte de los responsables de cada stand.

Las actividades fueron desarrolladas con mucho entusiasmo frente a una modalidad de aprendizaje innovadora y dinámica, generando un entorno propicio para el intercambio que fortaleció el trabajo en equipo.

Luego de la actividad se realizó una encuesta a los participantes, donde se destacaron los altos niveles de satisfacción con todos los stands propuestos en la feria, la organización, la duración y la satisfacción general.

El 98 % de los participantes opinaron que la misma contribuyó a la seguridad del hospital, considerando la actividad en términos generales como excelente.

Al final de la experiencia se concluyó que la educación basada en competencias, en un ambiente interactivo y participativo contribuye con la salud y seguridad de las personas en las organizaciones a la vez que tiene el potencial de generar un buen clima de aprendizaje e intercambio donde todas las personas se enriquecen.

Para próximas ediciones desde el HBSE se propone ampliar la actividad hacia otras áreas del BSE y hacia la comunidad.



**¿PENSÁS EN TENER  
UN INGRESO EXTRA  
EN EL FUTURO?  
ES TU MOMENTO.**



**ViDA BSE**

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

Por más información: [infovida@bse.com.uy](mailto:infovida@bse.com.uy)



## Profesionales se capacitaron en cómo asegurar la cadena de frío en las farmacias

Más de 75 idóneos en farmacia y 15 químicos farmacéuticos asistieron a las rondas de capacitación “Asegurar la cadena de frío en las farmacias”. Los encuentros se realizaron durante los meses de junio y julio, en el marco del Proyecto ProVacuna de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU).

El docente Q.F. Juan Vázquez, experto técnico del Organismo Uruguayo de Acreditación, realizó una labor excelente al capacitar a los profesionales en un tema tan crucial como lo es el correcto almacenamiento, transporte y distribución de medicamentos sensibles a la temperatura.

Continuando con las actividades de actualización, durante agosto se estará realizando un taller sobre la validación de la cadena de frío.



Actividad virtual  
última instancia



# Asegurar la Cadena de Frío en las Farmacias

Destinado a Idóneos en Farmacia



Sábado 19 Agosto  
9 a 11 AM



Vía zoom



\$ 200



Por cupos completos,  
abrimos última instancia

 2900 63 40

 capacitaciones@aqfu.org.uy

 aqfu.org.uy

Adhesión grupo  
Provacuna de AQFU





## CERES presentó informe sobre medicamentos de alto costo y su judicialización

La creciente judicialización para el acceso a los medicamentos de alto costo revela ineficiencias en el sistema de salud uruguayo según un informe del Centro de Estudios de la Realidad Económica y Social (CERES) presentado el martes 4 de julio en el Club de Golf de Montevideo. Con la presencia de autoridades del sistema de salud, la industria farmacéutica, médicos, exministros y especialistas en el área, se llevó a cabo una instancia donde se debatieron los enormes desafíos y dificultades que plantea el acceso a la innovación en la medicina uruguayana.

Luego de la presentación del informe denominado “Innovación y acceso a tecnologías sanitarias en Uruguay: el caso de los medicamentos de alto costo”, por parte del investigador y economista de CERES, Dr. Carlos Díaz, se abrió una instancia de preguntas al subsecretario del Ministerio de Salud Pública, José Luis Satdjian. Allí el jerarca brindó su opinión sobre el estado actual de la problemática relacionada a los medicamentos de alto costo y la medicina altamente especializada, describió las acciones que se están ejecutando y destacó la necesidad de impulsar y fortalecer la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETS) y de la importancia de estudios en profundidad como el presentado por CERES.

“Tenemos que hacer posible que nuestro sistema de salud, que está basado en la solidaridad y la universalidad, sea compatible con el avance de la medicina”, expresó Satdjian, quien admitió que de un tiempo a esta parte, los avances científicos fueron “más rápidos que los administrativos”, por lo que “el principal desafío es acompañar ese avance con evidencia e internalizarlos rápidamente desde el punto de vista clínico y económico”. En la misma línea, el subsecretario del MSP también llamó a dar una “discusión país con base en parámetros internacionales sobre hasta dónde es posible financiar, qué evaluaciones de costo efectividad hacer, qué evaluaciones

clínicas hay que tener” e insistió en que la AETS “juega un rol importante”.

Consultado sobre los procesos de judicialización para obtener medicación -que aumentan exponencialmente año a año-, Satdjian aseguró que se está trabajando



en el acceso a las medicinas y que esto se refleja en las cifras. “En el año 2022 hubo un récord de 12500 pacientes tratados por el FNR” y agregó que si bien “la judicialización va a estar latente”, mejorar el acceso “es clave” para disminuir procesos que “afectan a todos, desde el paciente, hasta el ministerio, el Poder Judicial y la propia industria”.

Para finalizar, Satdjian sostuvo que “si no fortalecemos el acceso a medicamentos de alto costo, se puede de-

nir en un debilitamiento del sistema”. Sin embargo, se trata de “algo perfectible y de una mejora continua”.

Desde CERES también se destacó la relevancia de investigar en un campo tan complejo y sensible como el de la salud, donde se entremezclan temas económicos y sociales que repercuten directamente en la población. En ese sentido el estudio presentado tiene como objetivo aportar insumos al debate nacional con la finalidad de mejorar la calidad de las políticas públicas. ■

## Premio L'Oréal - UNESCO “Por las Mujeres en la Ciencia” abre llamado

El Premio Nacional L'Oréal-UNESCO “Por las Mujeres en la Ciencia”, que cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Cultura (MEC) a través de la Dirección Nacional de Innovación, Ciencia y Tecnología, abrió un nuevo llamado a concurso para promover el talento de investigadoras, premiar la excelencia e inspirar a las nuevas generaciones a inclinarse por las carreras científicas.

En esta 16° edición nacional, la finalidad de la convocatoria es premiar un proyecto liderado por una científica uruguaya que se destaque por su dedicación, compromiso y aporte al desarrollo de la investigación en el país. El proyecto debe enmarcarse en una línea de investigación en desarrollo en el país, clara y demostrable, ya sea en Ciencias Naturales y Exactas, Ingeniería y Tecnología, Ciencias Médicas y de la Salud o Ciencias Agrícolas.

L'Oréal Group en Uruguay otorgará a la ganadora un subsidio de USD 20.000 para contribuir al avance del proyecto y consolidar el rol femenino en un área donde se necesitan más mujeres. La selección se realizará tomando en cuenta su excelencia académica y la posibilidad de aportar una solución a problemas nacionales.

El año pasado el premio fue para la Dra. Daiana Mir, una joven profesio-

La ciencia  
cambia el mundo,  
*ellas las reglas*

El mundo necesita ciencia,  
y la ciencia necesita mujeres.

Llamado a postulaciones 2023  
Desde el 29 de junio hasta el 15 de agosto de 2023.

Premio: U\$S 20.000

For Women  
in Science

POR LAS MUJERES EN LA CIENCIA  
EN ASOCIACIÓN CON

unesco FONDATION L'ORÉAL L'ORÉAL GROUP UNESCO Ministerio de Educación y Cultura

nal, PhD en Ciencias Biológicas, integrante de la Unidad de Genómica y Bioinformática del Centro Universitario Regional (Cenur) Litoral Norte de la Universidad de la República, quien presentó el proyecto de investigación “Vigilancia genómica del Vi-

rus de la Inmunodeficiencia Humana Tipo 1 (VIH-1) en Uruguay”.

El formulario de postulación está disponible hasta el 15 de agosto inclusive en <https://www.gub.uy/mec/dicyt> y <https://www.unesco.org/es/fieldoffice/montevideo>. ■

## Fundación Pérez Scremini firmó un convenio que beneficia a más de 1000 niños y jóvenes



Guzman Niñón, Paulina Effinger, Leticia Lago, Ney Castillo y Raul Pochintiasta

Telefónica Movistar Uruguay y la Fundación Pérez Scremini firmaron un convenio que permite a los clientes de Movistar colaborar con los más de 1000 niños y adolescentes uruguayos que se atienden anualmente en la fundación.

En el marco de su compromiso por mejorar la calidad de vida de los uruguayos, a través de este acuerdo, los clientes de la compañía telefónica podrán contribuir a que la Fundación Pérez Scremini brinde tratamiento hematoncológico personalizado, integral, de calidad y gratuito, así como apoyo social a sus pacientes.

Para apoyar mensualmente con \$ 50, los clientes de Movistar pueden enviar un SMS por única vez con la palabra DONAR al número 1550. En caso de querer contribuir puntualmente con \$ 10, pueden mandar un SMS con la palabra DONAR al 1510 cada vez que quieran colaborar. ■





### POR SU COMODIDAD DE USO

- Única solución anticonceptiva disponible en Europa y Latam, de aplicación 1 vez a la semana
- Fácil de aplicar

### LA POSOLOGÍA DE 1 VEZ A LA SEMANA ES DE FÁCIL SEGUIMIENTO

- Menor riesgo de olvido
- La usuaria solo debe elegir un día, y disfrutar de su libertad el resto de la semana

### LA MUJER EVRA ES VIVAZ, ENÉRGICA Y VIVE SU VIDA AL MÁXIMO

- EVRA le permite concentrarse en las cosas importantes de su vida
- La anticoncepción es vital para ella, pero solo debe ocuparse 1 vez por semana

*Las referencias provienen de la IP de Evra.*

Por favor contacta a su representante local de Gedeon Richter, para obtener las indicaciones locales y la disponibilidad de los productos (ya que pueden variar según el país).



**GEDEON RICHTER**  
La salud es nuestra misión



**Laboratorio TRESUL S.A.**

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747  
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



## El Dr. Daniel Salinas es el nuevo decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de Universidad Católica del Uruguay



El Dr. Daniel Salinas asumió el pasado martes 1 de agosto como nuevo decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica del Uruguay (UCU). El acto de asunción se realizó en el Aula Magna del Edificio Sacré Cœur del Campus Montevideo y contó con la presencia del rector P. Dr. Julio Fernández Techera S.I. y demás autoridades de la universidad.

Salinas es doctor en Medicina por la Universidad de la República, especialista en Neurología y Neurofisiología y tiene maestrías en Innovación y Emprendimiento (OBS Universitat de Barcelona) y en Dirección de Empresas de Salud (Universidad de Montevideo). Fue ministro de Salud Pública entre marzo de 2020 y marzo de 2023. Previamente, trabajó como neurólogo y neurofisiólogo en centros de salud públicos y privados, en los que tuvo cargos de responsabilidad.

Por la cantidad de estudiantes y las carreras que la componen, la Facultad de Ciencias de la Salud es la de mayor tamaño de la UCU. Está compuesta por las carreras de Enfermería, Fisioterapia, Fonoaudiología, Medicina, Nutrición, Odontología, Psicología, Psicomotricidad y Psicopedagogía y la tecnicatura en Acompañamiento Terapéutico.

La universidad también cuenta con tres departamentos que trabajan en investigación y docencia en distintas áreas de la salud, una veintena de postgrados vinculados al mundo sanitario y una Clínica Universitaria, espacio docente-asistencial que brinda atención a público en general.

La UCU es la primera universidad privada del Uruguay y la más extendida geográficamente, con tres campus: Montevideo, Punta del Este y Salto. Es una universidad con un modelo educativo único en el país, con programas académicos flexibles que ponen el énfasis en las metodologías activas y donde cada estudiante es el verdadero protagonista de su aprendizaje. ■







# ¿CUÁL ES LA CIENCIA DETRÁS DE ZOLBEN COMPRIMIDOS ?

## ZOLBEN comprimidos contiene:





**Paracetamol  
500mg**



**Fórmula de  
disolución  
patentada**

La nueva fórmula de Zolben Comprimidos cuenta con una tecnología de disolución patentada que tiene componentes como Carbonato de Calcio y Ácido Algínico, definidos como súper desintegrantes que hacen que la tableta acelere su proceso de rompimiento.

### ZOLBEN COMPRIMIDOS PROVEE UN RÁPIDO\* ALIVIO DEL DOLOR

-  Se puede tomar con el **estómago vacío**.<sup>^</sup>
-  Adecuado para niños mayores de **12 años y adultos**.<sup>^</sup>
-  Se elimina de tu cuerpo naturalmente en menos de **24 horas**.<sup>^</sup>
-  No genera **somnolencia**.<sup>^</sup>



# Lo mejor para tu pelo ESTÁ HECHO ACÁ PRIMiCiA



**Laboratorio**  
**Artobe**  
artobe.com.uy  
f primiciacapilar

Escaneá el código QR de cada producto y accedé a toda la información: beneficios, modo de uso, componentes, etc.





