

HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 61 | NOVIEMBRE 2023



MES AZUL

Prevención del cáncer de próstata

Dr. Roberto Puente

Cumplir años: un viaje de cierres, aperturas y cambios

Ps. María José Morlan

¿QUÉ ES LA ROSÁCEA?

ENTREVISTA

Dr. **LEONARDO
CIPRIANI**

PRESIDENTE DE ASSE



“LA SALUD NO DEBE TEÑIRSE DE COLORES POLÍTICOS”

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº 1 MARCA DE SKINCARE
PRESCRITA POR
DERMATOLOGOS
EN EL MUNDO*

NUEVOS

ANTHELIOS WET SKIN SPF50+ PARA ADULTOS Y NIÑOS



ULTRA
PROTECCIÓN
INCLUSO SOBRE
PIEL MUY MOJADA

RESISTENTE A VARIOS BAÑOS.
FÁCIL DE APLICAR.
NO DEJA MARCAS BLANCAS.
APTO PARA PIELES SENSIBLES.

100%
RECICLABLE



NUEVA TAPA INVISIBLE

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 Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Ps. María José Morlan

Lic. Karen Szwarcfiter

Dr. Stefano Fabbiani

Lic. Sebastián Rodríguez

Astróloga 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



02 EDITORIAL
Cinco años. ¡Es hora de celebrar!
Gracias a todos por ser parte

04 SALUD PARA TODOS
Cumplir años: un viaje de cierres,
aperturas y cambios
Por Ps. María José Morlan

06 AQFU
La Sección de Farmacia Comunitaria
de la FIP hace recomendaciones para la
sostenibilidad de la fuerza laboral y las
prácticas positivas



08 DESTACADOS
Leonardo Cipriani
“La salud no debe teñirse
de colores políticos”

12 HOLA FARMACIAS
Farmacia Ibiza, Punta del Este

17 MANAGEMENT
Planificación estratégica en acción: el
camino hacia el éxito empresarial
Por Lic. Karen Szwarcfiter

20 SALUD PARA TODOS
Martín González
Adium Uruguay:
desafíos de una nueva era

Contenidos

25 VIDRIERAS

- Más de 5.000 personas en la edición de America Business Forum 2023
- Virbac presentó nueva tecnología para el cuidado de perros y gatos
- Fundación Corazoncitos superó la meta en la séptima edición del Megastrogonoff
- Rotary Club de Montevideo donó un equipo oftalmológico de última generación al Pereira Rossell

31 COSMÉTICA
Conociendo la rosácea

34 AQFU
Proyecto Semana de la Farmacia 2023
“Dejemos que las farmacias hagan más...”

39 SALUD PARA TODOS
Prevención y cuidados
de la diabetes



42 PERFILES
Roberto Puente
Mes azul: el cáncer
de próstata en Uruguay

47 NUTRICIÓN
Menú semanal: ¿por qué
es clave organizar las comidas?

50 DESTINOS
Islas Baleares

54 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

56 HORÓSCOPO
Por Astróloga Lucía Maidana



Cinco años. ¡Es hora de celebrar! Gracias a todos, por ser parte.

Queridos lectores:

Con esta edición HOLA SALUD cumple cinco años. Hace cinco años emprendimos un viaje que nunca se detuvo (¡ni en pandemia!), informando y comunicando a todas las farmacias del país y a todos los públicos objetivos del área de la salud. La salud nos moviliza a todos, sin lugar a dudas es nuestro bien mayor y educar en salud no es solo nuestra misión, sino además es una tarea fascinante y permanente que nos exige estar en permanente movimiento para estar al día en los nuevos tratamientos, avances tecnológicos, conocimientos sobre nuevas patologías, enfermedades raras, etc.

Este viaje lo recorreremos juntos, emisores y receptores: editores, columnistas, equipos técnicos, profesionales de la salud (médicos, químicos, psicólogos) junto a todos nuestros destinatarios que están en permanente comunicación con la publicación haciendo verdadera realidad al “HOLA” de nuestro nombre.

En este número HOLA SALUD entrevistó al presidente de la Administración de los Servicios del Estado (ASSE), el Dr. Leonardo Cipriani, quien con muchísima apertura comparte un balance de su gestión intensa y sin desmayos, dejando legado y grandes hitos en la historia de ASSE como la creación del Hospital del Cerro. Cipriani nos comparte ser enamorado de su profesión: “desde chico sabía que iba a ser médico, no podría haberme dedicado a otra cosa”, y también un apasionado de la gestión.

La emergencia sanitaria que lo interceptó en el comienzo de su gestión, si bien desvió un tanto el plano original, fortaleció y posibilitó otros logros: en ASSE se comenzó a realizar visitas al paciente en domicilio, se crearon 14 laboratorios de biología molecular, se descentralizaron algunos servicios y se perfeccionaron para aumentar la complejidad de los centros de salud, habilitando CTI en diversos departamentos e incrementando la cantidad de ambulancias especializadas. La salud mental ha sido específicamente atendida, creando 161 cargos de alta dedicación para médicos psiquiatras. Por otro lado, ASSE está trabajando en un ambicioso proyecto para posibilitar mayores convenios con las farmacias comunitarias, lograr una mayor cercanía y que, en el futuro, un fármaco que falte en ASSE pueda ser administrado en las farmacias.





Este mes de noviembre se conmemora el Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata. HOLA SALUD, contribuyendo con la campaña de concientización, entrevistó al Dr. Prof. Roberto Puente, que a lo largo de su carrera no solo agrega valor al diagnóstico y tratamiento del cáncer de próstata, entre otras patologías urológicas. El Dr. Puente se ha especializado en cirugía laparoscópica asistida por un robot, logrando excelentes resultados oncológicos y funcionales para la posterior vida saludable del hombre (contención de la incontinencia de orina y la no alteración de la potencia sexual), resultados que son igualables a los mejores centros de referencia del mundo. Al Dr. Puente como docente siempre lo motivó, en su carrera, devolver generosamente lo que sus maestros le brindaron: educar especialmente transmitiendo conocimientos y valores.

Finalmente, en el mes de nuestro aniversario los invito a leer la columna de la Psic. María José Morlan que nos ha dedicado y nos habla de las emociones en los cumpleaños y de las diferentes formas que tenemos de vivir los aniversarios. Me he sentido profundamente halagada y privilegiada por las palabras que María José nos transmite inspirada en el aniversario de HOLA SALUD. También es el aniversario de ella, de ustedes y de todos los que somos parte de esta publicación.

Captó magníficamente nuestra misión y el estilo de trabajo que nos caracteriza abordando la salud en forma holística por todos los que formamos el equipo de HOLA SALUD. Y, cuando digo equipo, incluyo a todos los autores, columnistas, médicos consultores que generosamente contribuyen con un abordaje completo de la salud (en cuerpo y alma), junto al equipo de FARMANUARIO que lo hace posible. Es una misión compartida y gratamente vivida: poner la salud en el centro y educar para mejorar la calidad de vida de todos nosotros.

¡Por muchos años más juntos!

¡Por muchos años más HOLA SALUD!

Lic. Griselda Castro



Cumplir años: un viaje de cierres, aperturas y cambios

Cuando celebramos un cumpleaños, a menudo lo vemos como una simple ocasión para festejar y recibir buenos deseos. Sin embargo, desde una perspectiva psicológica, los cumpleaños son mucho más que eso. En el aniversario de revista HOLA SALUD exploraremos cómo los cumpleaños son momentos de reflexión y oportunidad para evaluar nuestra vida, establecer metas y, sobre todo, abrazar el cambio.

Por Ps. María José Morlan

Los cumpleaños o aniversarios marcan el fin de un año más de vida y, de manera simbólica, el cierre de un ciclo. Es natural que reflexionemos sobre nuestros logros y desafíos en este período. Es permitarnos tener una visión que nos habilite a evaluar

lo que hemos alcanzado, aprender de nuestros errores y, lo más importante, soltar lo que ya no nos sirve. Dejar atrás el pasado nos da espacio para crecer y avanzar.

Pero más allá de mirar hacia atrás, los aniversarios son un recordatorio

de que la vida es un constante proceso de cambio. Cada año es una nueva oportunidad para reevaluar nuestro rumbo (¿dónde queremos “estar parados?”) y establecer metas que reflejen nuestras aspiraciones y valores actuales.

HOLA SALUD

en la vida de los lectores

En el cumpleaños de HOLA SALUD resulta imposible no mirar atrás y pensar en el impacto que tuvo y tiene en la vida de sus lectores. A través de cada edición ha creado el compromiso de acompañarlos, ofreciendo consejos y recursos para mejorar su calidad de vida. Su compromiso es continuar proporcionando contenido valioso que aborde las cuestiones de salud física, social y mental, de manera informativa y comprensiva. HOLA SALUD se inspira en la fuerza del cambio y en la importancia de abrazar cada nuevo año con optimismo y determinación.

El cambio y el crecimiento son esenciales para mejorar la calidad de vida de los lectores. Tener la posibilidad de llegar a ustedes, queridos lectores, es un desafío que impulsa a la revista a llevarles temas que puedan ayudarlos en el día a día, impulsarlos a mover sus propias inquietudes y llegar a buen puerto, tal vez gracias a esa frase que leyeron y les aclaró algo que necesitaban saber. Por este motivo, en cada edición, HOLA SALUD se compromete a brindar contenidos relevantes y útiles para todos.

Abrir nuevas oportunidades personales

Cada cumpleaños es una página en blanco en la que podemos escribir nuevos capítulos de nuestra vida. Es un momento para reevaluar metas, deseos y prioridades. Establecer nuevas metas no solo es emocionante, sino que también puede ser altamente motivador. Nos da un propósito y nos impulsa hacia el crecimiento personal. El Dr. Mario Alonso Puig plantea que gracias a la neurogénesis y la neuroplasticidad (que no tienen edad, suceden a lo largo de toda la vida) tenemos la capacidad de reinventarnos, crear circuitos neuronales nuevos, y de esta manera, avanzar y crear nuevos horizontes solo con visualizarnos en ese futuro como queremos ser, estar y funcionar.

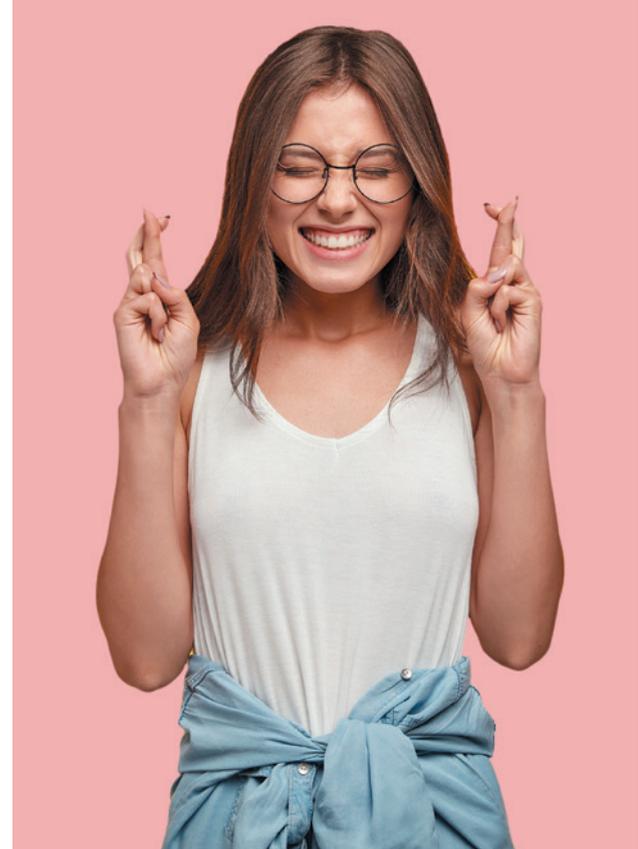
La importancia del cambio desde la perspectiva psicológica

El cambio es una constante en la vida, y el cumpleaños es un recordatorio de ello. Desde una perspectiva

psicológica, el aniversario, el cierre de un año y el comienzo de uno nuevo, son excelentes oportunidades de cambio. Nos permiten renovarnos, replantear nuestras metas y reinventarnos. El cambio no solo es inevitable, sino que es una parte fundamental de nuestro desarrollo y crecimiento como individuos. Como signa uno de los principios fundamentales en el trabajo de M. Erickson (psicólogo, médico e hipnoterapeuta norteamericano, pionero en hipnoterapia): “el cambio no es solo posible: es inevitable”.

Las emociones en los cumpleaños

Las emociones en el día de nuestro cumpleaños pueden variar ampliamente. Desde la felicidad y el entusiasmo hasta la melancolía y la nostalgia. Es importante entender que todas estas emociones son válidas. Si nos sentimos tristes, no significa que estemos retrocediendo, puede ser parte de nuestro proceso de crecimiento. En lugar de reprimir estas emociones, podemos explorarlas



y aprender de ellas. Las emociones son señales valiosas de lo que es importante para nosotros en este momento de nuestras vidas.

La celebración y el apoyo social

La celebración de cumpleaños con amigos y familiares puede fortalecer nuestra salud mental. El apoyo social es esencial para el bienestar emocional, y celebrar con seres queridos nos hace sentir valorados y conectados. Celebrar nuestro cumpleaños juntos, tanto en un contexto personal como a través de nuestra revista, nos recuerda que estamos unidos en la búsqueda del bienestar y el crecimiento.