## ¿Cómo el agua salada afecta nuestra piel y cabello?

***El aumento de los niveles de sodio en el agua potable puede provocar algunos efectos sobre la salud, entre ellos, la alteración de ciertas propiedades de la piel y el cabello.***

***A continuación compartimos algunas recomendaciones para contrarrestar estos impactos.***

El agua con alto contenido de sodio puede tener efectos adversos en la piel y el cabello, por lo que una rutina adecuada de cuidado e hidratación ayuda a minimizar el daño. Algunas medidas preventivas colaboran a mitigar el impacto negativo del agua salada, favoreciendo una apariencia más saludable tanto de nuestra piel como cabello.

Mientras que algunos no experimentarán grandes problemas, las per-

sonas con piel seca o propensas a eccemas pueden notar ciertos efectos desfavorables. Por su parte, el cabello también puede sufrir debido al alto contenido de sal en el agua, lo que lleva a que se debilite, deshidrate y adquiera un aspecto opaco y quebradizo.

Para quienes tienen una piel normal, el aumento de sodio en el agua no representa un riesgo significativo. La piel tiene una capacidad natural

para adaptarse a cambios leves en el contenido de minerales en el agua. Sin embargo, la salinidad excesiva puede afectar su barrera protectora, encargada de retener la humedad y proteger contra las agresiones externas.

Algunos de los síntomas pueden ser sequedad e irritación, deshidratación cutánea, sensibilidad y enrojecimiento. El exceso de sodio puede hacer que la piel se vuelva más



## #5 tips para cuidarnos

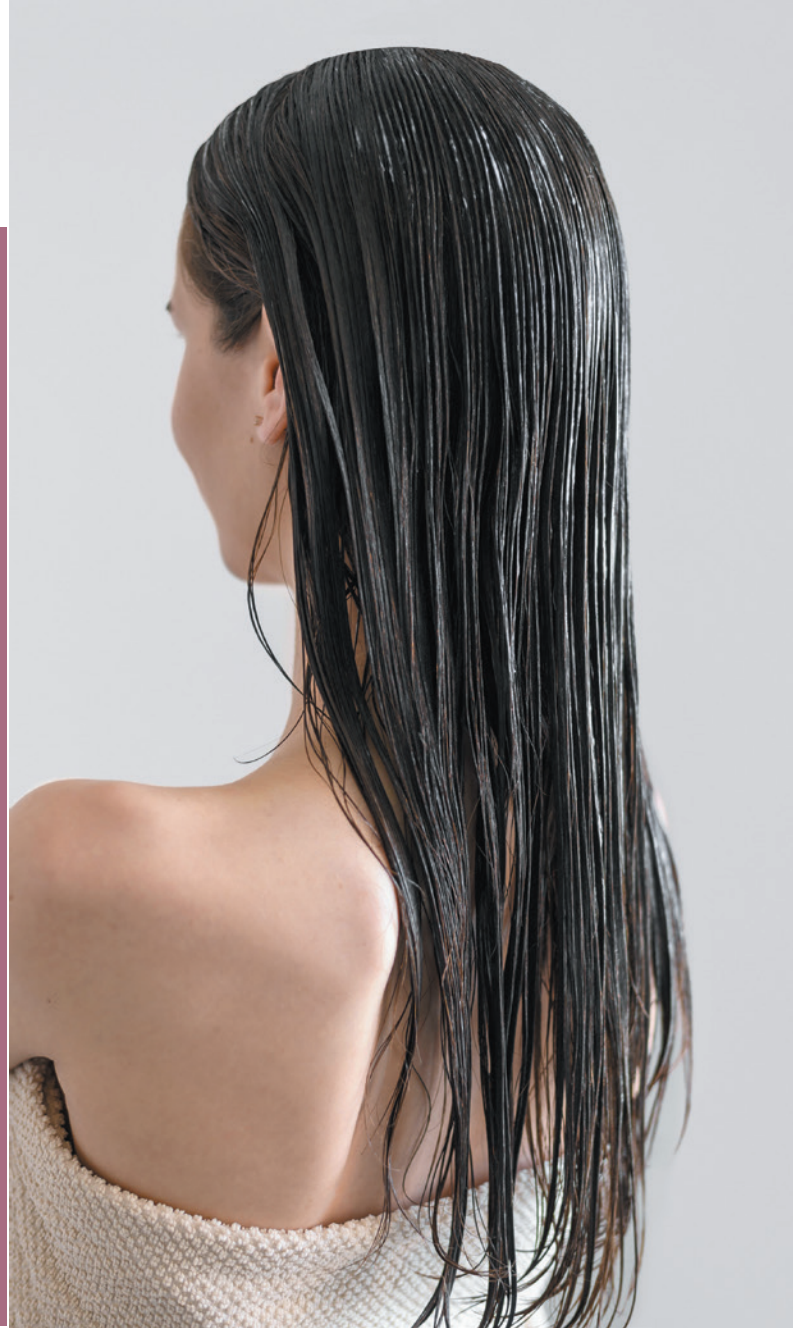
**Hidratación adecuada:** Mantener una rutina de hidratación para la piel con cremas y lociones humectantes después de la ducha o lavado de manos ayuda a contrarrestar la sequedad causada por el agua con sodio.

**Cuidado capilar:** Utilizar productos capilares con ingredientes hidratantes y protectores puede ayudar a proteger el cabello del daño causado por el exceso de sal. Se sugiere espaciar los lavados e incluso utilizar shampoo en seco, en algunas ocasiones, para evitar el contacto con el agua.

**Evitar agua caliente:** El agua caliente puede agravar los efectos negativos del sodio en el cabello y la piel, por lo que es recomendable evitar duchas prolongadas con agua caliente.

**Evitar el uso excesivo de planchas y secadores:** La exposición al calor puede dañar aún más el cabello debilitado, siendo recomendable reducir el uso de planchas y secadores.

**Priorizar productos naturales:** Se sugiere el uso de shampoo suave, libre de sulfato, fosfato y parabenos con el fin de no sumar más contaminantes al cabello. En caso que esté muy debilitado, se puede agregar una mascarilla de aloe vera para aportar un shock de vitalidad.



susceptible y reaccionar a factores ambientales y productos cosméticos. También, favorece la aparición de arrugas dado que, al provocar deshidratación, la piel pierde elasticidad.

En este sentido resulta clave hidratar todo el cuerpo para mantener la piel en condiciones saludables. En estos tiempos es importante aumentar el uso de cremas adecuadas para el tipo de piel, especialmente después de la ducha o el lavado de manos. La hidratación adecuada no solo es esencial durante esta situación de mayor salinidad: debe ser una práctica habitual para mantener la piel en óptimas condiciones

en cualquier circunstancia y etapa de la vida.

Además de la hidratación, es importante tener en cuenta la limpieza adecuada de cuerpo y rostro. Usar un limpiador suave y evitar productos agresivos puede ayudar a mantener la barrera cutánea en buenas condiciones y prevenir tanto la sequedad como la irritación. Evitar el uso excesivo de productos que contengan alcohol o fragancias fuertes también es aconsejable.

El cabello, por su parte, se vuelve especialmente vulnerable a los efectos de la salinidad del agua. El alto contenido de sodio puede debilitar la fibra capilar y dañar su estructu-

ra, lo que provoca un cabello seco, opaco y quebradizo. Así mismo puede eliminar los aceites naturales del cuero cabelludo y del cabello, dejándolo sin brillo y propenso a la rotura.

El cabello se vuelve más frágil y quebradizo, con falta de opacidad y brillo, frizz permanente y dificultad para peinar. Para contrarrestar estos efectos se sugiere mantener una rutina de cuidado capilar, incorporando el uso de productos específicos para pelo dañado y deshidratado, ricos en ingredientes hidratantes. Todos estos productos ayudan a restaurar la humedad y la elasticidad, devolviéndole su textura natural. ■

PONTYN

# ISSUE ECO KERATINA



CON KERATINA VEGETAL  
MÁS RESISTENCIA Y MÁS RESTAURACIÓN



Rubio Claro  
Claro Ceniza 9.1

**ISSUE**  
Coloración en Crema

 NO TESTEADO EN ANIMALES

 Con Tratamiento  
**MIX Y POST COLOR**  
con Eco Keratina

**ECO KERATINA**

FÓRMULA MEJORADA CON KERATINA VEGETAL

Cabellos más resistentes	Color duradero y brillante	Máxima cobertura de canas
--------------------------	----------------------------	---------------------------

1 aplicación  
Clínica y dermatológicamente testado

TIPS ISSUE para mejor resultado

Recomendamos una sensibilidad con el proceso.

El color a obtener se muestra en la caja. El resultado del color aplicado al cabello. Es más diferente en los primeros días. Recomendamos del mes.

En cabellos largos, hombros, o muy gruesos, utilizar más de un color pack.

No es la misma vez que se aplican los color packs.

Protege la Mascarilla con Eco Keratina de la contaminación.

Encuentra un par de 150g.

Se recomienda aplicar 1 vez por semana para que tu cabello con brillo y vitalidad.

ESTE KIT CONTIENE:

- 1 Sacañil Coloración
- 1 Sacañil Activador
- 2 Sacañil MIX y POST COLOR
- 1 Folleto de Instrucciones

1 APLICACIÓN / 1 APLICAÇÃO

47 g / 1.66 oz

**ISSUE**  
Coloración en Crema  
Coloração em creme

 color pack

Con Máscara  
**ECO KERATINA**  
Con Máscara ECO Queratina

CLÍNICA Y DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO  
CLÍNICA E DERMATOLÓGICAMENTE TESTADO

Cabellos más resistentes	Color duradero y brillante	Máxima cobertura de canas*
Cabellos mais resistentes	Cor duradoura e brilhante	Máxima cobertura dos fios brancos*

1 APLICACIÓN / 1 APLICAÇÃO

TU ALIADO PARA UN  
ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE



ANA MARIA  
**LAJUSTICIA**  
• URUGUAY •



## El universo de las vitaminas

***Las vitaminas son nutrientes indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por lo tanto resulta muy importante incluirlas en la dieta diaria, ya que favorecen varios procesos vitales y evitan diferentes tipos de afecciones.***

Las vitaminas son nutrientes que no pueden ser elaborados por el organismo, por lo que deben ser obtenidos a través de la ingesta equilibrada de alimentos que las contienen. Se dice que son esenciales porque forman parte de funciones vitales del cuerpo humano, siendo uno de sus principales beneficios la regulación de muchas de las funciones orgánicas.

Un correcto aporte vitamínico favorece una visión más saludable, una buena circulación y coagulación de la sangre; potencia las defensas, los efectos antioxidantes, la salud de los tejidos y las mucosas, el correcto desarrollo óseo y la actividad cerebral y celular. Son necesarias para el metabolismo, participan en la formación de hormonas, células sanguíneas,

sustancias químicas del sistema nervioso y material genético.

En este sentido resulta fundamental mantener una alimentación adecuada para obtener las vitaminas en cantidades necesarias, sin olvidar complementar con algún tipo de actividad física para mantener un buen estado de salud general. La necesidad de contar con la canti-



## La importancia de una buena dieta

El cuerpo solo puede producir vitamina D, todas las demás deben ingerirse a través de la dieta. La carencia de ingesta llega a generar disfunciones metabólicas, entre otros problemas. Una dieta equilibrada incluye todas las vitaminas necesarias, pudiendo corregir deficiencias anteriores.

Sin embargo, algunas personas sufren trastornos intestinales que impiden la absorción normal de los nutrientes; mientras que embarazadas o en etapa de amamantar pueden necesitar suplementos vitamínicos.

Aunque existe la creencia popular de que las vitaminas ofrecen remedio para muchas enfermedades, desde resfriados hasta cánceres, en realidad el cuerpo tiende a eliminar ciertos suplementos sin absorberlos. Además, las vitaminas liposolubles pueden bloquear el efecto de otras vitaminas e incluso causar intoxicación grave si se toman en exceso.

La cantidad de vitaminas apropiada es tal, que aquellas personas que no las consumen en medidas suficientes, padecen ciertas afecciones y enfermedades.