Los cumpleaños son oportunidades para el crecimiento personal, la reflexión y el cambio. Nos recuerdan que la vida es un viaje lleno de cierres y aperturas, y que las emociones que experimentamos son parte de ese proceso. Felicito a HOLA SALUD, una revista que desde hace cinco años está aquí para acompañarte en tu propio viaje, ofreciendo información y apoyo para mejorar tu calidad de vida. ¡Feliz cumpleaños a todos nosotros y que sigamos creciendo juntos en este emocionante viaje llamado vida! ■

La Sección de Farmacia Comunitaria de la FIP hace recomendaciones para la sostenibilidad de la fuerza laboral y las prácticas positivas en la farmacia comunitaria

“Sostenibilidad de la fuerza laboral y apoyo a las prácticas positivas en la farmacia comunitaria” es un nuevo informe de la Sección de Farmacia Comunitaria (CPS) de la Federación Farmacéutica Internacional (FIP) publicado en el quinto aniversario de la Declaración de Astana sobre atención primaria de salud. El informe presenta los hallazgos de una revisión de la literatura y una encuesta global que explora las barreras y los facilitadores relacionados con el mantenimiento de los servicios de farmacia comunitaria actuales y la realización de servicios ampliados, la salud mental y el bienestar de los farmacéuticos y los entornos de práctica positivos.

“La salud mental y el bienestar de los profesionales farmacéuticos que trabajan en entornos de farmacia comunitaria es una cuestión importante y es fundamental que todos los lugares de trabajo de farmacia comunitaria cuenten con estrategias basadas en evidencia que puedan adaptarse para fomentar la salud mental y el bienestar positivos”, dijo el presidente de la Sección Farmacia Comunitaria, Sherif Guorgui.

Entre las principales conclusiones del informe se encuentra que el 62% de los encuestados reconoció haber experimentado agotamiento u otros problemas de salud mental relacionados con su trabajo como farmacéuticos. Sin embargo, el 60% expresó una fuerte creencia en el futuro de su profesión, lo que refleja una fuerte convicción en la sostenibilidad del papel y el potencial futuro de la farmacia comunitaria. Por otro lado, solo el 10% indicó que conocía alguna política o programa formal destinado a abordar las presiones en el lugar de trabajo y apoyar la salud mental en sus regiones.

En el informe, la Sección de Farmacia Comunitaria hace recomendaciones para promover y apoyar la sostenibilidad profesional y la práctica positiva, que incluyen:

- Desarrollar soluciones continuas basadas en evidencia, dedicadas a la salud mental y el bienestar de los farmacéuticos y adaptadas a los desafíos únicos que enfrenta la farmacia comunitaria.
- Garantizar que cualquier programa desarrollado como parte del alcance ampliado de la práctica de los farmacéuticos incluya apoyo a la salud mental y el bienestar.



- Poner énfasis en el reconocimiento y la remuneración como parte de la transición hacia servicios orientados al paciente.

“La capacidad de los químicos farmacéuticos para hacer más por las personas no ha pasado desapercibida ni a nivel comunitario ni a nivel gubernamental y político, pero necesita reconocimiento e inversión para ser sostenible. Al implementar de manera proactiva estas recomendaciones a nivel local, nacional e internacional, las partes interesadas pueden trabajar en colaboración para asegurar el futuro y la evolución continua de la farmacia comunitaria y garantizar la prestación continua de atención al paciente de alta calidad”, dijo Guorgui.

ACERCA DE LA FIP

La Federación Farmacéutica Internacional (FIP) es la federación global de asociaciones nacionales de farmacéuticos y científicos farmacéuticos, y mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud. A través de sus 156 organizaciones miembros, se representa a más de cuatro millones de profesionales y científicos de todo el mundo. Su visión es un mundo en el que todos se beneficien del acceso a medicamentos seguros, eficaces, asequibles y de calidad, así como de atención farmacéutica. Más información en www.fip.org.



ISO
22000

Good Manufacturing Practice
Certification
GMP

#SENTITEVITAL VITAMINAS & SUPLEMENTOS

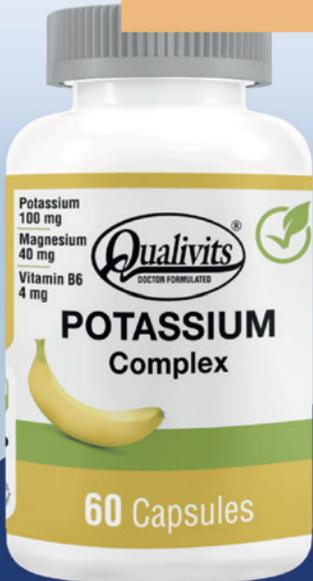
Con Magnesio
+ Vit B6

VEGAN
Supply



Con ZINC
10 mg

30 Day Supply
ANTI AGE.
El mejor cuidado
para la piel y las
articulaciones



POTASSIUM
COMPLEX



VITAMINA B12
PLUS



SUPER C
1000 mg



COLÁGENO
+ ÁCIDO
HIALURÓNICO

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!

[qualivits / www.qualivits.com.uy](https://www.qualivits.com.uy)

LukenorPharma





Leonardo Cipriani

“La salud no debe teñirse de colores políticos”

El presidente de la Administración de los Servicios del Estado (ASSE) realiza un balance de su gestión en el último tramo de su labor dirigiendo el prestador de salud más grande del país.

En abril de 2020, a pocas semanas de asumir como presidente de ASSE, Leonardo Cipriani concedió a HOLA SALUD una entrevista para repasar sus prioridades de acción en lo que sería el gran desafío de su carrera profesional. En ese momento, en plena pandemia, el encuentro se realizó mediante una plataforma virtual, evitando todo contacto presencial para cuidarnos entre todos.

Esta vez el escenario fue muy diferente. Cipriani nos recibió en su oficina antes de partir a una reunión con la ministra de Salud Pública, Karina Rando. Con más respuestas que en aquel entonces –cuando la emergencia sanitaria lo obligó a replantear sus objetivos de gestión– repasó algunos de los logros alcanzados en este tiempo, siendo unos de los más importantes el avance en la descen-

tralización de ASSE y la construcción del Hospital del Cerro.

Sin embargo, más allá de la enorme distancia entre ambos encuentros, una frase volvió a repetirse: “Desde chico sabía que iba a ser médico, no podría haberme dedicado a otra cosa”. Aunque por su formación salesiana en un colegio de Las Piedras alguna vez se planteó la posibilidad

“Lo importante es generar siempre buenos equipos de trabajo y saber delegar bien”.

de ser cura, la pasión por la medicina lo acompaña desde pequeño y parece no haberse apagado con el pasar de las décadas.

¿Qué particularidades tiene dirigir al mayor prestador de salud del país?

Este cargo que ocupo es el gran reto en la Administración de Salud. Todas las administraciones son similares, uno puede administrar algo chico o grande, pero lo importante es generar siempre buenos equipos de trabajo y saber delegar bien. La responsabilidad es la misma, sea cual sea el centro. Pero ASSE es un gran reto porque tiene la peculiaridad de ser una institución política. Siempre se está buscando algún tipo de cosa para hacer una politiquería y ese plus no es muy agradable, porque considero que la salud no debe teñirse de colores políticos. Aunque, por supuesto, en el cargo fui designado por el presidente de la República y tengo que seguir el lineamiento del Poder Ejecutivo y el Gobierno nacional.

A sus 50 años dice alcanzar el gran reto de su carrera. ¿Qué viene después?

Me queda carrera por delante. Me veo mucho en lo político, me gusta, aunque no tanto el lado legislativo. Creo que me aburriría y levantaría demasiada tensión. Prefiero lo ejecutivo, hacer.

Asumió en plena pandemia y ya se encuentra camino al tramo final de su gestión. ¿Cuáles remarcaría como los grandes logros hasta ahora?

La pandemia implicó que mucho de que teníamos pensado no lo pudimos terminar de aplicar. Debimos dedicarnos cien por ciento a la

emergencia sanitaria para poder hacerle frente. Eso implicó preparar el primer nivel de atención, ya que, por ejemplo, ASSE no hacía domicilios. Sí tenía control a nivel de policlínica, pero la visita del paciente a domicilio no ocurría. Tuvimos que prepararnos para lo que fueron todos los procesos de telemedicina, generamos 14 laboratorios de biología molecular que mantenemos al día de hoy, tuvimos que hacer un testeo efectivo y trabajamos en el segundo y tercer nivel de atención. Todo esto diseñado para un millón y medio de usuarios de ASSE. Como un gran desafío nos propusimos la descentralización. Un problema de siempre de ASSE es que tenemos una gran concentración a nivel de Montevideo capital. Ni siquiera estoy hablando del área metropolitana. Aumentamos el servicio de ambulancias especializadas a distintos departamentos como Canelones, Colonia, San José, Rivera; empezamos a profundizar en los cuidados paliativos y en la internación domiciliaria. Y, lo más importante, trabajamos para ampliar las unidades de CTI a todo el país.

¿En qué medida impacta tener un CTI próximo, tanto a nivel de paciente como de gestión?

Al poder tener CTI, el hospital puede resolver mejor a los pacientes y no los tiene que trasladar. Se pueden hacer cirugías de mayor complejidad y también implica profesionalizar el centro. A nivel de servicios te obliga a tener diálisis, hemoterapia, fisioterapia. Tenés que dotar al hospital de muchos recursos que acaban benefi-

ciándolo en todo su conjunto. No es lo mismo que un paciente tenga un accidente y concurra a una puerta de emergencia si ese hospital tiene CTI. La ganancia se mide en vidas. Son vidas que de esa manera se van salvando. Nosotros pasamos de 112 camas de CTI a 240 y pico. Creamos 70 camas de unidades respiratorias agudas. Trabajamos mucho en la descentralización y en potenciar los centros de salud que tenemos en cada departamento del interior para aumentarles la complejidad. Inauguramos CTI en Canelones, Cerro Largo, Rocha, Treinta y Tres...

La salud mental fue otro eje importante en su gestión, ¿en qué aspectos se trabajó?

Por supuesto, en salud mental empezamos a trabajar desde el inicio a nivel de presupuesto nacional, cuando recién entramos. En ASSE teníamos problemas con psiquiatría, ya que entre 2018 y 2019 se perdió el 30 % de los psiquiatras. La explicación es sencilla: ganaban la mitad que en el medio privado. Empezamos a trabajar primero para mantener a los funcionarios. Hoy, tenemos 161 cargos con funciones de alta educación para médicos psiquiatras. Se recuperaron muchísimas horas, que está repercutiendo aproximadamente en 6.000 consultas más mensuales. También aumentamos todo lo que es psicología, trabajo con asistente social y psiquiatría infantil. Estamos trabajando en tener mayor atención a nivel de adicciones. Vamos a aumentar mucho las camas de internación para que los pacientes accedan a un tratamiento adecuado. Prácticamente no teníamos cupos de internación en hospital de día y vamos a pasar a tener 200 y pico. De 114 camas para internar, tendremos 257 y

“No es lo mismo que un paciente tenga un accidente y concurra a una puerta de emergencia si ese hospital tiene CTI. La ganancia se mide en vidas”.



Destacados

106 para desintoxicar. En conjunto con el trabajo del MIDES, la Junta Nacional de Drogas y el Ministerio de Salud Pública se va a completar un plan muy ambicioso.

El Hospital del Cerro, recientemente inaugurado el 6 de noviembre, también fue una promesa de gestión. ¿Qué significa haber cumplido?

El Hospital del Cerro fue un pedido específico del presidente de la República. Ha sido un compromiso electoral y obviamente lo ejecutamos. Y lo hicimos con presupuestos genuinos de ASSE. Es un logro importante porque está enclavado en una zona donde hay muchísima población de ASSE y a su vez va a ayudar a descongestionar al Hospital Pasteur. Es un hospital de segundo nivel de atención, que va a tener internación médica y bloque quirúrgico, sirviéndose de tecnología de última generación. Las habitaciones son amplias, con dos camas y baño privado. No tiene nada que envidiarle a un hospital del sector privado.

¿Es posible reducir la brecha entre los usuarios públicos y privados?

Es otra meta que nos propusimos y estamos camino a lograrlo. En ASSE había muchos lugares que estaban bien, pero otros que prácticamente no tenían ni mantenimiento. El centro de salud del Cerro era uno. Estaba en muy feos condiciones para los pacientes en primer lugar y para los usuarios también. Hemos creado policlínicas nuevas y hemos mejorado muchísimas otras a nivel de casi todos los departamentos para dar mayor calidad en la atención.

Esta revista se distribuye en todas las farmacias comunitarias del país. ¿Qué lugar considera que ocupan dentro las farmacias comunitarias en el sistema de salud?

Muy buen lugar. De hecho, desde ASSE estamos trabajando para tener



“Hay que pensar a las farmacias como un punto estratégico, nos tenemos que apoyar más en ellas”.

mayores convenios en las farmacias comunitarias. Nosotros creemos que las farmacias comunitarias tienen que ser un auxiliar nuestro. Por eso estamos trabajando en un proyecto muy ambicioso que es para que el fármaco que falte en ASSE, lo puedan traer las farmacias comunitarias. Hay que pensar a las farmacias como un punto estratégico, nos tenemos que apoyar más en ellas.

El foco suele estar en la gestión hacia afuera, pero ASSE nuclea a más de 35.000 trabajadores. ¿Cuáles son las prioridades a nivel de recursos humanos?

La profesionalización de ASSE es un gran punto en el que trabajamos, por más que muchas veces no lleva a cortar cintas pero es fundamental. Nosotros somos la institución de asistencia médica más grande del país.