Las diferentes vitaminas no están relacionadas químicamente y suelen tener una acción fisiológica distinta. Por lo general actúan como biocatalizadores para crear enzimas metabólicamente activas que, a su vez, intervienen en distintas reacciones químicas por todo el organismo.

Las vitaminas humanas identificadas se clasifican según su capacidad de disolución en grasa o en agua. Las liposolubles son las A, D, E y K; suelen consumirse con alimentos que contienen grasa y debido a que se pueden almacenar en el cuerpo no es necesario tomarlas todos los días. Las vitaminas hidrosolubles son las del grupo B y la C. Estas se disuelven en agua y no pueden ser almacenadas, por lo que deben consumirse con frecuencia, preferiblemente a diario.

### Las vitaminas y sus funciones

#### Vitamina A

Es un derivado del caroteno que afecta a la vista, permitiendo que en la retina se inicien una serie de reacciones que estimulan el nervio óptico. También incide en la reproducción, la formación y el mantenimiento de la piel, de las membranas mucosas, de los huesos y de los dientes. Se obtiene a partir del caroteno, un precursor vitamínico encontrado en vegetales como zanahoria, calabaza, espinaca y batata. Su insuficiencia se asocia a la ceguera nocturna (dificultad en adaptarse a la oscuridad).

#### Vitamina D

Llamada también vitamina solar, engloba a una serie de esteroides (vitamina D2, D3, D4, D5 y D6) que generan vitamina D por las radiaciones ultravioletas solares en la piel. Esta interviene en la formación de los huesos, así como en la absorción de calcio y fósforo en el intestino. Además protege los dientes y huesos frente al bajo consumo de calcio y fósforo. Se obtiene de la yema de huevo, hígado, atún y leche enriquecida en vitamina D. También se fabrica en el cuerpo cuando los esteroides, que se encuentran en gran variedad de alimentos, se desplazan a la piel y reciben la irradiación del sol.

# COLAGÉN II

Ayuda en:

- \* la reducción del dolor e inflamación de las articulaciones
- \* la flexibilidad y movilidad
- \* en frenar la destrucción de colágeno tipo II
- \* en frenar la erosión del cartílago y huesos
- \* a reparar y construir el cartílago





“Hoy en día es más importante que nunca **apoyar su sistema inmune**”

### NUTRILON™ PREMIUM+ 3

Fórmula de crecimiento en polvo a partir de 12 meses, específicamente adaptada para apoyar el sistema inmune\* de tu hijo pequeño.

Inspirada en 50 años de investigación en nutrición, contiene Oligosacárido de la leche materna 3'GL\*\* y Prebióticos GOS/FOS.



**AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Consulte con su profesional de la salud antes de usar este producto.**

\* Contiene las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune.

\*\* 3'-Galactosil lactosa Oligosacárido de la leche materna. 3'GL proviene de nuestro proceso único. Los oligosacáridos no provienen de la leche materna.



### Vitamina K

Las vitaminas K constituyen el grupo de las vitaminas K1, K2, K3 y K4. Esta última se ha obtenido sintéticamente y es la más activa del grupo. Son necesarias para la coagulación sanguínea mediante la formación de la protrombina (enzima necesaria para la producción de fibrina en la coagulación). Se encuentra en todas las verduras de hoja verde, yema de huevo, soja e hígado. Las fuentes más ricas en vitamina K son la alfalfa y el hígado de pescado.

### Vitamina B

Conocidas también con el nombre de complejo vitamínico B, son sustancias frágiles, solubles en agua, varias de las cuales son importantes para metabolizar los carbohidratos. Actúan como coenzimas activadoras en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, interviniendo en la liberación de energía de los nutrientes. Entre los alimentos más ricos en vitamina B destacan: cerdo, aves, vísceras (hígado, corazón y riñones), carnes magras, huevos, vegetales de hoja verde, cereales enteros o enriquecidos, germen de trigo, frutos secos y legumbres.

### Vitamina C

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es importante en la formación y conservación del colágeno, una proteína de sostén que presenta un papel muy importante en la formación de huesos y dientes. Interviene en el metabolismo de las proteínas y actúa como antioxidante y cicatrizante. También favorece la absorción de hierro procedente de los alimentos de origen vegetal. Los cítricos son una gran fuente de vitamina C, pero además se encuentra en otras frutas como fresas, pomelo, piña y guayaba. También en verduras como brócoli, repollitos de Bruselas, tomate, espinaca, pimiento verde, repollo y nabo. ■

### Vitamina E

A la vitamina E se la conoce como tocoferol e interviene en la formación de ADN y ARN, participa en la creación de los glóbulos rojos, músculos y otros tejidos, actúa

en los procesos de cicatrización y previene la oxidación de la vitamina A y las grasas. Se encuentra en aceites vegetales, germen de trigo, hígado, yema de huevo y verduras de hoja verde.

# El colágeno hidrolizado mas estudiado

120 comprimidos - toma: 4 por día



Péptidos de COLAGENO

**VERISOL®**  
Beauty from Within



## Leonardo Sande

# Obesidad: el problema de malnutrición más frecuente en el mundo

***El director de Clínica Sande repasa sus comienzos como médico dedicado a la asistencia de pacientes con obesidad. Su perspectiva se caracteriza por tener una mirada humana de esta enfermedad, entendiéndola como un fenómeno social que en Uruguay afecta a un alto porcentaje de la población con índices cada vez más crecientes en niños y adolescentes.***

Tras especializarse en Nutrición y Obesidad, el Dr. Leonardo Sande abrió su propia clínica para atender a pacientes con sobrepeso y obesidad a través de programas especializados que se basan en la adquisición de hábitos saludables.

Desde un punto de vista técnico, el especialista define a la obesidad como el aumento o el exceso de te-

jido adiposo, existiendo diferentes parámetros para clasificar su grado. Por ejemplo, un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m<sup>2</sup> o un porcentaje de grasa mayor de 35 en las mujeres y de 25 en los hombres.

Como toda enfermedad tiene factores genéticos, metabólicos, ecológicos y sociales que la determinan. Por eso, Sande insiste en tener un

abordaje multidisciplinario y especialmente humano en el tratamiento de los pacientes que la padecen. En definitiva, la obesidad es un fenómeno de salud mundial: actualmente estamos con porcentajes que pueden llegar del 60 al 70 % entre sobrepeso y obesidad.

Antes de comenzar su camino en esta especialidad, el director de Clínica

Sande se desarrolló como médico intensivista durante varios años. En ese entonces, empezó a interesarse en el estudio de la nutrición hospitalaria, un capítulo muy conectado con la medicina intensiva. El primer paso fue dedicarse a pacientes con obesidad en estado crítico, para luego iniciarse en la atención fuera de los sanatorios hasta convertirse en una de las voces referentes en el ámbito local.

### **¿A qué cree se debe su particular interés por la obesidad?**

El problema de malnutrición más frecuente en el mundo es la obesidad. Muchísimo más que el bajo peso o la desnutrición. Y eso, principalmente, es lo que me motiva a comenzar a formarme en obesidad, una subespecialización dentro de la nutrición que hoy en día se puede estudiar a partir de diplomatura, posgrado y máster. En un plano personal vengo de una familia con un ambiente bastante obesógeno, con un papá con sobrepeso. De hecho yo tuve que bajar de peso a los 12 años. Supongo que uno siempre está determinado por todos estos factores.

### **¿Qué significa tener una mirada “humana” de esta enfermedad?**

Tener una mirada humana sobre la obesidad es entender que quienes la padecen no son culpables. Los pacientes no eligen, incluso algunos están determinados por cuestiones psicológicas. Hay personas que aprendieron a calmarse a través de la comida, a canalizar la ansiedad o tapar la angustia. Finalmente el peso va a estar determinado por los hábitos, por lo que coma la persona y la cantidad de actividad física que realice. Lo más humano con respecto a la obesidad es entender que el paciente que la padece no es culpable de eso, pero sí responsable de generar un cambio y hábitos saludables.

---

## **“Tener una mirada humana sobre la obesidad es entender que quienes la padecen no son culpables”.**

---

### **¿Qué factores inciden en la obesidad? ¿Hay personas más propensas a padecerla?**

Los factores que inciden en que una persona tenga un exceso de tejido adiposo son varios. Primero comencemos por los genéticos. Está claramente estudiado que si un padre tiene sobrepeso u obesidad, el hijo tiene 50 % de posibilidad de tener. Y si ambos padres son obesos esto puede aumentar hasta el 70 %. También hay enfermedades metabólicas que se asocian con el aumento de peso: enfermedades ginecológicas como el ovario poliquístico, enfermedades endócrinas y otras alteraciones como la resistencia a la insulina. Claramente hay fármacos que predisponen a un aumento de peso, como los corticoides o antipsicóticos, entre otros. Luego están los factores psicológicos. Si en algún momento de su vida una persona aprendió a calmarse con la comida, este acto va a determinar que, ante una situación negativa, coma para calmarse. Esto es básicamente porque la comida activa vías dopaminérgicas de placer.

### **¿Qué sucede con los factores sociales?**

Cuando un fenómeno ocurre con tanta frecuencia en el mundo, claramente hay factores sociales que lo predisponen. Vivimos en una sociedad muy obesógena, el ser humano evolucionó a una sociedad sedentaria, somos muy intelectuales, pero no hacemos mucho trabajo físico. Estamos rodeados de una alimentación hipercalórica y de baja calidad. Otra cuestión importante es que cuando la clase social está más damnificada y tiene menores ingresos, el problema de obesidad cada vez es mayor porque acceder a una alimentación

de calidad basada en frutas, verduras y proteínas es mucho más caro que comer almidón y productos de baja calidad.

### **¿Qué significa tener un enfoque multidisciplinar de esta problemática?**

Implica entender el concepto de obesidad, saber que tiene factores genéticos, metabólicos, médicos, psicológicos, sociales. Y tener este enfoque quiere decir abarcar todos estos factores y esferas de la enfermedad. Por eso digo que la obesidad no es solo un tema de médicos, nutricionistas y psicológicos, sino un trabajo de todos. Para atender a un paciente de forma integral, multidisciplinar y humana tienen que participar en la asistencia hasta profesores de educación física y cocineros.

### **¿Como son los índices en Uruguay con respecto a otros países?**

Los índices de sobrepeso y obesidad en Uruguay son muy similares a los de otros países del primer mundo. El de sobrepeso está en el 60 % y el de obesidad excede el 25 %. Lo que es alarmante también en este momento es el aumento de obesidad en la población infantil y adolescente. El año pasado llegamos a cifras máximas reportadas.

### **¿Cómo han evolucionado las consultas por sobrepeso y obesidad en los últimos años?**

Anteriormente las personas esperaban a consultar cuando tenían niveles más avanzados. Hoy en día la consulta es mucho más precoz, lo cual me alegra y me alivia mucho. Un ejemplo clásico son las mujeres que están entrando en el climaterio y quizás engordaron unos cuatro kilos pero ya empiezan a preocupar-



se por tener una alimentación más acorde. También hay personas que consultan por tener hábitos más saludables. Otro motivo de consulta son las personas que están realizando deporte y quieren acondicionar su alimentación. Otro porcentaje de consultas no menor son las mujeres en etapa pregestacional, que quizás están con un poco de sobrepeso y quieren llegar al embarazo en mejores condiciones.

**Los episodios de ansiedad y depresión tan presentes en la actualidad, ¿influyen en que se profundice esta enfermedad?**

Sin ninguna duda que sí. Como la comida activa vías de placer, sobre todo la que es rica en carbohidratos y

## “El mundo está aumentando de peso”

grasas, con mucha frecuencia cuando las personas están angustiadas y ansiosas tratan de activar estas vías. La comida es una droga socialmente permitida. A lo que me refiero con esto es que comer en exceso para calmar angustia, es socialmente mucho más permitido que tomar whisky. También, cuando uno comienza a tratar con estos pacientes, con mucha frecuencia hay duelos profundos de seres queridos, situaciones de abandono o de abuso.