Tenemos el segundo presupuesto más grande del Estado, manejando 50.000 millones de pesos por año. Somos 35.000 funcionarios y, sin embargo, no hay sistemas informáticos que engloben a toda la institución. No se puede controlar bien, por ejemplo, el ausentismo y la licencia. Por lo que estamos instalando un sistema que a partir de enero de 2024 quedará cien por ciento disponible y nucleará a todos los funcionarios. También, a nivel de gestión de medicamentos, ASSE tenía tres sistemas distintos para manejar sus farmacias. Ahora incorporamos un sistema único que se llama E-Medicamentos, que estará disponible el año próximo aunque en algunos lugares ya se está probando, y permitirá hacer una trazabilidad entera desde que se compra un artículo hasta dónde va a estar guardado, saber el stock y hasta en quién se consumió. ■

selfplus

El **programa** para que los **no socios** del **Hospital Británico** puedan **acceder a servicios** del Hospital Británico.

Self Plus te permite acceder a la **atención de excelencia** del Hospital Británico **sin restricciones de edad o condiciones médicas**.

Sé parte de una institución médica **referente en la región** y **disfrutá** de tarifas **preferenciales**.



Escaneá
y conocé más

Solicitá más información:

✉ selfplus@hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020 int. 2201



HOSPITAL BRITANICO

Tu vida nos inspira



www.hospitalbritanico.org.uy



[/hospitalbritanicouruguay](https://www.facebook.com/hospitalbritanicouruguay)



[@hospitalbritanico](https://www.instagram.com/hospitalbritanico)



Farmacia Ibiza, Punta del Este

Graciela Benítez creció en la industria farmacéutica. Se desempeñó en laboratorios nacionales e internacionales, hasta que en 2009 decidió emprender el desafío de comprar una farmacia. Actualmente, Farmacia Ibiza también se amplió a Farmacia Ibiza Hospital, con otro local situado en la esquina del Cantegril.

¿Cómo es la historia de su farmacia?

La farmacia es de 1987, los primeros dueños fueron chilenos y después vino la señora “Muñeca”, una mujer muy emblemática por la que aun hoy continúan preguntando algunos clientes. A ella se la compré el 1 de setiembre de 2009. Era una mujer muy conocida y querida, a quien tuve el placer de conocer porque en mi época de trabajo en la industria farmacéutica visitaba Punta del Este. Luego de adquirir la farmacia decidí cambiarle el nombre, bautizándola Ibiza porque está debajo del edificio homónimo, ubicado en Roosevelt y Parada 14.

¿Cómo fueron sus primeros pasos en el mundo farmacéutico?

Comencé en la industria en el año 1997 trabajando como visitadora de farmacias en lo que en ese entonces era el laboratorio Bome, adquirido luego por Roemmers. Con la crisis de 2002 me despidieron junto a varias personas, por lo que al poco tiempo empecé en Close Up internacional y en Gautier part-time. En ese entonces trabajé para el mercado de Argentina, Bolivia, México y España, conociendo farmacias alrededor del mundo. En 2009 decidí venir a vivir a Punta del Este y comprar una farmacia.

En ese tiempo se vinculó con las farmacias desde los laboratorios. ¿Cómo es estar al otro lado del mostrador?

Me encanta lo que hago, me gusta mucho la farmacia. Es un desafío importante en este momento y en el Uruguay, porque ya sabemos que nuestro país es un mercado totalmente diferente a cualquier otro del mundo. Nuestro sistema de salud es diferente porque estamos

compitiendo con las farmacias del mutualismo, con diferentes precios. La farmacia es muy importante en otros países, y de hecho la receta va a la farmacia y ahí dispensan el medicamento. Trabajar acá con una farmacia es un desafío importante porque no es menor competir con los precios del mutualismo o con un ticket mutual. Depende de cada zona del interior, a veces son más baratos o más caros, pero tenés que tener buenos precios para competir con eso. No es fácil y menos ahora con lo que está pasando en Argentina.

¿La receta digital electrónica favorecería esa situación?

La receta digital electrónica es todo un tema. Hace casi cinco años que se trabaja en eso y tuve el placer de estar en una de las reuniones con AGESIC. Su implementación va a ser muy positiva para todo el sistema de salud, ya que en cualquier parte del Uruguay podremos ver lo que toma el paciente. Desde el Centro de Farmacias del Uruguay, donde me desempeño como secretaria, también se está trabajando en el tema con toda la directiva pautando reuniones con el Ministerio de Salud Pública y todos los actores involucrados para que la receta electrónica salga cuanto antes. También a nivel de ASSE se va avanzando; esperamos que pronto podamos tener una buena noticia para todas las farmacias.

¿Qué gratificaciones le trae su labor diaria?

La verdad que trabajar en la farmacia me trae muchas gratificaciones desde lo personal. Empecé con una farmacia chiquita de 42 metros cuadrados y aho-



ra tengo una farmacia importante frente al sanatorio Cantegril y otra en la esquina del hospital. En 14 años he logrado que la farmacia se haya ampliado, que la conozcan los vecinos, que se trabaje únicamente con medicamentos. No vendemos otra cosa. Trabajamos con medicamentos oncológicos, con las insulinas, con medicamentos que no es normal que la farmacia habitual trabaje, porque tenemos una relación distinta con los laboratorios y con los médicos. Otra cosa muy importante es que tenemos como química a Rosana Tornelli, una profesional excelente con la cual tenemos el placer de trabajar prácticamente toda la semana. Aprendemos mucho de ella.

¿Cómo es el vínculo con los clientes?

Es excelente, creo que en este momento me conoce mucha gente acá en Punta del Este. No solo uruguayos, sino también argentinos y brasileros que visitan mucho el balneario y tienen identificada a la farmacia. Ambas farmacias están ubicadas en la zona de influencia del hospital Cantegril y del Hemocentro de Maldonado, por lo que, además de ofrecer servicio al barrio, también están para apoyar todo el movimiento que se genera en torno a estos centros de salud. ■



HolaFarmacias



El pasado 24 de octubre en la Sede del Centro de Farmacias del Uruguay y con el apoyo de Laboratorios Lazar, se llevó a cabo una capacitación sobre “Atención al cliente: PLN e inteligencia emocional” dirigida a dueños y empleados de farmacias.

La misma estuvo a cargo del Sr. Marcos Rivas, Trainer en Programación Neuro Lingüística (PLN), Técnico UNIT y farmacéutico.

Esta charla buscó ser una primera aproximación a las estrategias y habilidades que aporta la PNL y el neuromarketing para lograr una excelente conexión con el cliente.

Durante el desarrollo de la misma se hizo énfasis en el impacto del lenguaje no verbal en la comunicación, así como la utilización de las neuronas de la empatía para conectar y comprender mejor al otro, el uso de estrategias para obtener un excelente estado de ánimo y la manera de utilizar los neurotransmisores del cliente a nuestro favor.

Fue una jornada muy dinámica dónde tanto el expositor como los participantes (que agotaron los cupos de ambos turnos) disfrutaron del enriquecedor encuentro.





Unidad de Calidad del Hospital BSE: Garantizando la excelencia

Autora: Dra. Carolina De los Santos

Colaboradores: Lic. Enf. Isabel Chiossi, T.P. Mónica Falero, Tec. Reg. Med. Daniela Pereyra, Lic. T.S. Lucía Ramirez, Lic. Enf. Elen Rodriguez, MSc. Ing. Daniel Thevenet, Dra. Lucia Tort, Cra. Noelia Vega.

El Banco de Seguros del Estado desde su creación en el año 1911 ha tenido la responsabilidad de administrar la cartera de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (ADTyEP). Dentro de sus objetivos estratégicos fundamentales se encuentra el brindar un nivel de excelencia en la calidad de sus servicios, siendo el Hospital del Banco de Seguros del Estado (HBSE) clave para el cumplimiento de éste objetivo. Su misión es la de brindar a sus usuarios y clientes un servicio de asistencia y rehabilitación de excelencia, gestionando en forma eficiente con criterio social el seguro de ADTyEP con una filosofía centrada en la persona atendida.

Anualmente, el HBSE lleva adelante un proceso de gestión estratégica que sienta las bases para su desarrollo y mejora continua; con la visión de ser reconocido nacional y regionalmente como Centro de Referencia en Rehabilitación.

Creación de la Unidad de Calidad

El año 2022 marcó un hito significativo en la historia del HBSE al obtener la acreditación en calidad otorgada por

parte de CARF (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities), siendo ésta una destacada organización internacional que promueve la excelencia en los servicios de salud mediante un proceso de auditoría centrado en las personas atendidas. La acreditación fue otorgada para tres programas asistenciales: Programa de Rehabilitación Ocupacional, Programa de Rehabilitación en Internación y Programa de Tratamiento y Rehabilitación en Dolor. Este logro posicionó al HBSE dentro de una selecta elite mundial de prestigiosos centros de rehabilitación. Para alcanzar esta distinción fue necesario adoptar e implementar rigurosos estándares de calidad.

Con el fin de afrontar este desafío se conformó la Unidad de Calidad, para apoyar y monitorear el cumplimiento de los estándares de calidad que aseguran la excelencia en los servicios, contemplando los derechos de todas las partes involucradas.

La experiencia de usuarios, familiares, empresas aseguradas, personal, proveedores y demás partes interesadas son fundamentales para alcanzar la excelencia.

Misión

La Unidad de Calidad tiene una misión clara: asegurar el cumplimiento de los estándares de calidad, apoyar la mejora continua y asegurar que en la Planificación Estratégica del Hospital se tenga en cuenta la opinión de todas las partes interesadas, junto con otros insumos valiosos para la organización.

Un equipo interdisciplinario, sólido y comprometido

La Unidad de Calidad está integrada por un equipo interdisciplinario altamente capacitado y motivado con representantes de diferentes áreas del Hospital, lo que posibilita una visión macro y una comprensión completa de los desafíos y oportunidades en la búsqueda de los máximos estándares de calidad.

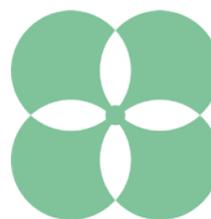
Los miembros del equipo presentan un claro perfil enfocado en la calidad, con formación en Gestión de la Calidad en Servicios de Salud, incluyendo un referente perteneciente a la Administración, Tecnóloga en Registros Médicos, Licenciadas en Enfermería, Ingeniero Biomédico, Médico internista, Licenciada en Trabajo Social, Contadora y Médico Residente en Administración de Servicios de Salud. Los miembros del equipo colaboran estrechamente, compartiendo sus conocimientos y perspectivas para abordar los desafíos de la calidad de manera efectiva.

Herramientas y modalidad de trabajo

La Unidad de Calidad no solo se destaca por la sinergia de su diversidad, sino también por su enfoque meticuloso, métodos de trabajo eficaces y eficientes. Dentro de las actividades de planificación, ejecución y control que realiza, se encuentran la participación en la coordinación de la planificación estratégica del HBSE, evaluación de los insumos para la reflexión estratégica y elaboración y seguimiento del cronograma anual de actividades que surgen de la misma. Otra de las tareas fundamentales que realiza la Unidad de Calidad es el monitoreo del cumplimiento de estándares en cuanto a la accesibilidad, salud y seguridad, diversidad, tecnología, capacitaciones y documentación entre otros, a través de la consolidación de evidencia de cumplimiento para cada requerimiento CARF. También se encarga de la gestión de documentos, seguimiento de indicadores, revisión de los manuales del personal y de las personas atendidas, elaboración y actualización del mapa de procesos del Hospital, difusión de las actualizaciones de los manuales de estándares CARF, análisis de los cambios organizacionales pertinentes, plan de mejora de la calidad y de la obtención de la opinión de las personas atendidas, personal y demás partes interesadas mediante la implementación de encuestas sistemáticas de satisfacción.

Para llevar a cabo sus tareas, el equipo utiliza una serie de herramientas de trabajo que garantizan la efectividad en su misión.

Una de las herramientas clave es un software que permite la gestión eficiente de documentos, sistematización de reuniones, gestión de proyectos, elaboración de encuestas, gestión de indicadores a través de cuadros de mando inte-



HOSPITAL
BSE
Centro de Asistencia
y Rehabilitación

grales y generación de actas entre otras funcionalidades. Esto garantiza que todas las discusiones, decisiones y acciones relacionadas con la calidad queden debidamente documentadas y puedan ser fácilmente identificables.

Por otro lado, la comunicación ágil a través de las herramientas de software colaborativas como mensajería instantánea, correo electrónico, videoconferencias y llamadas telefónicas entre otras, es clave para lograr un flujo de información constante entre todos los integrantes del equipo.

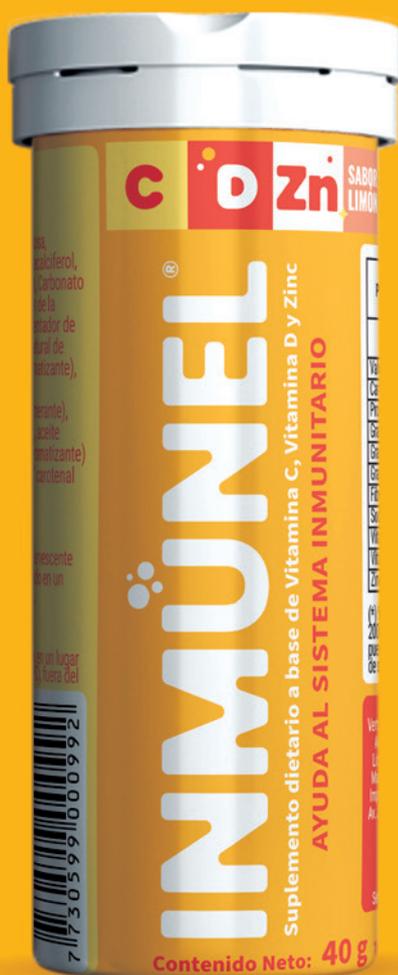
Los miembros de la Unidad de Calidad intercambian diariamente sus conocimientos y perspectivas, reuniéndose semanalmente para abordar los desafíos de la calidad de manera efectiva y coordinada. Si bien se tratan asuntos que requieren gran dedicación, el buen compañerismo, compromiso y disposición por parte de los integrantes, generan que el ambiente agradable sea la característica principal de las reuniones del equipo.

Desafíos a futuro

Luego de alcanzada la acreditación en calidad, la Unidad de Calidad se enfrenta al gran desafío de mantener, profundizar y consolidar los cambios adoptados, asegurando que la mejora continua sea una parte integral de todos los procesos existentes, y que esté incorporada en la cultura institucional, proponiendo en todo momento nuevos desafíos que perciban como objetivo mantener la excelencia de los servicios.

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.



Planificación estratégica en acción: el camino hacia el éxito empresarial

Por Lic. Karen Szwarcfiter

En el mundo empresarial, la planificación estratégica es el faro que guía a las organizaciones hacia un futuro definido. Sin embargo, su verdadera efectividad radica en cómo se integra y alinea con el propósito, la misión y la visión de la empresa. En este artículo, exploraremos la crucial importancia de la planificación estratégica como un instrumento esencial para el éxito a largo plazo de las empresas partiendo de la definición de su propósito, su misión y su visión. Descubriremos cómo esta

sinergia entre estrategia y principios fundamentales puede marcar la diferencia en el éxito sostenible de una organización en un mundo empresarial en constante cambio.

Para empezar, definamos la planificación estratégica como el proceso mediante el cual una empresa traduce su propósito, misión, visión y objetivos a largo plazo en planes y acciones. Estos elementos proporcionan una clara guía en la toma de decisiones y orientan la asignación de recursos en la organización. Co-

mencemos por repasar estos importantes conceptos para comprender mejor cómo se vinculan con la formulación de las estrategias.

El propósito de la empresa. El propósito, en el contexto empresarial y de planificación estratégica, está relacionado con la misión de la empresa, pero de manera más profunda. Es la razón fundamental de su existencia, el impacto que busca tener en el mundo o en la sociedad más allá de simplemente generar ganancias. Aunque el propósito puede



ser similar o incluso igual a la misión en algunos casos, se centra en un nivel más elevado de significado y contribución. Este puede incluir un compromiso más amplio de contribuir positivamente a la sociedad o al medio ambiente, influyendo en la elección de estrategias de ESG (Environmental, Social and Governance) o de RSE (Responsabilidad Social Empresarial).

La misión de la empresa. La misión es la declaración que define la razón de ser de la empresa y a quiénes sirve. Los objetivos y las estrategias deben estar alineados con esta misión central para asegurarse que la empresa esté cumpliendo su razón de ser fundamental, de forma tal que la misión podría considerarse como una manifestación práctica del propósito. La misión se enfoca en qué hace la empresa y para quién lo hace. Por ejemplo, si la misión de una empresa es proporcionar soluciones tecnológicas innovadoras que mejoren la vida de las personas, la estrategia debe centrarse en desarrollar y ofrecer productos y servicios tecnológicos que efectivamente tengan un impacto positivo en la vida de los clientes.

La visión de la empresa. La visión es una declaración que describe la dirección a largo plazo que la empresa aspira a alcanzar. La estrategia se utiliza para llevar a la empresa hacia esa visión deseada. La planificación estratégica implica la identificación de los pasos y acciones específicas que deben tomarse para acercarse a esa visión a lo largo del tiempo. A modo de ejemplo, podemos decir que si la visión de la empresa es ser líder en la industria de la salud en los próximos cinco años, entonces la estrategia debe centrarse en las iniciativas que le permitirán alcanzar ese liderazgo en ese período de tiempo.

Los objetivos a largo plazo. También llamados objetivos estratégicos, son metas específicas y medibles que una empresa se propone alcanzar en un horizonte de tiempo más amplio,

generalmente de tres a cinco años o más. Estos están directamente relacionados con la visión y la misión de la empresa, ya que representan hitos importantes en el camino hacia la realización de la visión y el cumplimiento de la misión. Siguiendo con el ejemplo anterior, si la visión de una empresa es ser líder en la industria de la salud en los próximos cinco años, uno de los objetivos estratégicos podría ser “aumentar nuestra cuota de mercado en un 15 % dentro de los próximos tres años”.

El tener claro estos elementos fundamentales ayuda a la organización a enfocarse y ser consistente. Se tiene una guía clara para la toma de decisiones y la alineación, tanto de recursos como de acciones, para lograr sus metas de manera eficaz y eficiente. Cada decisión empresarial debe pasar por estos “filtros” con el objetivo de garantizar que dicha decisión esté en línea y contribuya a avanzar hacia el logro buscado.

En este contexto, se deben tomar en cuenta, además de estos cuatro elementos que podríamos llamar “pilares”, algunos otros que contribuirán también a la formulación y ejecución de estrategias. A saber:

- **Análisis de la situación actual:** Evaluación detallada de la situación actual de la organización, incluyendo fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas (análisis o matriz FODA). Esto ayuda a la organización a comprender su posición en el entorno y el mercado en el que opera.
- **Definición de objetivos estratégicos:** Estos deberán ser medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo de tiempo determinado (objetivos SMART). Como ya lo mencionamos, deben estar alineados con el propósito, la misión y visión de la organización.
- **Desarrollo de estrategias:** Las estrategias son los planes de alto nivel que la organización utilizará para lograr sus objetivos. Esto

puede incluir estrategias de crecimiento como expansión de mercado o desarrollo de productos, estrategias de mercado como liderazgo en costos, diferenciación o penetración de mercado, entre otras.

- **Asignación de recursos:** Se determinan los recursos necesarios, como personal, financiamiento y tecnología, para implementar las estrategias.
- **Implementación y seguimiento:** Una vez que se han desarrollado las estrategias, se llevan a cabo mediante planes de acción concretos. Es importante realizar un seguimiento constante del progreso hacia los objetivos estratégicos y realizar ajustes si es necesario.
- **Evaluación y retroalimentación:** La organización deberá evaluar periódicamente su desempeño estratégico, revisar si se están alcanzando los objetivos y adaptar la estrategia según sea necesario.

Una vez que tenemos todos estos elementos claros y definidos, podemos comenzar a hilar más fino y analizar también el entorno externo o macroentorno en el que opera la empresa. Esto implica conocer las tendencias del mercado, evaluar la competencia, considerar la situación económica y política, así como estar al tanto de cualquier cambio regulatorio y/o tecnológico que pueda afectar el negocio. La anticipación a estos factores es esencial para ajustar la estrategia de manera efectiva y evitar sorpresas.

Otro aspecto importante es la identificación de los segmentos de mercado más relevantes y la definición clara del público al que se dirigen los productos o servicios de la empresa. Asimismo, es fundamental llevar a cabo un análisis de la cadena de valor para identificar áreas donde se puede agregar valor y mejorar la eficiencia y la calidad en las actividades internas de la empresa.

La evaluación de los recursos financieros, tecnológicos y el capital humano es esencial para comprender las capacidades internas de la organización. Además, es imprescindible identificar y analizar los riesgos potenciales que podrían afectar la implementación de la estrategia y desarrollar planes de mitigación para minimizar su impacto. A esto lo denominamos análisis de riesgo.

Otros elementos que no deben pasarse por alto incluyen la influencia de la cultura organizacional y el estilo de liderazgo en la ejecución de la estrategia. La alineación de la cultura y el liderazgo con la visión y los objetivos estratégicos de la empresa es esencial.

En la era actual, la tecnología y la transformación digital pueden marcar la diferencia en la competitivi-

dad y la operación de la empresa. Por lo tanto, es importante considerar cómo la tecnología puede ser un diferenciador estratégico. Además, en los tiempos que corren, es necesario definir también los valores y principios éticos de la organización, así como su compromiso con la sociedad y la sostenibilidad. La exploración de alianzas estratégicas con otras empresas o instituciones puede fortalecer la posición competitiva y crear sinergias beneficiosas.

No se puede subestimar la importancia de la evaluación del desempeño y el uso de Indicadores Clave de Rendimiento (KPIs). Estos elementos permiten medir el progreso hacia los objetivos planteados y evaluar el éxito de la estrategia. Por último, es esencial llevar a cabo un análisis financiero para determinar la viabi-

lidad de la estrategia, incluyendo la proyección de ingresos, costos y flujos de efectivo.

Es fundamental comprender que todos estos aspectos pueden variar según la industria, el tamaño de la empresa y sus objetivos específicos. Por lo tanto, el proceso de planificación estratégica debe ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a las circunstancias particulares de cada organización.

Al abordar todos estos puntos y comprometerse con una planificación estratégica efectiva, las organizaciones pueden establecer una base sólida para el crecimiento sostenible y la realización de sus metas a largo plazo. La inversión de recursos en la planificación estratégica es una inversión en el futuro y la prosperidad de la organización. ■

OMRON®

TENSIÓMETROS PRECISOS Y FÁCILES DE USAR

Compatible
con la App



TENSIÓMETRO DE BRAZO
HEM-7120



TENSIÓMETRO DE MUÑECA
HEM-6124



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

*Basado en estudio cuantitativo realizado por IDVIA en México en 2019 con 200 médicos locales. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso.

Distribuidor OMRON:
FANIO
Durazno 1418, 11200,
Montevideo, Uruguay
+598 2901 9688



Martín González

Adium Uruguay: desafíos de una nueva era

El gerente general de Adium Uruguay, Martín González, se refiere a la última gran apuesta de la compañía de adoptar un cambio de identidad que significa un paso hacia el desafío de reposicionarse con mayor presencia en la región.

Durante más de 20 años, la compañía farmacéutica Nolver ha formado parte de Grupo Adium, apostando recientemente a una nueva etapa: hacer un cambio de identidad para ser reconocida bajo el nombre Adium, el mismo que el grupo adopta a nivel regional.

Esta transición comenzó en Brasil a principios de este año y continúa en Uruguay. Luego, se extenderá a otros

países en los que la compañía opera con la intención de que en el mediano plazo todas las empresas del grupo sean reconocidas con el mismo nombre.

El Grupo Adium tiene presencia en 18 países de Latinoamérica y cuenta con dos verticales de negocios principales: una que desarrolla, elabora y comercializa productos farmacéuticos; y otra que lo posi-

ciona como “socios de elección” de grandes compañías farmacéuticas que confían en el grupo para traer sus portafolios a la región. De este modo, Grupo Adium contribuye a las comunidades en las que opera brindando acceso a la salud a través de tratamientos de alta calidad.

Sobre la experiencia de asumir este nuevo desafío y qué implica esta hazaña para toda la organización,

HOLA SALUD conversó con Martín González, gerente general de la compañía en Uruguay.

¿Qué los impulsó a tomar esta decisión?

La decisión se trata en parte de una estrategia de posicionamiento de marca. Es un gran orgullo para nosotros pertenecer a Grupo Adium y tener el mismo nombre nos ayuda a hacernos cada vez más visibles. Ser parte de un grupo líder en la región nos permite hacer sinergia con otros países, aprender de nuestros colegas, fortalecernos y ser más eficientes. En el caso de Uruguay, se suma que aquí es donde funcionan nuestras oficinas corporativas, lo que nosotros llamamos “HQ” (por head-quarters, en inglés) que hace años operan bajo el nombre Adium.

¿Cómo impacta esta apuesta en el crecimiento de la compañía?

Una de nuestras principales fortalezas como grupo es la de ser considerados el “socio de elección” de muchas compañías globales de innovación que necesitan de nuestro músculo para poder traer sus portafolios a América Latina en general y a Uruguay en particular. Producto de diferentes motivos, existen compañías que han decidido desinvertir en ciertas áreas terapéuticas y entonces nos trasladan esos portafolios, o en algunos casos lo hacen porque no tienen presencia en la región. Y allí es donde aparecemos nosotros como socios de importantes compañías como Moderna, Astellas, Janssen BMS, Lilly, Takeda, Pharmamax, Seagen, Biogen y muchas otras que confían en nuestro conocimiento profundo del mercado, en nuestros equipos experimentados y en nuestra capacidad de trazar estrategias de salud pública. Ellas identifican el colaborar con nosotros como una ruta crítica para poder llegar al mercado en el menor tiempo posible y en un

marco de compliance 100% robusto. Por estos motivos, y en la medida en que sigamos trayendo innovación a Uruguay, Adium podrá continuar creciendo mientras apuesta al bienestar y a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

¿Deben cumplirse ciertos estándares y normativas alineados con el grupo?

Sin lugar a dudas. Nuestra industria está altamente regulada y como tal debemos seguir estrictas normas para garantizar buenas prácticas de



Un centro operativo local

Adium cuenta con cinco centros productivos ubicados en Argentina, Paraguay, Brasil, México y Uruguay, donde opera una de las plantas que funciona como hub logístico que permite llegar a cualquier punto de la región en menos de tres días bajo estrictos procesos y normas de control.

En nuestra planta local se cuenta con áreas de empaque y un centro de distribución logística para actividades de importación y exportación, depósitos de materiales de empaque, insumos y productos semielaborados, así como con áreas de acondicionamiento primario y secundario que actualmente están siendo ampliadas de 13 a 17 líneas para poder dar respuesta a la creciente demanda. También en estas instalaciones se realizan actividades de Valor Agregado Logístico (VAL), tanto de productos propios de Adium como de licencias.