**¿De qué manera se pondrían incrementar las políticas públicas para una mayor concientización sobre este problema que afecta a cerca del 60% de la población uruguaya?**

Están muy bien todas las campañas que se hacen de concientización del aumento de peso en Uruguay y el mundo, porque como digo esto es un fenómeno mundial: el mundo está aumentando de peso. Pero hay que ir un poco más allá de eso. ¿Por qué? Los mayores índices de sobrepeso se ven hoy en día en las clases más vulnerables, ya que la alimentación saludable es costosa y difícil de sostener. Lo primero que tenemos que hacer es fomentar descuentos en frutas y verduras, en proteínas de buena calidad, para que la alimentación sea más accesible. En segundo lugar, el sistema de salud de Uruguay aún se queda muy corto en asistencia de pacientes con obesidad. Uno lee las guías y está claro que la atención tiene que ser multidisciplinaria, como mínimo cada 15 días. Sin embargo, actualmente, casi ningún sistema de salud puede ofrecer este tipo de asistencia. Los tiempos de consulta son cortos y muy espaciados, lo cual resulta insuficiente. Creo que si entendiéramos que la obesidad es un gran problema de salud, que tiene

repercusiones claras en el sistema sanitario, se deberían implementar más políticas preventivas.

**En la página web de su clínica dice: “Te acompañamos en tu cambio de estilo de vida”. ¿Qué grandes aspectos supone este camino de transformación?**

Siempre le decimos a los pacientes que la genética no la podemos cambiar, por eso preferimos no decir: “Te acompañamos a adelgazar”. Si hay predisposición a aumentar de peso, lo que sí podemos hacer es fomentar un cambio en el estilo de vida porque si no estás condenado a repetir el proceso. Lo más frecuente es que las personas adelgacen y vuelvan a engordar, de hecho después de una dieta que no sea totalmente integral, el 88% de los pacientes vuelve a aumentar. Ese cambio está basado en tres aspectos grandes. Primero, les enseñamos una estructura de la alimentación acorde a sus características de vida. Siempre les digo a los pacientes que más que con kilos de menos tienen que irse con una estructura de alimentación que les permita mantener un peso saludable a lo largo de la vida. Eso solo se logra con una asistencia individualizada, teniendo presente cada uno de los aspectos de los pacientes que tenemos en frente. Las dietas de molde no sirven, se pueden aguantar por un determinado tiempo pero no va a lograr cambiar los hábitos ni sostenerla a largo plazo. Lo segundo importante es que le enseñamos a los pacientes a entender por qué comen, qué relación tienen con la comida, y desde ese conocimiento tener herramientas para no repetir hábitos de conducta. Por último los entusiasmos con la actividad física que es un pilar fundamental. ■

# Excelecer

Excelencia + Pertener

Como no existe una palabra que defina la sensación de **pertener** al Hospital Británico, tuvimos que inventarla.

Ser parte del Británico es contar con un **plan de amplia cobertura**, la cual brinda a sus socios **atención** con un equipo médico de **primer nivel**, en **constante actualización** y **referente** en la región.

Desde hace más de 60 años el Británico ofrece un **plan único**, con **certificaciones** en su área de gestión y con una constante búsqueda de la **excelencia** en lo **profesional**, **tecnológico** y **humano**.



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira

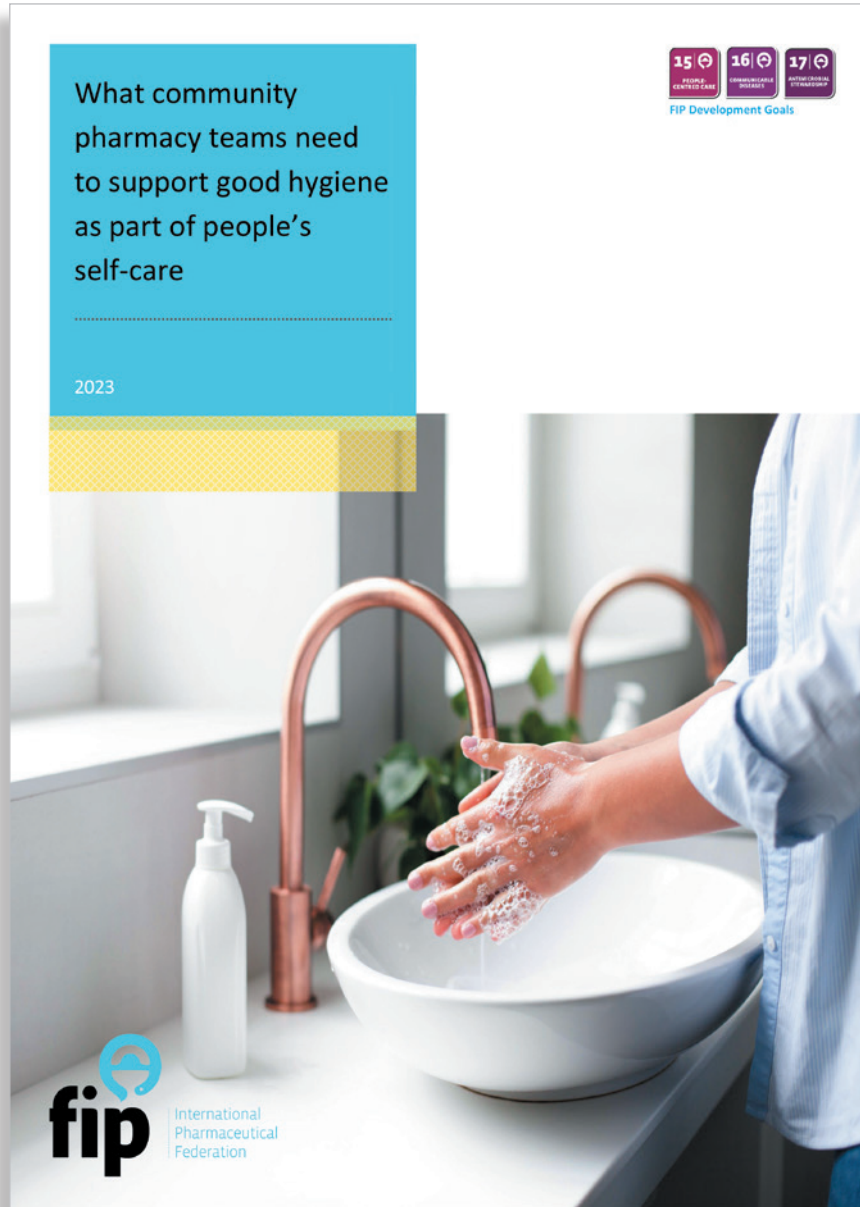
# Promoviendo una buena higiene como parte del autocuidado personal desde la farmacia

En febrero de este año se dio a conocer un estudio de FIP que confirma la expansión del papel de los químicos farmacéuticos en la higiene desde la pandemia de covid-19. Los consejos sobre higiene brindados por las farmacias se han ampliado desde el cuidado bucal hasta las medidas de control de infecciones, según un informe del Observatorio Farmacéutico Global (GPO) de la Federación Farmacéutica Internacional (FIP) publicado en su sitio web institucional.

Una revisión de la literatura realizada por FIP GPO encontró que educar a las personas sobre medidas de higiene como el lavado de manos y la desinfección es un servicio novedoso de farmacia comunitaria. La FIP GPO también realizó una encuesta entre países (India, Indonesia, Arabia Saudita, Sudáfrica y Tailandia) a través de cinco organizaciones miembros de la FIP, que determinó que más de la mitad de los encuestados informaron que evitar las infecciones respiratorias, virales, transmisibles y transmitidas por los alimentos y el agua eran las «preocupaciones sobre gérmenes» más comunes que les expresaba el público.

El estudio también analizó las necesidades de aprendizaje actuales y futuras de los equipos de farmacia en los cinco países. El 58,3 % de los encuestados dijo que obtuvo información sobre higiene como parte de su desarrollo profesional continuo.

“La higiene general y personal es un aspecto importante del cuidado personal. El informe muestra que los



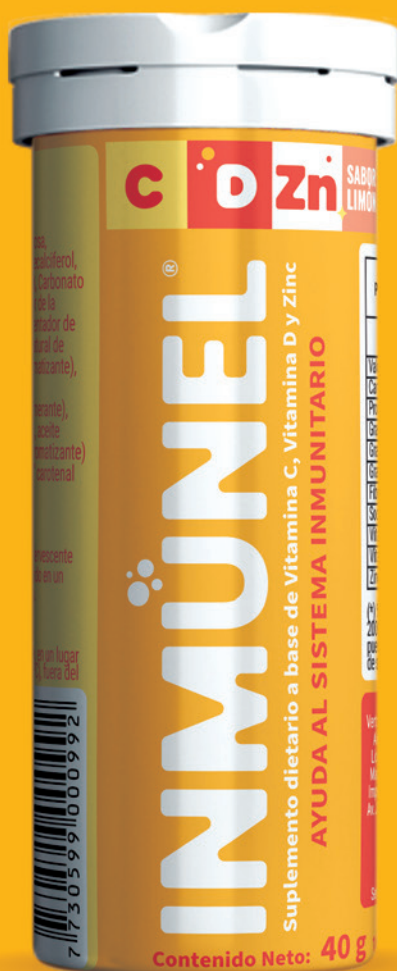
farmacéuticos y sus equipos pueden ofrecer un servicio valioso para capacitar a las personas para mantener la salud y prevenir y controlar enfermedades. Sin embargo, nuestro estudio

también indicó que la profesión necesita más apoyo para aprender sobre higiene”, dijo el Sr. Christopher John, coautor del informe y líder de FIP para Datos e Inteligencia. ■



# INMÜNEL®

AYUDA A TU SISTEMA  
INMUNITARIO



10 comprimidos  
efervescentes



Suplemento  
dietario  
a base de  
Vitamina C,  
Vitamina D  
y Zinc.



VITAMINA

C

1000  
mg

VITAMINA

D

200  
UI

Zn

10  
mg

  
Gramón Bagó



SABOR  
LIMÓN

NUEVO

Única triple combinación  
de VITAMINA C+D+ZINC.

LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN.



# ALIVIA 5 SINTOMAS DE LA GRIPE

- ✓ Nariz tapada y senos paranasales dolorosos
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Catarro y dolor de garganta
- ✓ Escalofríos
- ✓ Dolores



## ¿Cuál es la Diferencia entre Gripe y Resfrío?

Dolor de garganta, secreción, congestión nasal, estornudos, dolor de cabeza, ¿Son signos de un resfrío común o gripe? Es difícil de discernir, ya que los síntomas de ambas enfermedades son similares.

## ¿En qué se diferencian los síntomas?

Si bien un resfrío y la gripe comparten muchos de los mismos síntomas, existen algunas diferencias importantes que debe conocer.

Signos y Síntomas	Resfrío	Gripe
¿CÓMO SE PRESENTAN LOS SÍNTOMAS?	Gradualmente	Aparición rápida o súbita
¿FIEBRE?	Poco frecuente	Frecuente
¿CANSANCIO, FATIGA, DEBILIDAD?	A veces	Frecuente
¿ESCALOFRÍOS?	Poco común	Común
¿DOLOR MUSCULAR O CUERPO?	Ligero	Frecuente
¿DOLOR DE CABEZA?	Poco frecuente	Común

Signos y Síntomas	Resfrío	Gripe
¿SECRECIÓN NASAL?	Frecuente	Menos frecuente
¿Tos?	Leve a moderada	Común
¿MOLESTIAS EN EL PECHO?	Leve a moderada	Común
¿CONGESTIÓN NASAL O NARIZ TAPADA?	Común	A veces
¿ESTORNUDOS?	Común	A veces

**EN ESTE OTOÑO CONFÍA COMO SIEMPRE EN TU MARCA DE CONFIANZA DE PARACETAMOL**



## Lagrimeo persistente: un motivo de consulta oftalmológica frecuente

***El lagrimeo es un problema que afecta un gran porcentaje de la población adulta. Dado su origen multifactorial, así como su relación con todas las disfunciones lagrimales, resulta una causa de consulta oftalmológica cada vez más habitual.***

*Por Dr. Juan Manuel Schiappapietra*

Se denomina epífora cuando existe lagrimeo excesivo que provoca rebosamiento de la lágrima muchas veces por obstrucción en su drenaje normal. El sistema lagrimal tiene tres componentes que son responsables de la producción, distribución y drenaje de la lágrima. Cualquier alteración en alguno de estos puede originar una disfunción lagrimal, desde ojo seco hasta lagrimeo excesivo.

En la epífora se observa un desbalance entre la tasa de producción de lágrima y el drenaje, que junto con la evaporación en condiciones normales debería igualarse. Mas allá de las causas físicas, este desequilibrio se exagera por causas ambientales a las cuales estamos expuestos a diario como ser sistemas de calefacción, exposición prologada a pantallas, entre otras.