La capacidad de la planta permite exportar a 18 países 116 millones de unidades terminadas, dando respuesta rápida a las necesidades de los pacientes. Con una gestión ágil y flexible de los inventarios ante los cambios de la demanda en los países, Adium aprovecha al máximo las economías de escala y las capacidades del grupo en Latam. Toda esta actividad emplea a 40 familias uruguayas, brindando cada vez más oportunidades laborales. Adicionalmente, al estar los HQ del grupo en Montevideo, el número se amplía a otros 400 colaboradores, más de 250 en oficinas y de 150 en planta.



manufactura. A esto se suman los estándares de comportamiento ético y normas internas de la compañía. Contamos con un código de ética corporativo que expresa la filosofía ética de comportamiento esperado, con base en los valores corporativos de Adium. Pero eso no es todo, ya que, al ser licenciantes de grandes compañías multinacionales, implementamos en Uruguay y en todos los países en los que operamos, todas las políticas internacionales de compliance y procedimientos operativos.

¿Cuáles son los próximos proyectos para esta nueva etapa?

Para el 2024 tenemos programados importantes lanzamientos en las áreas de Neurociencias, Diabetes y Ginecología. Pero estos son solo algunos de los proyectos a corto plazo que tendremos en

nuestro pipeline. Existen muchos otros para los años siguientes que apuestan a tener un portafolio más amplio que garantice tratamientos de primera línea y un acceso de los pacientes a productos de excelencia. Tenemos también la intención de seguir apoyando a la comunidad médica en su actualización y ser socios en su educación médica continua para que los pacientes accedan a un profesional de vanguardia con técnicas y tratamientos que garanticen una mejor calidad de vida. Estamos incorporando plataformas digitales para acercar el conocimiento tanto a médicos en su práctica clínica como también materiales innovadores que puedan ofrecerles a sus pacientes en distintas áreas.

¿En qué medida esta transformación repercute en mejoras de procesos internos y externos?

Esta transformación nos lleva a focalizar nuestros esfuerzos de I&D en nuestras plantas con tecnología de punta y estándares de calidad internacional. Nuestro equipo está formado por farmacéuticos, químicos, bioquímicos, ingenieros de investigación, gerentes de proyectos y técnicos de procesos altamente calificados. Estamos dedicados a desarrollar medicamentos de alta calidad en cumplimiento de estándares internacionales. La compañía realiza una gran inversión en la conducción de estudios clínicos que avalan la producción de medicamentos seguros y eficaces que brindan resultados terapéuticos reproducibles. A su vez, Adium Uruguay mantiene procesos, actividades y procedimientos documentados que aseguran el funcionamiento del Sistema de Farmacovigilancia dentro de la organización con el fin último de estar enfocados en la seguridad del paciente. Esto implica cumplir con los requisitos regulatorios locales en Farmacovigilancia y con los requisitos de nuestros partners, llevándonos a articular todas las partes involucradas (internas y externas) para agregar valor, contribuir al negocio y estar en consonancia con los lineamientos de las agencias regulatorias de locales e internacionales.

¿Qué desafíos tiene formar parte de un grupo líder en Latinoamérica con filiales en 18 países del mundo?

El desafío es diario tanto en garantizar que los pacientes accedan a los productos que necesitan como en contribuir al crecimiento de la compañía y de nuestros colaboradores. Creemos en nuestra gente, en nuestros equipos, en la sinergia que podemos hacer con el resto de las filiales, con los aprendizajes de buenas prácticas como en los que podemos lograr cada día para ser mejores. ■

APOYAMOS LOS SUEÑOS DE LAS PYMES URUGUAYAS



- CUENTA PYMES SIN COSTO
- TARJETA DE DÉBITO
- CRÉDITO EXPRESS
- LA TASA MÁS BAJA
- RESOLVÉ TODO CON  BROU

¿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-19.¹
¿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.²



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.





Más de 5.000 personas participaron de la última edición de America Business Forum 2023

Empresarios, políticos y celebridades intercambiaron visiones del futuro en el marco de America Business Forum, el evento que reúne a líderes de la región en el Centro de Convenciones de Punta del Este.

Con la conducción de Ismael Cala, acompañado por el fundador del foro Ignacio González Castro, este año se hizo uso de la inteligencia artificial para crear escenarios ficticios que invitaron a cuestionar y repensar nuestra perspectiva del mañana.

Algunas de las interrogantes que se propusieron para debatir fueron: ¿cuánto tiempo falta para que la inteligencia artificial sustituya a los seres humanos en roles que antes parecían inimaginables?, ¿cómo se transformarían nuestras decisiones y metas si tuviéramos una proyección de vida de 200 años? o ¿cómo cambiaría nuestro compromiso con la naturaleza si fuésemos nosotros quienes habitan en lo profundo del océano?

Entre los invitados que dieron voz a increíbles historias de vida se destacó la presencia de Jorge Brito, presidente de Banco Macro y Club Atlético River Plate; Adriana Noreña, vicepresidente de Google Hispanoamérica; la experta en economía plateada Miriam De Paoli; el periodista Alejandro Fantino; el abogado Fernando Burlando; Federico Lauria, creador de la productora Lauria Entertainment y del sello discográfico Dale Play Records; Joan Garriga, psicólogo humanista y terapeuta Gestalt; y Sergio Fogel, cofundador y presidente de dLocal. ■



Intendente de Maldonado Enrique Antía y fundador de America Business Forum Ignacio González Castro



Alejandro Fantino



Fernando Burlando



Adriana Noreña

Tecnología, Innovación y Ciencia

LANZAMIENTO LÍNEA



Construyendo el futuro
de la salud animal

Virbac



Virbac presentó nueva tecnología para el cuidado de perros y gatos

El 11 de octubre, Virbac lanzó en Uruguay la exclusiva tecnología S-I-S (Skin Innovative Science), que está incluida en cuatro productos para el cuidado de piel, pelo y oído. La misma ayuda a la piel a defenderse, mediante la combinación de dos tecnologías de Virbac (Defensin y Glyco) que trabajan en conjunto para poder mantener el equilibrio microbiano y ayudar a mejorar la salud de la piel, estimulando el desarrollo de sus defensas naturales.

La tecnología Defensin está compuesta por extractos de dos plantas naturales que estimulan la síntesis de péptidos antimicrobianos, que disminuyen la carga microbiana de la piel hasta en un 76%. El extracto de Boldo (*Peumus boldus*) y el extracto de Reina de los Prados (*Filipendula ulmaria*) tienen amplio espectro de actividad frente a las principales bacterias implicadas en las infecciones cutáneas. Los péptidos antimicrobianos (PAMs) están presentes naturalmente para proteger la piel, participando en la primera barrera de defensa en un perro saludable.

Los PAMs matan microorganismos patógenos (bacterias y levaduras); tienen una función inmunomoduladora: reclutan células inmunológicas (linfocitos T, mastocitos, entre otros); ayudan a la reparación de heridas (promueven la angiogénesis) y neutralizan mediadores inflamatorios. Se ha probado la eficacia de los PAMs incluso frente a cepas resistentes de bacterias.

La tecnología Glyco es una combinación de azúcares exógenos que minimizan la adherencia de microorganismos a la piel y reducen la acción local del sistema inmune, a través de la suspensión en la producción de mediadores inflamatorios.



La resistencia antimicrobiana es una preocupación tanto en medicina veterinaria como en medicina humana, por lo que contar con productos que aplicados de manera tópica puedan ayudar a reducir el uso de antibióticos, favoreciendo las defensas naturales de la piel, es fundamental.

La tecnología S-I-S está presente en:

Allermyl: El nuevo Allermyl cuenta con ceramidas, ácidos grasos y colesterol (igual composición que la barrera lipídica de la piel) para ayudar a restablecer la barrera cutánea en perros atópicos; tecnología S-I-S para favorecer las defensas naturales de la piel e impedir la adherencia microbiana y piroctona olamina, compuesto con propiedades antibacterianas. Allermyl restablece la

estructura de la piel, controla y reduce la carga microbiana, reduce la inflamación y el prurito.

Sebolytic: Shampoo para la queratoseborrea. Contiene gluconato de zinc para controlar la producción excesiva de grasa; salicilato de sodio y omega 3 y 6 para corregir los defectos de queratinización; aceite de melaleuca para reducir el mal olor y el prurito; defensinas (estimulan las defensas de la piel), glicotecnología (inhibe la adherencia microbiana) y piroctona olamina (propiedades antimicrobianas).

Ketochlor: Shampoo terapéutico que asocia la tecnología S-I-S con ingredientes activos, cuya formulación auxilia en el control y tratamiento de la dermatitis infecciosa, princi-



Vidriera

palmente en aquellas agravadas por la hiperproliferación de hongos y bacterias sensibles al ketoconazol y la clorhexidina.

Epiotic: Es una solución óptica terapéutica con tecnología S-I-S, pH neutro y una formulación exclusiva con efecto astringente y antiséptico so-

bre el oído gracias al ácido salicílico y dioctil sulfosuccinato de sodio; EDTA disódico y cloroxilenol que ayudan a eliminar el biofilm con propiedades antibacterianas y antifúngicas. Colabora en la remoción de la secreción serosa y purulenta, reduciendo la inflamación y el prurito.

La tecnología S-I-S incorporada en Allermyl, Sebolytic, Ketochlor y Epiotic representa un avance de vanguardia para complementar el manejo de las principales afecciones dermatológicas en perros y gatos. Siempre consulta con tu veterinario de confianza. ■

Fundación Corazoncitos superó la meta en la séptima edición del Megastrogonoff

El domingo 22 de octubre, en la explanada de Kibón, se realizó una nueva edición del Megastrogonoff, el evento de recaudación anual de Fundación Corazoncitos. En este marco se vendieron más de 6.000 porciones de strogonoff, realizadas por el chef de la Selección Nacional, Aldo Cauteruccio, que permitirán financiar los proyectos que lleva adelante la fundación.

Durante la jornada solidaria el público disfrutó de espectáculos musicales en vivo con las bandas Dame 5, Touch & Go, Murga La Trasnochada y Frutas Planetas. También hubo juegos, shows de mimos y globos para los más chicos, y una clase de zumba a cargo de Laura Mancini.

Un año más, gracias a la colaboración de miles de personas, se alcanzó la meta, destinando lo recaudado a solventar los diferentes proyectos

que lleva a adelante la fundación para brindar la mejor atención a los niños y niñas con cardiopatías congénitas en el país. ■

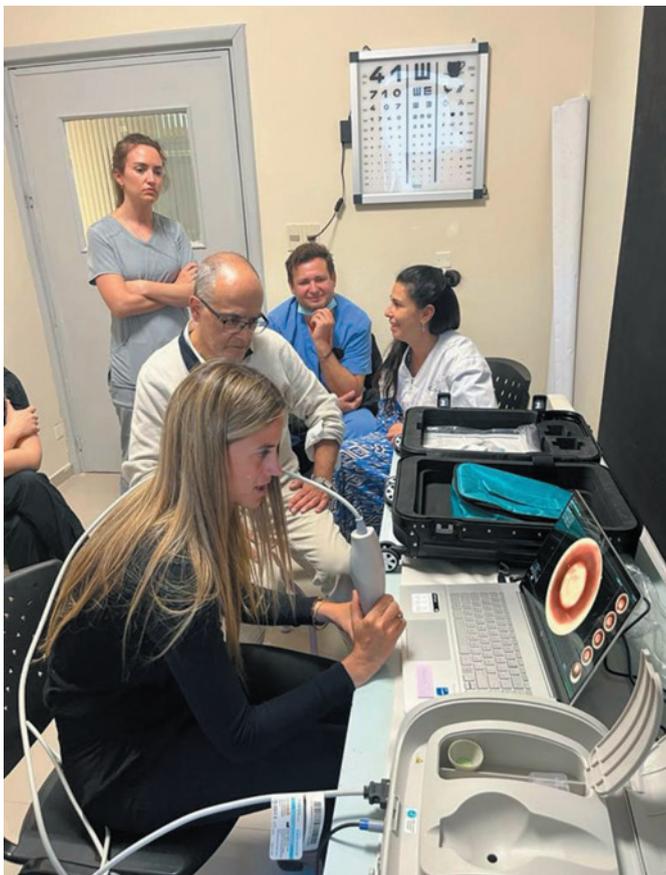


Rotary Club de Montevideo donó un equipo oftalmológico de última generación al Pereira Rossell

La retinopatía del prematuro es una enfermedad propia de los bebés prematuros, sobre todo aquellos de alto riesgo, es decir menores de 32 semanas que pesan menos de 1500 gramos. Es un trastorno en la vasculogénesis de la retina, estimulando el desarrollo exagerado y desordenado de vasos sanguíneos que de no ser diagnosticado y tratado a tiempo provoca el desprendimiento de la retina y causa una ceguera irreversible. Esta es la principal causa de ceguera en la infancia, tanto en los países subdesarrollados como en los desarrollados.

En el Centro Hospitalario Pereira Rossell se atienden anualmente más de 700 bebés prematuros, de los cuales cerca de 25% (180 bebés) tendrán alguna forma de retinopatía. El diagnóstico precoz y su tratamiento en el momento oportuno mejoran el pronóstico visual de estos niños y previenen la ceguera.

El Rotary Club Montevideo, como contribución al proyecto “Ceguera 0 del Prematuro” ha donado al centro hospitalario el equipamiento necesario para el diagnóstico y tratamiento de esta patología. El pasado 27 de oc-



tubre se materializó la entrega de una cámara retiniana 3 Nehtra Neo (la primera de Uruguay), un láser Vitra 810 de alta tecnología y un oftalmoscopio indirecto para su tratamiento. El costo del equipamiento ronda los 90.000 dólares.

Este logro fue posible gracias al desinteresado aporte varias empresas que unieron esfuerzos para posicionar al área de Maternidad y Neonatología del hospital en un nivel de excelencia mundial. Entre las organizaciones que se unieron a esta acción se destaca: Macro Mercado, Abitab, Banca de Quinielas y Rotary Club de Montevideo. También, un agradecimiento especial a Walter Zeinal y su esposa.

Como complemento del proyecto se está implementando dotar del mismo equipamiento a otro servicio público al norte del Río Negro y estudiar un marco de normativas para erradicar la retinopatía en todo el país. ■

Para los que prefieren tomar comprimidos



jellie

Péptidos de Colágeno

VERISOL®
Beauty from Within

El colágeno hidrolizado mas estudiado

120 comprimidos - toma: 4 por día

*Por mas información
entrá a nuestra página: jellie.uy*



 **PROMOFARMA**
PROMOTORA FARMACEUTICA S.R.L.



Conociendo la rosácea

La rosácea es una enfermedad crónica de la piel que puede determinar la afectación de la vida social y laboral de las personas que la padecen. Conocer cómo prevenirla y de qué modo pueden tratarse sus síntomas resulta fundamental.

De causa desconocida, la rosácea es una afección inflamatoria de la piel que muy frecuentemente afecta a mujeres, en particular de tez blanca y mediana edad (de 30 a 50 años). También puede presentarse en hombres, afectándolos de forma más severa.

Es posible que una persona la desarrolle si se le enrojece la piel con facilidad o si hay casos de rosácea en su familia. Lo cierto es que se trata de una enfermedad benigna para la cual aún no existe cura, pero diferentes tratamientos pueden ayudar a paliar los síntomas.

En ocasiones, puede confundirse con acné, otros problemas de la piel o la rubicundez natural, por lo que resulta muy importante conocer sus características inherentes.

¿Cuáles son sus signos y síntomas?

La rosácea afecta principalmente la zona centrofacial, aunque en casos poco comunes también puede afectar otras partes del cuerpo como ambos lados de cara, orejas, cuello, cuero cabelludo y pecho. Causa rubor o enrojecimiento de la piel que puede notarse caliente y sensible,

produce vasos sanguíneos visibles en el rostro y puede producir pequeños bultos llenos de pus similar a un sarpullido.

Estos signos y síntomas pueden aparecer durante semanas o meses y luego desaparecer por un período. Con el tiempo, la rosácea puede engrosar la piel de la nariz y hacer que esta parezca más grande, siendo este signo más habitual en hombres.

Se asocia a ojos y párpados secos, irritados e hinchados, que se conoce como rosácea ocular. En algunas personas, los síntomas oculares aparecen antes que los síntomas cu-



táneos, los cuales deben ser tratados por especialistas en oftalmología dado que pueden provocar daños en los ojos y pérdida de la visión.

Impacto de la rosácea en la vida social y laboral

La rosácea se puede definir como una enfermedad social que estigmatiza. Diversos estudios han observado mayores índices de insatisfacción con la vida, dificultad en el día a día, mala percepción en general de su salud, niveles elevados de ansiedad o depresión y sentimientos de recibir escaso apoyo social en comparación con personas sanas.

Los episodios de enrojecimiento y apariencia engrosada e irregular de la piel, causados por esta enfermedad, suelen asociarse en la población con el abuso de alcohol. Esto determina un impacto negativo de la afección en la calidad de vida de quienes la padecen, fundamentalmente en el aspecto social y laboral.

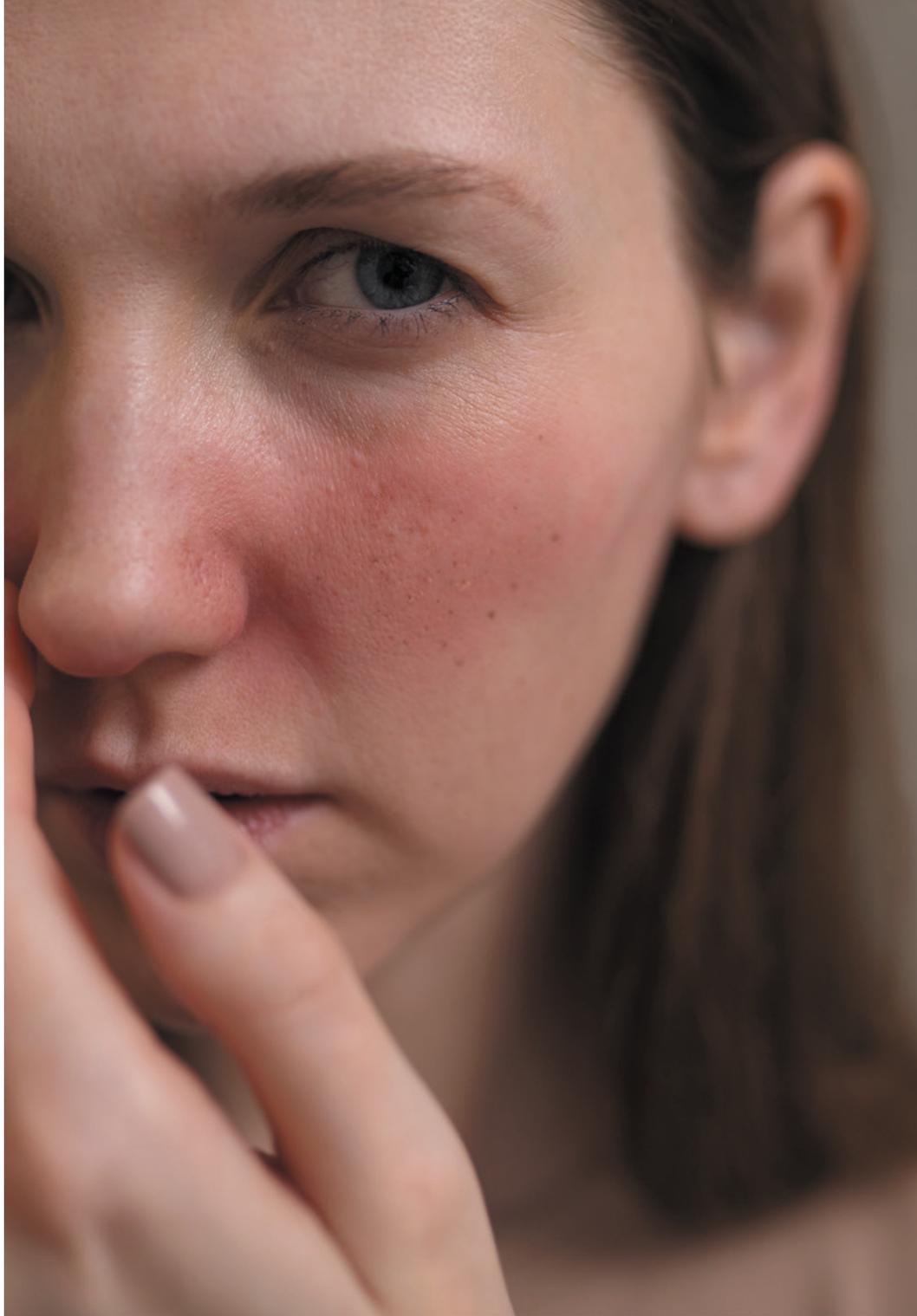
Cuando la rosácea se presenta en personas jóvenes el impacto es mayor. La terapia actual ayuda a mejorar la apariencia de las personas afectadas, y en su mayoría esto repercute en sus interrelaciones laborales.

Tratamiento y prevención

El objetivo del tratamiento es disminuir los síntomas y el impacto estético que produce la rosácea. El cuidado apropiado de la piel juega un papel fundamental; se debe considerar el uso de un limpiador facial suave, hidratantes reparadores y una adecuada fotoprotección. Los productos no deben contener aditivos irritantes.

Las medidas de prevención de brotes son:

- Evitar desencadenantes y agravantes, en la medida posible, como exponerse a condiciones de viento, calor, frío, ejercicios físicos extremos, comidas picantes, alcohol, bebidas calientes, estrés físico y psicológico.



- Evitar el consumo de algunos medicamentos (vasodilatadores, corticoides).
- Utilizar protectores solares con 30 FPS o superior, aún en invierno y días nublados.
- Cuidar e hidratar diariamente la piel.
- Usar maquillaje apropiado.
- Mantener hábitos de vida saludables que mejoren la calidad de vida y la situación emocional.

El tratamiento debe ser dirigido por especialistas en dermatología, por lo que siempre se recomienda su consulta. Además son quienes pueden realizar su correcto diagnóstico, ya que múltiples enfermedades de la piel se presentan de forma similar. Los tratamientos pueden ser tópicos (de aplicación sobre la piel), sistémicos por vía oral, quirúrgicos o mediante láser, según el caso. ■



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



AQFU



Proyecto Semana de la Farmacia 2023

“Dejemos que las farmacias hagan más...”

Trabajo ganador del 1° premio en el marco de la celebración de la Semana de la Farmacia

En el marco de la Semana de la Farmacia, el Servicio de Farmacia de CAMOC-IAMPP se propone actividades que constituyan instancias de comunicación y acercamiento con nuestros usuarios y la comunidad. Si bien la comunicación y el diálogo están siempre presentes en toda dispensación realizada en nuestras farmacias, a través de acciones propuestas en esta semana buscamos fomentar aún más el diálogo y la confianza entre el personal de farmacia (auxiliares y químicos farmacéuticos) y los usuarios.

Objetivos

- Fomentar el diálogo y la confianza entre el personal de farmacia y los usuarios.
- Desarrollar actividades educativas en un ámbito más informal, apuntando a responder dudas que los usuarios presentan a menudo en nuestro servicio de farmacia.
- Ayudar a los usuarios y la comunidad a poder identificar claramente la información básica sobre un medicamento.

- Responder dudas frecuentes sobre antibióticos y contribuir a concientizar sobre el correcto uso de los mismos.

Procedimiento

Se llevaron a cabo instancias de interacción con usuarios y miembros de la comunidad a través de actividades lúdicas, donde usuarios (o miembros de la comunidad) y personal de farmacia (individualmente identificados) no estaban separados por una ventanilla.



Semana de la Farmacia

"Dejemos que las farmacias hagan más..."

Las actividades se desarrollaron en las salas de espera del sanatorio y policlínicas en las localidades de Carmelo, Nueva Palmira, Ombués de Lavalle y Conchillas. También se desarrolló una instancia de intercambio con miembros de la comunidad en general en un espacio público (Plaza Independencia) de la ciudad de Carmelo.

Actividades

Juegos de preguntas y respuestas

Se propusieron dos juegos de preguntas y respuestas de características similares sobre información básica de medicamentos y antibióticos, buscando fomentar el uso correcto y seguro.

Cada juego contó con una ruleta con seis divisiones, cada división de color diferente. Invitamos a los usuarios,

familiares y/o miembros de la comunidad a participar de la actividad.

Agradecimientos

A las auxiliares de farmacia Jimena Sandes y Carolina Pesce, de quienes surgieron las ideas generales para el diseño y ejecución de las actividades desarrolladas. Agradecemos su invaluable aporte y que sean parte de nuestro equipo de farmacia.

A todos los que participaron directa o indirectamente en la concreción de este proyecto; muy especialmente a todos aquellos auxiliares que se animaron a salir de las ventanillas e interactuar con usuarios y comunidad en las actividades desarrolladas.

A cada uno de los funcionarios de nuestro servicio de farmacia que cada día muestra el compromiso y la dedicación con que desarrolla su trabajo.



A nuestra jefa de farmacia, Dra. Patricia Segura, Dirección Técnica y Comisión Directiva de nuestra institución que siempre apoya nuestras propuestas.

A nuestros usuarios y comunidad en general que recibió, participó y valoró positivamente nuestras propuestas, alentándonos a seguir trabajando en desarrollar más instancias de intercambio e interacción con la comunidad.

Q.F. Eugenia Herrera
Q.F. Helen Oviedo

NUEVA

Hinds

HINDS REAFIRMANTE PRO

La nueva Hinds Reafirmante PRO te brinda la **humectación y suavidad** que tu piel necesita. Su nueva **fórmula anticelulitis** viene ahora potenciada con **Extra Cafeína**, que te ayuda a mejorar la apariencia de la celulitis y a mantener firme la piel de tus piernas.



Conocé lo que Hinds tiene para vos





HOSPITAL BRITANICO

El Hospital Británico fue sede de Jornada Internacional de Seguridad del Paciente

El Hospital Británico fue anfitrión el pasado 4 de octubre de la IV Jornada Rioplatense del Foro Latinoamericano Colaborativo en Calidad y Seguridad en Salud y de la II Jornada de Seguridad del Hospital Británico.

De la jornada participaron profesionales médicos y de enfermería del hospital y del resto del sistema de salud, que colmaron el auditorio para escuchar a especialistas del país y del exterior. También se hicieron presentes autoridades del Ministerio de Salud Pública y del Fondo Nacional de Recursos.

Se trata de una temática en la que la institución es pionera y sobre la que desarrolla varios proyectos e iniciativas institucionales. El Hospital Británico cuenta desde 2009 con un Comité de Seguridad del Paciente, que analiza, evalúa y asesora a las autoridades en la materia.

Es también la única institución uruguaya que participa del Foro Latinoamericano Colaborativo en Calidad y Seguridad en Salud, un espacio de investigación, intercambio de conocimientos y experiencias relacionadas con la seguridad del paciente, la calidad y excelencia en la atención y la capacitación del personal.