La lágrima se compone de tres capas: acuosa, mucosa y lipídica. Cada una tiene una composición y función específica para la lubricación de la superficie ocular. Existe un lagrimeo basal para protección y lubricación del ojo, así como un lagrimeo reflejo para eliminar agentes nocivos, cuerpos extraños o irritantes.

El componente acuoso, el más grueso de los tres, se produce a nivel de



la glándula lagrimal principal y las glándulas accesorias. El lípido secretado principalmente por las glándulas de meibomio, localizadas en los párpados, evita la evaporación de la lágrima; mientras que el componente de mucinoso interno, producido fundamentalmente por células caliciformes ubicadas en la conjuntiva, mantiene adherida la lágrima a la superficie del globo ocular. Juntos forman una film protector que previene la desecación de la córnea y en cada parpadeo se distribuye de manera homogénea sobre la superficie ocular.

El drenaje de la vía lagrimal comienza a nivel de los puntos lagrimales. Estos se localizan en ambos párpados medialmente y se continúan a través de canalículos, pasando por el saco lagrimal hasta llegar al conducto nasolagrimal que se abre a nivel del meato inferior en la nariz.

Dentro de las causas no obstructivas de lagrimeo excesivo, encontramos alteraciones que pueden originarse desde los párpados, afectando su posición, laxitud o función. Una causa común es el ectropión (párpado evertido), provocado por aumento de la laxitud del párpado que se puede desarrollar en pacientes añosos. Esta resulta una causa frecuente de

lagrimeo, ya que el punto lagrimal se encuentra hacia afuera, alterando así el inicio del drenaje.

En cada parpadeo existe una redistribución de la lágrima en la superficie ocular y la contracción muscular facilita un sistema de bombeo que favorece la entrada de la lágrima a través de los canalículos para su drenaje. Muchas veces en casos de parálisis facial que logran recuperarse totalmente, existen pacientes con cierre palpebral completo con lagrimeo residual por falla en este sistema de bombeo.

En casos de problemas de superficie ocular como ocurre con conjuntivitis alérgicas o inflamación a nivel del margen del párpado en las blefaritis, existe a veces un lagrimeo sostenido que puede explicarse tanto por hiperproducción de lágrimas como por alteración en el drenaje por inflamación.

La inflamación sostenida a nivel de los puntos lagrimales y canalículos puede causar su cicatrización y cierre, afectando el drenaje inicial de la lágrima. Es común ver esto en pacientes con diagnóstico de glaucoma que reciben medicación tópica por muchos años, sobre todo con los análogos de las prostaglandinas con

un componente inflamatorio importante.

La dacriocistitis o infección a nivel del saco lagrimal surge como consecuencia de una obstrucción de la vía lagrimal baja. Esta puede iniciarse con un lagrimeo crónico que no se resuelve, provocando una infección en el saco lagrimal que puede extenderse a otros tejidos blandos alrededor del ojo.

El tratamiento se enfoca en el origen del lagrimeo. Dentro de los más frecuentes destacan cirugías de reposicionamiento de párpados, tratamiento de la superficie ocular con lubricantes, lubricantes sin conservantes para lograr disminuir la evaporación de la lágrima y tratamiento de alergias o infecciones crónicas.

En las causas obstructivas se requiere de procedimientos quirúrgicos donde se realizan recanalizaciones de la vía lagrimal o cirugías que consisten en crear un acceso directo que comunique el saco lagrimal con la cavidad nasal. La mayoría de las veces se colocan sondas que se retiran en futuros controles.

Es necesario el control con el oftalmólogo para el diagnóstico del origen del lagrimeo y su tratamiento adecuado. ■



Innovador servicio para farmacéuticos, médicos, ejecutivos de la salud y la industria farmacéutica

Sistema de  
Información de  
Medicamentos **SIM**  
by FARMANUARIO

*"Click and go"*, reciba hoy mismo la contraseña y comience a utilizarlo sin límite de consultas por un año

- ▶ Accesible a través de internet, no requiere instalación.
- ▶ Consultas desde múltiples equipos (PC, tablet, celulares) con un único usuario.
- ▶ Todos los medicamentos del país y sus similares con su precio actualizado.
- ▶ Ficha técnica completa de los principios activos.
- ▶ Información técnica y comercial con actualización semanal de contenido y precios.



# Su salud está en tus manos

*Dra. Micaela Solari*

La nutrición de nuestras mascotas juega un papel muy importante a la hora de mantener una buena salud a largo plazo.

La obesidad es la enfermedad nutricional más común en la medicina veterinaria de animales de compañía. Puede traer como consecuencia problemas osteoarticulares, metabólicos<sup>1</sup>, del tracto urinario, cutáneos, cardiovasculares, respiratorios, aumento del riesgo anestésico, etc.

Todo lo que pueda prevenir la obesidad mejorará el bienestar, la salud y la esperanza de vida de perros y gatos. Según indican varios estudios, una alimentación rica en proteínas y baja en carbohidratos ofrece el abordaje más efectivo para el manejo del peso y la composición corporal de los carnívoros domésticos. Las dietas que tienen a las proteínas como fuente de energía consiguen la sensación de saciedad más rápidamente. En carnívoros, la saciedad depende no sólo de la cantidad de comida consumida, sino que también del balance nutricional del alimento, ya que las proteínas tienen una mayor capacidad de generar saciedad. Al mismo tiempo, las proteínas contribuyen al desarrollo de masa corporal magra, que utiliza más energía: a mayor masa magra, más fácil es controlar el peso.

Todos los alimentos **Veterinary HPM** están formulados de modo que las proteínas representan la principal fuente de energía, con una proporción de carbohidratos tan limitada como sea posible. Este principio de dieta rica en proteínas y baja en hidratos de carbono facilita el control de varios aspectos en la salud de perros y gatos: peso corporal estable y adecuado, mantenimiento de la masa muscular, regulación de la glicemia, prevención de enfermedades del tracto urinario, estimulación del

sistema inmunitario, una piel saludable y un buen estado del pelaje.

La piel es el órgano más extenso y es la primera barrera de defensa del cuerpo. La estructura del pelo de perros y gatos está formada aproximadamente por un 95 % de proteínas. Del total de las proteínas que ingieren durante el día, el 30 % se utiliza para los requerimientos de renovación de la piel y el pelo. Cualquier déficit nutricional de proteínas causa rápidamente efectos sobre el pelaje: se reduce el diámetro del pelo, la producción de pelo nuevo se detiene y los pelos muertos se eliminan, por lo que aparecen áreas de alopecia. El déficit de proteínas también afecta a la piel disminuyendo la queratinización, lo que causa piel delgada y menos flexible (lo que produce irritaciones y úlceras por decúbito) y disminución en la tasa de cicatrización de las heridas.

Por último, los requisitos nutricionales relacionados al sistema inmunitario están relacionados con la intensidad de la replicación y síntesis celular, que son funciones con requisitos elevados. Por tanto, el sistema inmunitario está estrechamente vinculado a la composición de la dieta, tanto a corto como a largo plazo. Las proteínas, que proporcionan la mayoría de los materiales esenciales para la síntesis celular, juegan un papel importante en el mantenimiento de una buena función inmunitaria. El déficit de proteínas produce una incompetencia inmunitaria por lo que las infecciones pueden aumentar.

La salud de tus mascotas está en tus manos, por lo tanto, al momento de elegir su alimento asegúrate de elegir una dieta con altos niveles de proteína de origen animal, porque la medicina preventiva empieza por una buena nutrición.

<sup>1</sup> Diabetes, hipotiroidismo, hiperlipidemia, etc.



# Berlín

***Esta emblemática ciudad llena de historia, cultura y diversidad ofrece una experiencia inolvidable a cada visitante. Ya sea para sumergirse en su pasado histórico o disfrutar de su animada vida nocturna, Berlín dejará recuerdos imborrables.***

La capital de Alemania es una ciudad que encanta a sus visitantes con su rico pasado histórico, su vibrante cultura y su ambiente cosmopolita. Con una mezcla única de arquitectura moderna y edificios históricos que cuentan la historia del país, Berlín es una parada imprescindible para los amantes de la historia, el arte y la gastronomía.

Esta ciudad dinámica y diversa tiene algo para todos, desde museos de renombre mundial hasta animados mercados callejeros y una energía contagiosa que invita a explorar cada rincón. La historia se hace presente en cada barrio a través de huellas de un pasado tumultuoso que recorre la época imperial, la caída del Muro de Berlín y el resurgimiento de una metrópolis cosmopolita. En de-

finitiva, los turistas que llegan aquí se encuentran con una experiencia enriquecedora que combina la fascinación por su pasado con la emoción de su presente.

Berlín también es un caleidoscopio arquitectónico que alberga edificios históricos junto a construcciones vanguardistas. La emblemática Puerta de Brandeburgo es un ícono neoclásico que ha sido testigo de eventos cruciales de la historia alemana. Al mismo tiempo, la moderna Torre de Televisión, que se alza sobre la gran plaza Alexanderplatz, representa la arquitectura contemporánea y ofrece vistas panorámicas inigualables de la ciudad.

Además se destaca la Isla de los Museos, reconocida por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad,

que incluye edificios majestuosos que albergan tesoros artísticos y culturales como el Museo de Pérgamo, el Museo Nuevo y la Antigua Galería Nacional.

La escena gastronómica es tan diversa como su población multicultural. Los visitantes pueden disfrutar de una gama de sabores que incluyen platos tradicionales alemanes, influencias internacionales y opciones veganas y vegetarianas. Para los amantes de la comida callejera, mercados como el Markthalle Neun ofrecen una deliciosa variedad de alimentos frescos y platos de cocina fusión que invitan a probar desde delicias turcas y vietnamitas hasta opciones más típicas como salchichas alemanas y pretzels.

Sin dudas se trata de un destino que cautiva a los turistas con su arquitectura de contrastes, su vibrante escena gastronómica y una identidad única forjada por su turbulenta historia. Visitar Berlín es adentrarse en un lugar lleno de arte, historia y experiencias inolvidables.

## 5 lugares para no perderse

### #1 La Puerta de Brandeburgo

Este icónico monumento es un símbolo de la ciudad y uno de los lugares más fotografiados de Berlín. Construida en el siglo XVIII, la Puerta de Brandeburgo fue una vez la entrada a la ciudad y ahora representa la unidad y la paz en Alemania. A lo largo de los años ha sido testigo de acontecimientos históricos claves, constituyéndose como una estructura de cinco entradas con relieves y esculturas que representan escenas mitológicas y alegorías. La zona que la rodea está llena de vida y en ocasiones se vuelve escenario de espectáculos culturales.

### #2 Muro de Berlín & East Side Gallery

El Muro de Berlín fue una estructura divisoria que separaba Berlín Oriental de Berlín Occidental durante la Guerra Fría. Construido el 1961, se convirtió en un símbolo de la división ideológica y política del mundo. Tras su caída, en 1989, gran parte de su extensión fue derribada pero una sección de cerca de 1.3 kilómetros de largo se preservó y se convirtió en lo que se conoce como East Side Gallery. Este es uno de los monumentos históricos más importantes de la ciudad y una de las atracciones turísticas más populares: la sección conservada fue transformada en una galería al aire libre con increíbles murales y arte que reflejan la unificación de Alemania.

### #3 Museo de Pérgamo

El Museo de Pérgamo es uno de los más famosos de Berlín. Alberga impresio-



antes colecciones de antigüedades, incluido el impresionante Altar de Pérgamo construido en el siglo II a.C. y destacado por su monumental fachada y frisos esculpidos. El museo lleva el nombre de la antigua ciudad de Pérgamo, ubicada en lo que ahora es territorio de Turquía. Para los amantes de la historia y el arte, este sitio es una visita obligada, ya que ofrece la posibilidad de explorar fascinantes culturas antiguas y piezas arqueológicas de Egipto, Grecia y Oriente Medio.

### #4 Alexanderplatz

Es el corazón de la ciudad y uno de los puntos neurálgicos para ir de compras, disfrutar de la vida nocturna y visitar lugares emblemáticos como la Torre de Televisión, que ofrece una plataforma de observación a 368 metros de altura. La plaza debe su nombre al zar ruso Alejandro I, quien visitó Berlín en 1805, siendo testigo de diversos acontecimientos trascendentales para la historia mundial. Alexanderplatz está rodeada de grandes tiendas, restaurantes, cafeterías y hoteles, que la convierten en un popular destino de compras y entretenimiento.