El doctor Mike Durkin, del Imperial College of London, uno de los referentes mundiales en seguridad del paciente, destacó al comienzo de la jornada la importancia de compartir información y experiencias para poder avanzar en seguridad del paciente, citando como ejemplo lo sucedido con la pandemia.

Repasó la historia de la disciplina y sus progresos a nivel global y abogó por que las instituciones desarrollen una cultura de seguridad para el paciente y para el colaborador, de modo de seguir avanzando en una temática tan sensible para las instituciones de salud.



Dicha cultura y la capacitación permanente, brindan las herramientas necesarias para que los procedimientos y tratamientos médicos se den en un marco de conciencia y seguridad.

A juicio de los expertos, es fundamental monitorear y entender las causas que llevan a los errores para poder aprender de ellos, así como seguir pautas de calidad y sistematización de la información para aumentar la exactitud de los datos y mejorar la toma de decisiones.

El doctor Peter Lachman, del Royal College of Physicians of Ireland, destacó el camino transitado en la materia, desde una postura sin conciencia del problema hasta la proactividad y el diseño de programas enfocados en la seguridad del paciente en las instituciones de salud más avanzadas, como el Hospital Británico, que ya visitara el año anterior.

También participaron de la jornada representantes del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de Argentina, quienes agradecieron el liderazgo regional del Hospital Británico en materia de seguridad del paciente y recordaron que mientras en el mundo se hacen esfuerzos para que el tema

se instale formalmente, el Hospital Británico cuenta con iniciativa propia, desde hace varios años, con un plan de seguridad del paciente que tiene por objetivo evitar el daño prevenible en su enfoque de atención.

En este sentido, el doctor Ezequiel García Elorrio valoró que “ante la tecnificación y la complejidad creciente de la seguridad del paciente y los desafíos que plantea, el Hospital Británico ha ido desarrollando estrategias para disminuir riesgos y limitar al máximo los eventos prevenibles”.

Destacó especialmente que como resultado de venir cumpliendo “un programa muy fuerte de control de infecciones” el Británico es un hospital “con muy pocas infecciones”.

Tras las exposiciones los expertos recorrieron diferentes áreas del Hospital para intercambiar con los equipos y apuntar sugerencias que se podrían sumar en pos de la excelencia.

La jornada resultó muy productiva ya que permitió retroalimentar los esfuerzos que se realizan en el Hospital Británico desde hace años y mostrar tanto los procesos que se vienen desarrollando como los resultados obtenidos.



ANA MARIA LAJUSTICIA

Desde 1980 expertos en

COLÁGENO Y MAGNESIO

Articulaciones



Equilibrio emocional

Relajación muscular



Cardioprotector

Mujer

Deportes



Prevención y cuidados de la diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica caracterizada por la hiperglicemia, es decir, glucosa en sangre elevada. Los hábitos saludables son fundamentales para evitar su desarrollo. A continuación te contamos cómo prevenir la diabetes y cómo cuidarse cuando ya se tiene la enfermedad.

La diabetes es un problema de salud pública a nivel mundial debido al creciente número de personas que la padecen y porque produce complicaciones con importante mortalidad y afección de la vida diaria como infartos cardíacos y cerebrales, insuficiencia renal, amputación de miembros y ceguera.

Existen dos tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. La diabetes tipo 1 es causada por una reacción autoinmunitaria

(el cuerpo se ataca a sí mismo por error) que impide que se produzca insulina, una hormona encargada de utilizar la glucosa, la principal forma de azúcar del ser humano, como fuente de energía. Es poco frecuente y se presenta por lo general en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Por otro lado, la diabetes tipo 2 es la forma más frecuente de la enfermedad y se asocia a hábitos de vida poco saludables. Se produce porque

el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener la glucosa en niveles normales.

Cuando se habla de prevenir la diabetes, se refiere a la tipo 2, asociada a factores de riesgo que se pueden controlar. La mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir o retrasar llevando un estilo de vida saludable como evitar el sobrepeso, tener una alimentación sana y realizar actividad física regular.



Hábitos saludables para prevenir la diabetes

El colectivo popular con frecuencia considera que para evitar la diabetes o para reducir sus complicaciones no se debe comer azúcar ni alimentos dulces. Si bien es cierto, además de evitar los alimentos azucarados también es necesario desconsiderar todos aquellos ricos en carbohidratos:

- Budines, galletas dulces y saladas, pasteles, helados.
- Panificados y bizcochos, incluso los salados.
- Bebidas con azúcares añadidos como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas.
- Cereales endulzados y frutas enlatadas, en particular aquellas en almíbar.
- Arroz blanco, papas, boniatos y choclo.

- Pastas, especialmente las elaboradas con harina blanca.
- Embutidos.

Se recomienda que la alimentación sea a base de frutas y verduras, granos integrales como trigo, arroz, cebada, quinua y avena integrales. Además se aconseja consumir carnes magras como pollo, pavo y pescado; y huevos, lentejas y tofu como otras fuentes proteicas. Los productos lácteos deben ser descremados o bajos en grasa. La principal bebida a consumir debe ser agua.

Un gesto tan sencillo como elegir siempre las versiones integrales reduce considerablemente el riesgo de diabetes. Los productos integrales están elaborados con el grano completo y no mezclando harinas refinadas con salvado.

Con fruta fresca y frutos secos, además de su consumo, se pueden elaborar postres o meriendas sin azú-

cares añadidos. Consumir frutos secos en cantidades razonables es beneficioso ya que son saciantes, energéticos, de alto valor nutricional y muy prácticos para consumir entre horas o para enriquecer todo tipo de platos.

Una pregunta habitual de las personas con diabetes es cuántas veces por día deben comer. En general se recomienda realizar las cuatro comidas principales y dos colaciones para mantener la insulina en niveles estables. Sin embargo, esto no necesariamente aplica a todos, dependiendo de los medicamentos para la diabetes o el tipo de insulina que se utilice, por lo que es muy recomendable evaluar con su equipo médico y nutricionista tratante cómo adaptar los tiempos alimentarios a cada persona.

Realizar actividad física tiene un gran número de beneficios como re-

hablemos de salud



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



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 Dirección Empresas de Salud.

Dr. Luis Ubillos: Subdirector INCA/Máster Dirección comunicación (MDC).

Dra. Julia Blandín: Máster Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud- MSP.

Mgter. Dr. Blauco Rodríguez: Director Región Sur ASSE.

Dra. Laura Sánchez: Odontóloga / Especialista Rehabilitación Oral e Implantología.

Dra. Gabriela Novello: Cirujana Plástica/ Directora Capilea Uruguay.

Silvina Fernández Versteegen: Lic. en Gerontología/CEO Ginkgo Darle Vida a los Años.

Dr. Miguel Yavarone: Presidente ADERAMA.

Dra. Ma. Victoria Cordero: Especialista en rehabilitación y medicina física.

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





gular el nivel de glucosa al aumentar la sensibilidad a la insulina, disminuir la glucosa en sangre y mantener una buena salud cardiovascular en general.

Se recomienda realizar unos 150 minutos a la semana de ejercicios aeróbicos, es decir aquellos que requieren de un esfuerzo sostenido. Estos ejercicios son más adecuados pues no requieren un consumo brusco de energía (glucosa) y evitan las disminuciones de glucosa en sangre (hipoglicemias). Entre ellos se incluyen caminar, nadar, correr, bailar o andar en bicicleta.

Los ejercicios de resistencia, como las pesas, el yoga o la calistenia, también son muy útiles de forma complementaria a los aeróbicos, siendo recomendable realizarlos dos o tres veces a la semana.

Si utilizas insulina, realiza un autocontrol de glicemia media hora antes

de la práctica deportiva. Si es menor de 100 mg/dL se sugiere tomar un suplemento antes del ejercicio como puede ser fruta o bebidas energéticas, o bien posponer la práctica del ejercicio. Si está entre 100 mg/dL y 150mg/dL se puede realizar ejercicio sin riesgo, pero controlando siempre la glicemia posteriormente. Se recomienda una colación saludable (fruta o frutos secos) si la actividad física dura más de 45 minutos. No olvidar que es esencial una buena hidratación.

Pero no solo hay que “hacer ejercicio”, otras formas de actividad física también son válidas. Hacer pausas activas como pararte del escritorio en cada hora laboral o mientras hablas por teléfono, y caminar durante unos minutos es suficiente para cambiar el comportamiento sedentario. Al principio definí objetivos realistas y alcanzables, como tomar

las escaleras en lugar del ascensor, bajarse una parada antes del ómnibus o dejar el auto más lejos con el objetivo de caminar más diariamente.

Por otro lado, es fundamental evitar el tabaquismo y el alcoholismo. Algunos estudios han observado que consumir café y té diariamente reduce el riesgo de diabetes tipo 2 con el mayor efecto generalmente observado en personas con el mayor consumo, debido a que tienen antioxidantes conocidos como polifenoles que pueden ayudar a proteger contra la diabetes.

Es conveniente portar una identificación de que se tiene diabetes, en particular para la diabetes tipo 1. Además sería adecuado tener un control anual con oftalmología, cada seis meses con odontología y mensual con podología. ■

¡UN CEPILLO DE DIENTES ELÉCTRICO QUE TE HARÁ SONREÍR!

CEPILLO ELÉCTRICO
STERMAY





Roberto Punte

Mes azul: el cáncer de próstata en Uruguay

Cada 29 de noviembre se conmemora el Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata, realizándose durante todo el mes una campaña de concientización sobre la prevención de esta enfermedad. En entrevista con HOLA SALUD uno de los máximos especialistas referentes en Urología detalla algunos aspectos claves del cáncer de próstata.

Durante más de tres décadas, el doctor especialista en Urología Roberto Punte se desempeñó en actividades profesionales en la Universidad de la República, el Sistema Mutual y el Hospital Policial. Actualmente, su labor está centralizada en el Hospital Británico, donde también integra el selecto equipo de profesionales del primer centro de cirugía robótica de Uruguay.

Su extensa trayectoria y seriedad profesional lo posicionan como uno de los expertos de mayor renombre de la Urología en el país, siendo una voz referente para concientizar e informar acerca de cómo se comporta en cáncer de próstata, cuáles son los principales factores de riesgo y de qué modo la prevención impacta en la efectividad de los tratamientos.

¿Qué lo llevó a dedicarse primero a la Medicina y luego a la Urología?

Indudablemente la Medicina fue mi vocación desde la infancia, esa vocación se consolidó con el correr de los años. Dentro de la Medicina no hubo rama o especialidad que no me resultara interesante. Ya avanzado en la carrera e inclinado por una especialidad quirúrgica me resultó

de particular interés la Urología, seguramente estimulado por los docentes de la especialidad y también por mis primeras experiencias en la práctica de la medicina de urgencia durante el internado.

Durante varios años fue profesor de la cátedra de esa especialidad, ¿qué es lo que más le apasiona de la enseñanza?

Realicé toda la carrera docente en la Cátedra de Urología de Udelar, donde sucesivamente ocupé todos los cargos docentes por concurso hasta culminar como profesor titular. En esa posición me desempeñé entre los años 2011 y 2018, actualmente ocupa el cargo el profesor director Dr. Levin Martínez. He mantenido desde mi cese la vinculación con la cátedra, apoyando desde distintos ámbitos la docencia. El modelo de docentes que tuve en mi periodo de estudiante y posgrado marcó un interés especial en transmitir conocimientos y valores. Inicialmente el móvil de la docencia fue devolver a otros lo que generosamente mis maestros me brindaron, y posteriormente el gusto de compartir con generaciones de colegas jóvenes actividades académicas.

En el marco del Mes Azul, ¿cuál es la incidencia del cáncer de próstata en Uruguay?

De acuerdo con los datos del Registro Nacional de Cáncer en el período 2015-2019, la incidencia del cáncer de próstata es de 58,85 casos por 100.000 habitantes. Esto habla de una incidencia alta según los datos de Globocan 2020 (WHO), aunque la incidencia más alta se estima cuando es mayor de 68,5 por 100.000 habitantes. situación que se da en países de alto poder socioeconómico y nórdicos. En Uruguay el cáncer de próstata es el cáncer más frecuente en hombres (excluidos los cánceres cutáneos), seguido por el cáncer de pulmón y colorrecto. En relación

con la mortalidad es el tercero luego de estos dos. Se puede estimar que uno de cada ocho hombres va a ser diagnosticado de cáncer de próstata, pero solo uno en 40 va a morir de la enfermedad. En la actualidad la mayoría de los cánceres de próstata son diagnosticados en etapas precoces de la enfermedad, por lo cual son potencialmente curables, lo que se traduce en la tendencia a la disminución de la mortalidad por el cáncer.

¿Existe un estudio capaz de identificar si la enfermedad es hereditaria?

En el 10% de los casos de cáncer de próstata puede haber un componente hereditario. Más que un estudio que lo identifique hay que apuntar a los antecedentes en la familia, diagnósticos de ese tipo de cáncer en edades tempranas o muertes. Por ejemplo, familiares directos con cáncer de próstata y sobre todo si se desarrollaron en etapas precoces, en menores de 65 años, debe hacer sospechar un factor hereditario. Lo mismo es válido para familias que en una de las líneas tienen antecedentes de cáncer de próstata, mama, ovario o páncreas, que también suman riesgo de enfermedades con componente hereditario. La importancia del factor genético es la probabilidad de desarrollar el cáncer de próstata más precozmente, antes de los 50 años y más agresivo, lo que conlleva necesariamente mayores riesgos de sufrir y morir de la enfermedad. Hay muchas mutaciones de genes identificadas en este cáncer, a modo de ejemplo la mutación del gen BRCA 2 y BRCA 1, que también puede verse en el cáncer de mama, implica que los portadores son más propensos al cáncer y a formas más agresivas del mismo.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo del cáncer de próstata?