### #5 Memorial del Holocausto

El Memorial del Holocausto es un conmovedor monumento dedicado a honrar y recordar a las víctimas del Holocausto durante la Segunda Guerra Mundial. Se inauguró en 2005, cerca de la Puerta de Brandeburgo, diseñado por el arquitecto Peter Ei-



senman. Consiste en 2711 bloques de hormigón de diferentes alturas, dispuestos en un patrón geométrico que abarca un área de aproximadamente 19000 metros cuadrados. Al caminar entre este laberinto, los visitantes experimentan una sensación de aislamiento que invita a la reflexión y la memoria. ■



# Lectura



## Hija de la fortuna

*Isabel Allende*

*Hija de la fortuna* es un retrato palpitable de una época marcada por la violencia y la codicia en la cual los protagonistas rescatan el amor, la amistad, la compasión y el valor. Isabel Allende presenta un universo fascinante, poblado de entrañables personajes que se quedan para siempre en la memoria y el corazón de los lectores. Cuenta la historia de una joven chilena, Eliza Sommers, que decide ir tras los pasos de su amante en la época de oro de California. La búsqueda de su enamorado en una tierra de hombres y prostitutas, transforma a la joven inocente en una mujer fuera de lo común. Eliza recibe ayuda y afecto de Tao Chien, un médico chino, quien la conducirá de la mano en un itinerario memorable por los misterios y contradicciones de la condición humana. ■

## Gardel

*Fernando Klein*

El 25 de junio de 1935 se estrelló en Medellín, Colombia, el avión que llevaba a Carlos Gardel. La noticia conmovió al mundo: moría un hombre y nacía el mito. En estas páginas se devela al genio que guardaba de manera implacable su vida íntima, su pasado remoto en Tacuarembó, ligado a la turbia figura del coronel Escayola, el adulterio y el incesto... ¿Quién era en realidad Gardel? ¿Cuáles fueron sus verdaderos amigos, sus miedos más profundos, sus eternos amores, sus mayores secretos? Fernando Klein lleva al lector a trascender el tiempo para conocer al hombre detrás del mito. A Carlitos, el artista con una sonrisa iluminadora y una voz incomparable que logró abrirse camino desde sus humildes orígenes en el Abasto hasta extender su gloria al mundo entero. ■



## Inquebrantable

*Tonny Robins*

Luego de entrevistar a 50 de las mentes financieras más brillantes y de escribir su exitoso libro *Dinero: domina el juego*, regresa Tony Robbins con una guía paso a paso para iniciar un camino de transformación monetaria y conducir hacia la verdadera libertad financiera. De la mano de Peter Mallouk –la única persona que por tres años consecutivos ha sido catalogado por la revista Barron's como el consejero financiero número uno de los Estados Unidos–, Robbins revela cómo ser inquebrantables: personas que no solo logran conservar la paz mental y la tranquilidad en un mundo de incertidumbres y economías volátiles, sino que además transforman sus temores y dudas en fuentes de dinero y prosperidad. ■



# Netflix

## Diamantes turbios

*Diamantes turbios* es un emocionante thriller policial belga-israelí de ocho episodios, dirigida por Rotem Shamir, Yuval Yefet, Cecilia Verheyden y Rotem Shamir. La historia sigue a Noah, un hijo pródigo que regresa a Amberes, Bélgica, tras la trágica muerte de su hermano menor, Yanki. El protagonista había estado alejado de su familia, luego de sumergirse en el crimen organizado de Londres.

Luego de este episodio que lo reúne nuevamente con sus raíces, Noah descubre que el imperio familiar de la industria del diamante está al borde del colapso bajo la dominación de la mafia local. Decidido a proteger el legado y el honor de su familia, se enfrenta a conflictos internos con sus otros hermanos, Adina y Eli, mientras lucha por resolver los problemas heredados de Yanki, quien tenía deudas debido a su adicción al juego.

Con una atmósfera tensa y llena de intriga, la serie explora los conflictos familiares en el seno de una comunidad judía ultraortodoxa y devela una trama de crimen, religión y ambición. Desde su estreno ha cautivado a la audiencia, posicionándose entre las series no inglesas más vistas de Netflix, que destaca por su enfoque único y su narrativa cautivadora. Con giros sorprendentes y dilemas morales, *Diamantes turbios* sumerge a la audiencia en un mundo oscuro y peligroso donde los lazos familiares y la lealtad son puestos a prueba. ■





## ¿Cómo evolucionará agosto?



### ARIES

Es un mes para renovarte y hacer cosas nuevas. Se recomienda que toda actividad, plan o proyecto que tengas lo realices antes del 27 de agosto que ingresa Marte en Libra. Los que están en pareja no discutan y los solteros salgan porque conocerán personas nuevas e interesantes. A nivel económico y laboral debes organizarte porque hay gastos imprudentes e imprevistos. Conecta con la naturaleza y realiza viajes que te distraigan. Tus mejores días: 5 y 6.



### GÉMINIS

Es un mes para conectar con amigos y buscar el apoyo de tu entorno. Si no sabes cómo hacer o resolver una situación, pídele un consejo a un amigo que te guiará de la mejor manera. A nivel sentimental y laboral todo funcionará en orden y podrás materializar situaciones que eran importantes. El miércoles 23 Mercurio comenzará a retrogradar y esto te va a traer nerviosismo e impaciencia. Procura divertirte y conectarte con personas buena onda. Tus mejores días del mes: 9 y 10.



### TAURO

Las situaciones del mes se resuelven a través de la comunicación. Por ello debes actuar con flexibilidad y preguntarte qué es mejor, ¿ser feliz o querer tener la razón? Tanto en el amor como a nivel económico necesitas expresarte y hacer cambios. Resistirte a ellos te alejará de tu verdadero propósito. Excelente para mudanzas y reparaciones en el hogar. Con el ingreso del Sol en Virgo, el 23 de agosto te sentirás más aliviado y las cosas fluirán con facilidad. Tus mejores días: 7 y 8.



### CÁNCER

El mes de agosto te trae reflexión e introspección. Necesitas conectar con tu esencia y mostrarte tal cual sos. Suaviza tu nivel de exigencia y permítete disfrutar de las cosas que son valiosas e importantes. A nivel sentimental no estés pendiente de lo que hacen los demás. Toma una actitud activa y da el primer paso. Excelente para resolver cuestiones económicas y laborales. Respeta tus horarios de sueño y no te sobrecargues. Tus mejores días: 11 y 12.



### LEO

Agosto es un mes intenso. Venus está retrógrado en tu signo y te permite replantear cuestiones sentimentales y económicas. Es importante que trabajes con confianza y creas en tus proyectos. No te frustres por la incertidumbre del qué pasará. Anímate a vivir lo que el universo pone ante tus ojos. El día 16 de agosto la luna ingresará en su fase nueva, dándote fuerza y coraje para iniciar nuevos proyectos siempre y cuando seas fiel a ti mismo. Tus mejores días: 14, 15 y 16.



### VIRGO

Deberás poner límites a tus pensamientos y no juzgarte por tus actitudes. Perdona y perdónate. Es un mes positivo para organizar tus rutinas, cuidar tu cuerpo y alimentación. El ingreso de Mercurio retrógrado y del Sol el día 23 de agosto te permitirá reflexionar sobre tu situación económica y sentimental. Recuerda que estás en los días previos a tu cumpleaños y puedes sentirte desganado, esfuérzate lo justo y necesario. No te presiones. Tus mejores días: 17 y 18.



### LIBRA

Es un mes social. Excelente para resolver situaciones con hermanos y vecinos. Estás en un momento especial de tu vida y necesitas liberarte de las cargas del pasado. Esto te ayudará a construir tu estabilidad personal y económica. Momento ideal para terminar con una situación laboral o sentimental. Las situaciones de agosto se resuelven a través de la comunicación. Recuerda ser fiel a tus convicciones y mostrarte tal cual eres. Tus mejores días: 19 y 20.



### ESCORPIO

Para el mes de agosto las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Bueno para mudanza y quedar embarazada. Pueden surgir imprevistos, los cuales se resolverán favorablemente si tienes una actitud armoniosa y pacífica. A nivel económico es un buen momento para tener reuniones. Los que están solteros tendrán salidas interesantes y divertidas. Aquellos que están en pareja hagan planes diferentes. Tus mejores días: 20, 21 y 22.



### SAGITARIO

Con el ingreso del Sol en Virgo el día 23 de agosto surgirán imprevistos y demoras. Aprovecha las tres primeras semanas del mes para concretar proyec-

tos económicos, laborales, sentimentales y familiares, que estarán aspectados de forma excelente. Haz cosas que te diviertan y tesaquen de la rutina. Es imprescindible que disfrutes y termines con todos los pendientes que tienes. Es importante delegar y no te abrumes de responsabilidades. Tus mejores días: 24 y 25.



### CAPRICORNIO

Este mes te traerá cuestiones positivas a nivel laboral y económico. Excelente para iniciar un tratamiento médico y comenzar una rutina de ejercicios. Pregúntate cómo puedes hacer para mejorar tu bienestar. En el área sentimental debes evitar conversaciones incómodas, en especial después del 23 de agosto que Mercurio se pondrá retrógrado en el signo de Virgo. No te enrosques y diviértete, recuerda que no todo es trabajo. Tus mejores días: 26 y 27.



### ACUARIO

Agosto es un mes para hacer las cosas diferentes. Las situaciones se resuelven a través de caminos alternativos. Si tomas decisiones pensando y actuando de manera distinta, el éxito está asegurado. Con el ingreso del Sol en Virgo el día 23 de agosto, te sentirás más aliviado y las cosas comenzarán a fluir a tu favor. Bueno para asociaciones y buscar apoyo en tus pares. A nivel económico y sentimental es importante renovarse. Tus mejores días: 28 y 29.



### PISCIS

Excelente mes para hacer cambios y transformaciones en tu vida. Durante este mes conecta con la naturaleza y no pierdas el enfoque en tus objetivos. Agosto te ayudará para asumir responsabilidades y llevar adelante tus compromisos. Recuerda prestarle atención a tu intuición que estará muy afinada. Las decisiones sentimentales, laborales y familiares que debes tomar hazlas hasta el 23 de agosto. Luego el Sol ingresará en el signo de Virgo y necesitarás descansar. Tus mejores días: 30 y 31. ■



**Lucía Maidana**

097 543 547

@soyatrolu



cn\_uy



Cibeles Nutrition

[cibeles.com.uy](http://cibeles.com.uy)



SUPLEMENTO CALÓRICO PROTEICO EN POLVO PARA DEPORTISTAS  
ADICIONADO DE VITAMINAS Y MINERALES.

# LANZAMIENTO



# EXTREME

# AINER

## INDICACIONES:

SUPLEMENTO ENERGÉTICO-PROTEICO DISEÑADO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR DE PESO A EXPENSAS DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR. POR PORCIÓN, APORTA CASI 400 KCAL Y 21 G DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD.

### MODO DE USO:

200ml + 4 cucharas medidoras (100g) = 300ml EG



5LB I VAINILLA



Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



LIBRE DE GLUTEN

21g PROTEÍNAS  
4,8g BCAAS  
3,8g GLUTAMINA  
73g CARBOHIDRATOS

CONT NETO 5lb (2,27kg)



SUPLEMENTO CALÓRICO PARA DEPORTISTAS ADICIONADO DE VITAMINAS Y MINERALES.



# Contenidos HOLASALUD

## 03 Farmanovedades 05 Guía de medicamentos

En la Guía de Medicamentos de HOLASALUD se presenta la nómina alfabética de marcas comerciales y presentaciones de medicamentos comercializados en farmacias. No se incluyen los medicamentos de uso hospitalario exclusivo, dado que los mismos no son comercializados en farmacias y no existe para ellos un precio establecido para venta al público

La dispensación de medicamentos es un acto reservado a las farmacias y que requiere el adecuado respaldo profesional. Informédica advierte sobre las consecuencias peligrosas de la dispensación no profesional y la automedicación.

La Guía de HOLASALUD detalla para cada medicamento toda la información necesaria para la dispensación farmacéutica:

- ✓ Nombre Comercial o Marca del medicamento,
- ✓ Clasificación por grupo o acción terapéutica
- ✓ Laboratorio Farmacéutico fabricante o distribuidor,
- ✓ Línea Farmacéutica o representación,
- ✓ Forma Farmacéutica,
- ✓ Cantidad de unidades y contenido del envase,
- ✓ Precio de venta al público, con su fecha de vigencia.

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de HOLASALUD y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia y propiedad intelectual registrada por parte de Informédica SRL. El precio de los medicamentos de venta en farmacias publicado por HolaSalud es el recomendado por el Centro de Farmacias del Uruguay (CFU), la Asociación de Farmacias del Interior (AFI) y la Cámara Uruguaya de Farmacias y Afines (CUFA).

La reproducción parcial o total de la información publicada en HOLASALUD, así como su procesamiento en sistemas digitales o informáticos está expresamente prohibida.

# VECINOS ABURRIDOS

## DESDE QUE CUIDAMOS TU HOGAR

PLANES DE  
VIDEO DESDE **\$990**  
+IVA POR MES

**50% OFF** \*\$495  
LOS PRIMEROS  
6 MESES

contactanos al

**098 848 000**

  
Securitas

# Lanzamientos destacados del mes de Julio

## BAGOVIT REAFIRMANTE

Nuevo Producto



Fórmula hipoalergénica con Vitamina A y Pepha®-Tight, un complejo biotecnológico marino de última generación, que forma una fina película sobre la piel ejerciendo un efecto tensor. Mejora la microcirculación y estimula la regeneración celular fortaleciendo las fibras de sostén. Desde los 7 días de uso diario la piel estará visiblemente más tonificada, firme e hidratada.

**BAGOVIT REAFIRMANTE,**  
Emulsión x 350 ml..... \$ **897,00**

## INMUNEL® MAX

Nuevo Producto



Gramón Bagó lanza al mercado la única triple combinación de vitamina C + vitamina D + zinc, micronutrientes con la evidencia más fuerte en inmunidad, en presentación comprimidos. Contribuye a la función normal del sistema inmunitario. Su fórmula combina 500 mg de vitamina C, 1000 UI de vitamina D y 14 mg de zinc. Inmunel®Max, la evolución en prevención.

**INMUNEL MAX,** Comp x 30 ..... \$ **783,00**

## FEBURIC 80

Nuevo Producto



Febuxostat 80 mg. Antigotoso. Disminuye la concentración de ácido úrico por inhibición de la xantina-oxidasa, enzima que cataliza la conversión de la hipoxantina a xantina, y la xantina a ácido úrico.

Usos: Tratamiento de la hiperuricemia crónica en pacientes con gota. Indicado en casos sintomáticos y en presencia de depósitos de uratos (tofós o artritis gotosa). Posología: Por V/O, sin masticar, con o sin alimentos. Dosis de inicio 40 a 80 mg en toma única diaria.

**FEBURIC 80,** Comp Rec x 30 ..... \$ **830,00**

## MELTEON 8

Nuevo Producto



Ondansetrón 8 mg/4 ml. Antiemético. Antagonista competitivo y reversible de los receptores serotoninicos (5-HT3) a nivel del SNC y tubo digestivo.

Usos: Prevención y tratamiento de vómitos y náuseas posoperatorios o inducidos por quimioterapia o radioterapia. Hiperemesis gravídica refractaria y severa. Dosis: Por vía I/M, I/V, según criterio médico.

**MELTEON 8,** 5 Amp c/Sol inyectable x 4 ml ..... \$ **560,00**





Nuevo Producto

**PRIMICIA MASCARA MATIZADORA NEGRA**

Su fórmula con pigmento negro realza los tonos oscuros y matiza las canas. La máscara nutre e hidrata cerrando las cutículas para un cabello menos poroso y más brillante. Perfecta para complementar el uso del shampoo matizador negro.

**PRIMICIA MASCARA MATIZADORA VIOLETA ANTI-AMARILLO**

Su fórmula con pigmento violeta neutraliza los tonos no deseados. La máscara matizadora nutre e hidrata cerrando las cutículas para un cabello menos poroso y más brillante. Es especial para el pelo decolorado, rubio, con mechas o con canas. Perfecto para complementar el dúo de shampoo y acondicionador violeta Primicia.



**Lanzamientos del mes de julio**

**ACF GRIP, EUROFARMA**

Antigripal ACF 4 cambia a de nombre a ACF Grip.  
ACF GRIP, Comp Rec x 8

**CEFUROXIME ION 250, ION**

Cefuroxime axetil 250 mg/5 ml. Antibiótico cefalosporina.

CEFUROXIME ION 250,  
Fco c/Polvo p/Susp extemporánea x 50 ml .....\$ 1.976,00

**DERMAGLOS CORPORAL HIDRATACION INMEDIATA, URUFARMA-ANDROMACO**

Serum con ácido hialurónico y provitamina B5. Reafirma, hidrata y tonifica.

DERMAGLOS CORPORAL HIDRATACION INMEDIATA,  
Emulsión en Spray x 175 ml .....\$ 1.250,00

**DERMAGLOS CORPORAL PIEL DEL DIABETICO, URUFARMA-ANDROMACO**

Protege de la fragilidad cutánea generando hidratación y suavidad a la piel sana de las personas con diabetes, disminuyendo la resequeadad en codos y pies.

DERMAGLOS CORPORAL PIEL DEL DIABETICO,  
Crema x 100 g .....\$ 930,00  
Emulsión x 300 ml .....\$ 1.880,00

**DERMAGLOS FACIAL AGUA MICELAR 6 EN 1, URUFARMA-ANDROMACO**

Desmaquilla, limpia, tonifica, ilumina, hidrata y calma. Con efecto purificante.

DERMAGLOS FACIAL AGUA MICELAR 6 EN 1, Env x 200 ml \$ 1.245,00

**DERMAGLOS FACIAL SERUM, URUFARMA-ANDROMACO**

Serum con ácido hialurónico y provitamina B5. Reafirma, hidrata y tonifica.

DERMAGLOS FACIAL SERUM, Env x 30 ml .....\$ 1.976,00

**FEBURIC 80, NOVOPHAR-QUIMFA**

Febuxostat 80 mg. Antigotoso.

FEBURIC 80, Comp Rec x 30 .....\$ 830,00

**IBUPIRETAS, URUFARMA**

Ibuprofeno 100 mg. Sabor frutilla. AINE analgésico. Antipirético.

IBUPIRETAS, Comp masticables x 10 .....\$ 124,00

**INMUNEL® MAX, GRAMON BAGO**

Combinación de vitamina C, vitamina D y zinc, contribuye a la función normal del sistema inmunitario.

INMUNEL® MAX, Comp x 30 .....\$ 783,00

**INSERTEC\*, BALIARDA**

Sertralina 50 y 100 mg. Antidepresivo. ISRS.

INSERTEC 50\*, Comp Ran x 30 .....\$ 330,00  
INSERTEC 100\*, Comp Ran x 30 .....\$ 442,00

**MELTEON 8, NOVOPHAR-QUIMFA**

Ondansetrón 8 mg/4 ml. Antiemético.

MELTEON 8, 5 Amp c/Sol inyectable x 4 ml .....\$ 560,00

**PARACETAMOL ATHENA, ATHENA**

Paracetamol 500 mg y 1 g. Analgésico antipirético.

PARACETAMOL 500 MG ATHENA, Comp x 10 .....\$ 80,00  
PARACETAMOL 1 G ATHENA, Comp x 8 .....\$ 100,00

**SIMULTAN TRIPLE 160/5/12.5, LAZAR**

Asociación antihipertensiva. Valsartán + amlodipino + hidroclorotiazida.

SIMULTAN TRIPLE 160/5/12.5, Comp Rec x 30 .....\$ 1.308,00



## ABARLY

L a V de 9 a 17 h 60 días antes del vto.  
Carabelas 3289, ☎2208-1415  
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

## ABBOTT

60 días antes del vto.  
Av. Rivera 6329 Of. 201, Ventas: ☎2601-1999  
☎2600-5577

## ABIES

L a V de 9 a 18 h 60 días antes del vto.  
Yí 1435, ☎2900-3205, ☎2902-9303  
abies@laboratoriosabies.com.uy

## AGAM

90 días antes del vencimiento.  
Espinillo 1355, ☎2203-6105

## ALCON

Primer día del mes de vto., devolución a través de  
droguería hasta 60 días antes de su vto.,  
el 2do martes del mes de vto. en FARMALOG,  
antes del 20 de c/mes de 8:30 a 12 h y de 14 a 17 h.  
Pasaje de las Carretas 2580,  
☎2915-0915, ☎Ventas int. 0  
contacto.alcon@Alcon.com

## ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, ☎2219-9999 - ☎int. 109

## APEL

Millán 2572, ☎2200-3109 - 091-207-763  
info@laboratorioapel.com.uy - www.apelgel.com

## APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.  
Ruta 101 Km 27.500, ☎2288-0755, ☎2288-0755  
apiter@apiter.com

## ARCOS Biomedical

100 días antes del vto.  
Bvar. J. Batlle y Ordóñez 2991,  
☎2487-5133/34 ☎2487-0239  
direccion@arcos.com.uy

## ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó. Hasta el mes de vencimiento  
(Seroquel).  
Yaguarón 1407 Of. 1205, ☎2901-8900\*

## ATHENA

De L a V de 9 a 11 h, 30 días antes del vto.  
Yí 1624, ☎2900-6715\* Ventas ☎0800-3469  
ventas@athena.com.uy

## BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después  
del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.  
Luis A. de Herrera 1343/404 ☎2309-6966  
ventas@baliarda.com.uy

## BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.  
Ramón Estomba 3361, ☎☎2204-1038, ☎094440069  
barna@adinet.com.uy

## BAYER

60 días antes de su vto. FARMALOG,  
Tel. 2513-3802 - 2511-7032, Lun a Vie de 8:30 a 14 h  
Ventas: ☎0800-2046 (op.1) - 1922373-1922393  
VENTASURUGUAY@BAYER.COM

## BEIERSDORF

Lun a Vie de 9 a 17 h. Hasta el vto en Costa Logística  
Av. Brasil 2697 Apto 10, ☎2706-7108, ☎2708-7158  
ventas.uy@beiersdorf.com

## BIOERIX

Abbott Diabetes Care y Nutrición: Canjes a través de droguerías  
o grupos de compra por los cuales se adquirieron, una vez  
vencidos y hasta 90 días después del vto.  
Simón Bolívar 1472, ☎2708-1624 - 0800-8564  
bioerix@bioerix.com.uy

## BIONAGRIN

Angel María Cusano 3439, ☎2504-5595  
contacto@bionagrin.com.uy - www.bionagrin.com.uy

## BOEHRINGER INGELHEIM

60 días antes del vto. de 10 a 12 h en Urutrame  
Ventas: Urutrame Ltda. ☎☎2200-9812 int. 125

## BOTICA DEL SEÑOR

Lun a Mie de 9 a 16 h.  
30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.  
Pedro Cosío 2175 bis, ☎2522-5895/5027 - 099 161 118  
ventas@boticadelsenor.com.uy

## CAILLON & HAMONET

Mar y Jue de 8 a 12 h en CARVI - Cufre 1877  
Tel. 2401-2800. Mes de vto. y hasta 60 días después.  
Av. Italia 5630/36, Ventas: ☎0800-6568  
caillon@caillon.com.uy

## CARRAU & Cía

Del 1 al 15 de c/mes de 8 a 12 h, hasta 30 días después del vto  
Av. Dámaso A. Larrañaga 3444,  
☎2508-6751/59 - int. 121, ☎2507-0706  
carrau@carrau.com.uy

## CELSIUS-DERMUR

30 días antes y 30 días después del vto.  
Canjes y devoluciones: de L a J de 13 a 17 h en Dist. D4.  
Av. Joaquín Suárez 3593, ☎2336-5446  
At. al cliente: ATC@d4.uy ☎2683-7099

## CIBELES

L a V de 8 a 16 h. Enviar únicamente a FARMARED  
Canjes, Tel. 094-483260. Serán canjeados por unidades  
nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos  
hasta el mes de vto.  
12 de Diciembre 767,  
Ventas Farma ☎2209-1001 ☎int. 131  
www.cibeles.com.uy

## CIPHARMA

Mes del vencimiento.  
Rbla. Rep. de México 5871 Of. 02, ☎2605-8410/11  
info@cipharma.com.uy

## COLGATE

Guipúzcoa 331/201, ☎2711-1100  
clientescp@colpal.com

## COXERY (VivaChek)

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502 ☎2400-4089  
ventas@coxery.com.uy

## DISPERT

Lun y Mar de 14 a 16:45 h Vencidos.  
Av. Garibaldi 2797, ☎2487-3083\*, ☎2487-1783  
farma@dispert.com.uy

## EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.  
Expedición: Ramón Márquez 3411, ☎2203-9758/59  
info@ebromar.com.uy

## EDATIR (Sylab)

Lima 1462, ☎☎2924-4992/95  
info@sylab.com.uy

## EFA Laboratorios

60 días antes del vto, en Anzani 2126, Tel. 2486-4236  
Estero Bellaco 2782, ☎2487-2450\*, ☎2480-2119  
atencionalcliente@efa.com.uy

## EUROFARMA

90 días antes del vto. (mercadería próxima a vencer) y  
hasta 30 días después del vto. (ya vencida).  
Solicitud de canje para aprobación en  
www.canjeseurofarma.com.uy o  
canjes@eurofarma.com.uy  
Democracia 2132, ☎2401-5454\*  
Ventas: ☎0800-3111, 2409-1111\*  
pedidos@eurofarma.com.uy

## FARMACO URUGUAYO

Se realizará el canje para mercadería adquirida  
directamente a FU en los últimos 12 meses móviles,  
dentro de los 30 días siguientes a su vencimiento.  
Gral. Freire 1280, ☎2929-0099, ☎2924-6118  
ventas@fu.com.uy, postventa@fu.com.uy

## Filaxis Farmacéutica

Representantes de GP Pharm y Lab. Aster  
Hasta el último día del vto, en depósito de la empresa.  
Honimell S.A. Constituyente 1467 Of. 1902,  
☎☎2402-3827

## GADOR

Dentro del mes de vencimiento, de Lun a Vie de 8 a 16 h  
en FARMARED Cno. Carrasco 6264  
Consultas: en FARMARED ☎094483260 o a  
uy-info@gador.com

## Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, ☎2915-4545 - 0800-4545  
ventas@mvdpharma.uy

## GlaxoSmithKline

A través de Droguerías, 60 días antes del vto.  
Salto 1105, Ventas: ☎2413-6023 - 0800-2002,  
☎2413-6033

## GRAMON BAGO

Mes del vencimiento, entre el 15 y 25 de cada mes, de  
13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 6264  
Av. Joaquín Suárez 3359, ☎0800 1856  
Pedidos: ☎2200-0142\*  
info@gramonbago.com.uy

## HAYMANN

Jueves de 9 a 16 h 30 días antes del vencimiento y  
30 días después en D4.  
Ventas: ☎2336-8301 - 0800-3000  
ventas@haymann.com.uy

## HIGIA

Lun a Vie de 9 a 12 h 120 días antes del vto.  
Comercio 2064, ☎2506-9169 - 2506-8044  
higia@higia.com.uy

## HLB PHARMA

Hasta 30 días antes del vencimiento  
Pedidos: Urutrame Logística  
logistica@urutrame.com.uy

## Homeopatía Alemana

L a V de 15 a 16 h en Mercedes 1612.  
60 días antes del vto.  
Carlos Roxlo 1486, ☎2401-1057, ☎2409-3556  
dirciontecnica@homeopatiaalemana.com.uy

## ICU VITA

30 días antes del vto. y hasta 30 días después.  
Lunes de 9 a 12 y de 14 a 17 h.  
Cno. Castro 489, ☎2307-8414/8516, ☎2309-4936  
ventas@icuvita.com.uy

## ION

Hasta 30 días después del vencimiento. Miércoles de  
9 a 12 y de 13 a 16 h, en el laboratorio o en Droguería.  
Paysandú 1023, ☎2900-3973\* int. 116-117,  
ventas@laboratorioion.com

**KUPFER**

Hasta el vto. en Droguerías.  
Treinta y Tres 1268/001, ☎ 2915-7709  
labkupfer@vera.com.uy

**L'ORÉAL**

90 días antes del vencimiento  
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones  
Av. Italia 4273, ☎ 0800-8204, ☎ 2613-4238

**LAKINOR**

Durante el último mes de vigencia del producto.  
Sanlúcar 1545, ☎ 2600-0106 - 0800-1887  
ventas@lakinor.com

**LAZAR**

Mar y Jue, 14 a 16 h hasta 90 días antes del vto.  
Br. Artigas 1158, ☎ 2708-8494\*,  
☎ 2709-9253 Pedidos y Transfer ☎ 0800-8142  
ventas@lazar.com.uy

**LIBRA**

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h  
en Cno. Carrasco 5119. 30 días después del vto, los  
productos discontinuados serán aceptados hasta 90 días  
después de la fecha de retiro de la lista de precios.  
Solferino 4096 casi Av. Italia, ☎ 1704 ☎ 1704 +5  
info@lablibra.com

**LUKENORPharma-Qualivits**

30 días antes del vto.  
Minas 1634, ☎ 2401-9476 - 094537811  
ventas@lukenorpharma.com.uy

**MATIAS GONZALEZ**

Colonia 842 piso 2, ☎ 2903-2228  
www.matiasgonzalez.com

**MEDICPLAST**

90 días antes del vto. en Droguerías  
Av. Belloni 3027, ☎ 2513-9958  
mplast@netgate.com.uy

**MEDILAND S.A.**

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días  
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, ☎ 2408-3882  
info@mediland.com.uy

**MEGALABS**

Hasta 30 días después del vencimiento, de Lun a Vie de 9 a  
16 h en D4. Tel. 2683-7099  
Pedidos: ☎ 0800-2400, ☎ 2513-0504  
ATCVentas@megalabs.com.uy  
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

**NOAS**

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.  
Río Negro 1573, ☎ 2903-0769\*, ☎ 2903-0766  
info@noasfarma.com.uy

**NOLVER**

Hasta el último día del mes de vencimiento. Solo se reciben  
canjes de productos enviados a través de las droguerías.  
Ventas: ☎ 0800 1502, ☎ 093-531-179  
nolver@nolver.com.uy

**NOVARTIS**

No se aceptan cambios ni devoluciones.  
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.  
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),  
☎ Líneas rotativas 1988 9000  
info@scienza.com.uy

**NOVOPHAR-QUIMFA**

30 días antes y hasta 15 días después del vto.  
Plaza Independencia 831 Of. 308,  
☎ 2904-2292 - 2909-3545  
ventas@novophar.com.uy

**NUEVO SOL**

Distribuidor de DALINTEX  
Avda. Coronel Raíz 1335, ☎ 2359-1429  
info@nuevosoltda.com.uy

**OPKO Uruguay**

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, ☎ 2915-0216  
info@opko.com.uy

**PELLIER**

Lun a Vie de 9 a 12 h: Línea Pellier: 30 días antes del  
vto. Línea Platsul: 6 meses antes del vto.  
Plaza Cagancha 1335 Of. 403, ☎ 2902-6707  
ventas@pellier.com.uy - www.pellier.com.uy

**Perfumes y Cosmética**

Cno. Carrasco 7371, ☎ 2601-9822  
administracion@pycosmetica.com.uy

**PFIZER**

60 días antes de vto en Droguerías.  
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, ☎ 2626-1212  
pfizeruruguay@pfizer.com

**PHARMASERVICE**

90 días antes del vto.  
Av. Blanes Viale 6121, ☎ 2604-0708/09  
laboratoriophs@gmail.com

**PROCOLAGEN**

Rep. Argentina M10 S7, Canelones, ☎ 099-93-16-28  
ventas.procolagen@gmail.com  
www.procolagen.com

**PROMOFARMA**

Mar y Jue de 8 a 12 h en Goes 2125. Mes del vto.  
Juan D. Jackson 1015, ☎ 2411-1717/8412  
informes@promo-farma.com

**RELVER**

Mar y Jue de 13 a 15 h, mes del vto.  
Arenal Grande 1435 Apto 404, ☎ 2400-8961  
relver@relver.com.uy

**RINQUE PHARMA**

Último mes de vigencia del producto.  
Sanlúcar 1545, ☎ 2600-0106  
ventas@rinque.com

**RIPOLL**

Mes de vto. Lun a Vie de 13 a 17 h. en el laboratorio.  
Valparaíso 1122, ☎ 2924-8301  
ripollvet@laboratorioripoll.com

**RO. Pharma**

Mes de vto. 1er y 3er Mar y Jue,  
de 8 a 12 h. en CARVI S.R.L. Goes 2125  
Constituyente 1467 Of. 708, ☎ 2401-9998  
marketing@ropharmauruguay.com

**SANOFI**

30 días después del vto.  
Mar y Jue de 9 a 17 h en FARMALOG.  
Héctor Miranda 2361 Piso 10 Of. 1001-1002,  
0800-2071  
ventas.uy@sanofi.com

**SAVANT**

Divina Comedia 1651 Of. 2, ☎ 099-177-790  
www.savant.com.ar

**SCIENZA URUGUAY**

No se aceptan cambios ni devoluciones.  
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.  
☎ Líneas rotativas 1988 9000  
ventas@scienza.com.uy

**SERVIMEDIC**

Mes anterior, actual y posterior al vencimiento, en Centro  
logístico D4  
☎ 0958-66650 Pedidos ☎ 2336-5446  
ventas@servimedic.com.uy

**SIDUS Dermocosmética**

Avda. Pedro Blanes Viale 6254,  
☎ 2603-2603 - 099-433-214  
alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar  
www.sidusdermocosmetica.com.ar

**SILEX**

Nueva Palmira 1819, ☎ 2203-5000, ☎ 2209-8520  
ventas@quimicasilex.com

**SOPHIA**

Mes de vto. En FARMALOG o por Droguería  
(compra en droguería).  
Avda. Italia 7519 Of. 403, ☎ 2602-0364  
labsophiaventas@gmail.com

**SPEFAR**

Se aceptarán productos cuya fecha de vencimiento sea  
el mes previo, mes en curso o mes posterior al indicado  
en los mismos.  
Expedición y Depósito: Francisco del Puerto 3902,  
☎ 2336-7150, ☎ 2336-6846  
spefar@spefar.com

**SZABO**

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo.  
Francisco Muñoz 3280, ☎ 2622-0718 - 2622-0743  
int. 104  
ventas@szabo.com.uy

**TERRY**

Av. Rivera 3270/74, ☎ 2622-0153\*  
terrysa@selby.com.uy

**TEVA Uruguay**

Mes de vto. L a V de 8:30 a 16 h en FARMARED  
Cno. Carrasco 6264 Tel. 094-483-260  
At. a Farmacias: ☎ 0800-8095  
tevamvodeventasmarketing@tevapharm.com  
sales.uy@tevapharm.com

**TRESUL**

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.  
Av. Centenario 2989, ☎ 2487-4108 - 2486-3683  
tresul@adinet.com.uy

**URUFARMA**

Dentro de los últimos 2 meses de vigencia y hasta el  
último día hábil del mes posterior al vto, en Centro  
logístico D4. ATC@d4.uy Tel: 2683-7099.  
Juan Ramón Gómez 3265,  
Ventas: ☎ 0800-2005, ☎ 2487-1420  
venta@urufarma.com.uy

**VERACRUZ**

60 días antes del vencimiento.  
Melo 2354, ☎ 2208-4724  
info@veracruz.com.uy


**Centros de Logística**

**Costa Logística:** Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697  
**D4:** Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy  
**FARMALOG:** Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153  
**FARMARED:** Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636  
**Urutrame Logística:** Santa Fe 1161, T. 2200-9812\*

# UN PLUS DE ENERGÍA PARA TODA LA FAMILIA

SUPLEMENTO NUTRICIONAL COMPLETO Y BALANCEADO  
ENRIQUECIDO EN PROTEÍNAS, OMEGA 3 Y FIBRA.



- ✓ Triple fuente proteica de alto valor biológico
- ✓ 14 vitaminas y 14 minerales
- ✓ Fibras Plus: FOS e Inulina
- ✓ Desde niños de 4 años hasta adultos mayores
- ✓  SIN GLUTEN



Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



# HOLA SALUD

AÑO 5 | Nº 58 | AGOSTO 2023

## INMUNEL<sup>®</sup> Max

Vitaminas C, D y Zinc

La evolución en prevención.



## CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



Toma un buen consejo.  
Toma Zolben.



NUEVO



10 comprimidos efervescentes

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



ÚNICA TRIPLE COMBINACIÓN C+D+ZINC

VITAMINA C

VITAMINA D

Zn



## Evra<sup>®</sup>

Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO TRESUL  
Calidad europea



NUEVOS

Caramelos

## BUCALEX<sup>®</sup>

Benzocaína 10 mg + Neomicina 3,5 mg