El mayor riesgo de padecer cáncer de próstata es la edad. A partir de los 50 años hay más probabilidades de

tener la enfermedad, incluso si se extendiera mucho la vida de los hombres, tal vez la mayoría tendríamos células tumorales en la próstata, lo que no implica necesariamente padecer o morir de la enfermedad. Otro factor identificado es la etnia, afroamericanos tienen más riesgo de cánceres precoces y más agresivos. La historia familiar de cáncer de próstata es importante. Con padre o hermano con la enfermedad, el riesgo se multiplica por dos y resulta mayor a mayor número de familiares directos. Hay muchos otros factores de riesgo como ser la obesidad, el tabaquismo, los factores dietéticos y ambientales, entre otros, pero hay mucha variabilidad.

¿Qué hábitos ayudan a prevenir esta enfermedad?

No existe ninguna estrategia de prevención primaria efectiva, o sea medidas que estén demostradas que prevengan o disminuyan efectivamente el riesgo de este tipo de cáncer. Sí se puede reducir en algo el riesgo si se toman decisiones de vida saludables como hacer ejercicio físico, evitar el tabaco, llevar dietas balanceadas con poca carne, muchas frutas y verduras, evitar alimentos elaborados, entre otras medidas. Además de resultar muy beneficiosas para evitar enfermedades cardiovasculares, también redundarán en más y mejor calidad de vida. El uso de vitaminas, micronutrientes y medicamentos por el momento no es recomendable como medida de prevención, dado que a veces pueden ser incluso contraproducentes. La prevención secundaria es la que actualmente se aplica y apunta al diagnóstico y tratamiento precoz.

¿A partir de qué edad deben realizarse los estudios preventivos?

Hay muchas controversias en relación con la realización de estudios para el diagnóstico precoz del cáncer de próstata. Actualmente, la mayo-



ría de los países, incluido el nuestro, no promueve la búsqueda específica del cáncer a toda la población de hombres a partir de una edad determinada (screening poblacional). El problema surge porque el cáncer de próstata es una enfermedad muy variable en relación con su agresividad. Hay cánceres que se consideran indolentes, que son los que nunca se van a manifestar en la vida del hombre, por lo tanto tampoco implican ningún riesgo; y en el otro extremo tumores agresivos, que sí deberían diagnosticarse precozmente y tratarse oportunamente. El riesgo de diagnosticar cánceres indolentes implica la realización de muchos estudios diagnósticos no exentos de riesgos y la exposición a tratamientos agresivos no necesarios que pueden afectar la calidad de vida del paciente. Todo esto no significa que los hombres no debemos ser controlados, se estimula actualmente el screening a partir de los 50 años o antes a los 45 años en hombres con factores de riesgo (genéticos, étnicos) y correctamente informados por médicos especialistas de los estudios y tratamientos potenciales. Esta conducta apunta a intentar identificar sobre todo aquellos cánceres que ponen en riesgo la vida del individuo.

¿Cómo impacta en la efectividad de los tratamientos tener un diagnóstico precoz?

El diagnóstico precoz de una enfermedad agresiva es fundamental para un tratamiento efectivo con criterio de curación. Los cánceres de próstata son curables en las etapas tempranas, cuando están confinados a la próstata. Cuando las células tumorales escapan y dan metástasis ya los tratamientos no son curativos, aunque actualmente hay cada vez más tratamientos que mejoran la calidad de vida.

¿Cómo está parado Uruguay frente a los tratamientos que se ofrecen en otras partes del mundo?



“Se puede estimar que uno de cada ocho hombres va a ser diagnosticado de cáncer de próstata, pero solo uno en 40 va a morir de la enfermedad”.

En Uruguay se ofrecen todos los tratamientos que están indicados para el cáncer de próstata y de hecho tanto con cirugía o radioterapia se logran curaciones cuando son indicadas correcta y oportunamente. Siempre hay factores mejorables dependientes de equipamientos sofisticados y experiencia.

Como parte del programa de cirugía robótica del Hospital Británico, ¿en qué consisten esas intervenciones y cómo se llevan a cabo?

En el Hospital Británico se llevó a cabo el primer programa de cirugía robótica del país, comenzando a fines del año 2011 y se ha mantenido hasta el momento. La cirugía robótica es una cirugía laparoscópica asistida con un robot, que permite optimizar la laparoscopia. Se logra una visión 3D, movimientos muy precisos de los instrumentos, corrección de temblor, entre otras

ventajas. Además permite trabajar al cirujano en una consola ergonómica, disminuyendo el cansancio físico y sus consecuencias en intervenciones prolongadas con posiciones incómodas. Hay que saber que el robot es una interfase que permite al cirujano trabajar en óptimas condiciones, pero no hay que olvidar que el procedimiento va a depender en definitiva del cirujano y no del aparato. En el programa hemos trabajado en cirugía robótica urológica en próstata y riñón. El equipo que se ha consolidado en robótica se ha beneficiado de la proctorización con un colega de experiencia internacional, que ayudó y ayuda a optimizar los resultados. Las cifras que evaluamos en relación a resultados oncológicos y funcionales, como ser la conservación de la continencia de orina y la potencia sexual, son coincidentes con los de centros de referencia en el mundo.



¿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**.[^]
-  Adecuado para niños mayores de **12 años y adultos**.[^]
-  Se elimina de tu cuerpo naturalmente en menos de **24 horas**.[^]
-  No genera **somnolencia**.[^]



“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.



Menú semanal: ¿por qué es clave organizar las comidas?

La organización de las comidas a través de la planificación de un menú semanal es una práctica que puede tener un impacto significativo en la salud, el bienestar y la calidad de vida en general. En este artículo se comparten algunas recomendaciones para incluir este hábito a la cotidianidad.

En estos días de estrés permanente y “falta de tiempo”, la organización se convierte en una herramienta esencial para sobrellevar el ajetreo diario y mantener el control sobre múltiples aspectos de nuestra vida. Cuando esta organización se aplica al ámbito de la alimentación, se abren las puertas a una serie de beneficios que no solo impactan en nuestra salud física, sino también en nuestra salud mental y emocional.

Además, la planificación de un menú semanal también puede ahorrar tiempo valioso. Al anticipar las comidas, se puede reducir significativamente el tiempo dedicado a la preparación y compra de alimentos. Esto puede animar a las personas a cocinar en casa en lugar de recurrir a opciones rápidas y poco saludables, como la comida rápida o platos precocinados. El tiempo ganado se convierte en un recurso valioso que se puede invertir en actividades

más productivas, ejercicio, hobbies, o incluso en pasar tiempo de calidad con la familia y amigos.

Una de las ventajas más notables de diseñar un menú semanal es el control de las porciones. Al planificar las comidas con anticipación, se pueden definir tamaños adecuados de porción para cada plato, lo que ayuda a evitar el exceso de alimentos. Este control no solo contribuye a mantener un peso saludable, sino que además reduce el riesgo de desarrollar



obesidad y enfermedades relacionadas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Cuando las porciones se encuentran cuidadosamente planificadas y equilibradas, se evita el exceso de calorías, lo que es esencial para mantener un peso corporal saludable a lo largo del tiempo.

Otro beneficio clave de la planificación de un menú semanal es la oportunidad de introducir una variedad de alimentos en la dieta. La diversidad de alimentos es esencial para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y antioxidantes. Una dieta variada proporciona un amplio espectro de nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, lo que a su vez mejora la inmunidad y previene enfermedades. También, al incorporar una diversidad de alimentos en tu dieta, se evita la monotonía alimentaria, lo que hace que sea más fácil mantener

Tips para una buena organización

Establecer objetivos claros. Antes de comenzar, define tus objetivos nutricionales. ¿Quieres perder peso, ganar músculo, mejorar tu salud en general? Tener metas claras ayudará a diseñar un menú que se adapte a tus necesidades específicas.

Incluir variedad. Asegúrate de que tu menú incluya una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa. La variedad te proporciona una amplia gama de nutrientes esenciales.

Comprar con una lista. Antes de ir de compras, elabora una lista basada en tu menú semanal. Comprar únicamente lo que necesitas evita compras impulsivas y ayuda a mantener tu dieta equilibrada.

Preparar con anticipación. Dedica tiempo a preparar comidas saludables con anticipación. Esto te facilitará el acceso a opciones nutritivas y te hará menos propenso a recurrir a alimentos procesados o poco saludables cuando estés ocupado.

Ser flexible. Aunque es importante seguir un menú, también debes ser flexible. Los imprevistos pueden surgir, así que no te preocupes si tienes que hacer ajustes ocasionalmente. La clave es mantener un enfoque constante en la alimentación saludable a largo plazo.

un enfoque constante en la alimentación saludable.

La reducción de alimentos procesados es otro punto destacado al organizar un menú semanal. Esta práctica brinda la oportunidad de elegir ingredientes frescos y naturales en lugar de alimentos procesados y llenos de aditivos. Esto tiene un impacto directo en la disminución de la ingesta de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, lo que a su vez reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y otros problemas de salud relacionados con la dieta.

Finalmente, la calidad del sueño también puede mejorar significativamente con una alimentación equilibrada a lo largo de la semana. Evitar las comidas pesadas antes de acostarse y consumir alimentos ricos en triptófano, un aminoácido precursor de la se-

rotonina y la melatonina, puede ayudar a regular los patrones de sueño. Un mejor sueño no solo tiene beneficios para la salud mental y física, sino que hace que uno se sienta más descansado y energizado durante el día, lo que mejora nuestra capacidad para enfrentar las demandas diarias con mayor eficacia.

En resumen, la planificación de un menú semanal ayuda a llevar un estilo de vida más saludable y equilibrado, mientras que también permite aprovechar al máximo el tiempo y los recursos. La organización en la alimentación se traduce en un mayor control sobre lo que consumimos y, en última instancia, en una mejor calidad de vida. Al planificar las comidas con anticipación, es posible mantener un mayor control sobre nuestra salud, ahorrar tiempo y dinero, y experimentar una mejora general en nuestro bienestar. ■

Nuestros adhesivos para prótesis dentales ayudan a fijar y sellar tu prótesis. Este sello ayuda a mantener alejadas las partículas de comida que pueden quedar atrapadas entre la prótesis y la encía y así poder disfrutar de las comidas que más te gustan. Debido a que la prótesis dental se mantiene en su lugar a lo largo del día, vos podés seguir disfrutando de tu vida sin pensarlo dos veces.



POLVO COREGA 22g



- Mantiene la prótesis firme hasta por 12 horas.
- Forma un sello que ayuda a impedir la entrada de alimentos, entre la prótesis y la encía.
- Ayuda a prevenir la irritación de las encías.
- Mejora el ajuste y la comodidad de la prótesis.



**TRIPLE BENEFICIO:
FIJACIÓN FUERTE,
COMODIDAD
& BLOQUEO
DE PARTÍCULAS DE COMIDA**

Una boca limpia y fresca te da la confianza que necesitás para acercarte a las personas, por lo que es muy importante comprender cómo limpiar tu prótesis dental de manera correcta. Dado que las prótesis dentales son 10 veces más suaves que los dientes naturales, nuestras tabletas limpiadoras especializadas tienen una fórmula poco abrasiva que elimina el 99,99% de las bacterias que causan mal olor* y ayudan a remover las manchas y la placa, siempre que se usen según las instrucciones. Una boca limpia y fresca te permite acercarte a las personas sin miedo y disfrutar de los pequeños momentos de la vida.



COREGA TABS 3 MINUTOS



COREGA TABS BLANQUEADOR

Las tabletas limpiadoras Corega Tabs también son efectivas para la limpieza de:



Aparatos de Ortodoncia



Placas de Descanso



Protectores Bucales

Si buscás una limpieza profunda, pero sin la necesidad de remojar tu prótesis dental/aparato removible durante toda la noche, el Limpiador de Prótesis Dentales Corega Tabs es el producto para vos. En pocos minutos, elimina el 99,9% de las bacterias que causan el mal olor**, ayudándote a remover las manchas difíciles y a reducir la placa***, dándole más frescura a tu prótesis dental/aparato removible para que puedas acercarte a las personas que más querés, sin preocupaciones. A diferencia de algunas cremas dentales, las tabletas efervescentes tienen una fórmula no abrasiva para poder limpiar sin rayar, evitando generar rayaduras donde las bacterias indeseables y otros microorganismos puedan crecer.

*En pruebas de laboratorio.

** asociado a la prótesis. En pruebas de laboratorio.

*** cuando se usa de acuerdo a las indicaciones.



Islas Baleares

Conocido como la joya del Mediterráneo, este destino cautiva con sus deslumbrantes atardeceres, parques naturales, vida nocturna vibrante, encantadores pueblos históricos y una deliciosa gastronomía.

Las Islas Baleares son un tesoro del Mar Mediterráneo y ofrecen un conjunto diverso y atractivo de destinos para los amantes del sol, la playa y la aventura. Situadas sobre un enclave paradisíaco, este archipiélago español es un paraíso que consta de cuatro islas principales: Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera. Conocer estos destinos tan únicos como espectaculares es adentrarse en playas idílicas e historias de leyendas.

Cada isla tiene su propia personalidad y encanto, lo que hace de este sitio una alternativa para satisfacer a cualquier viajero.

Ibiza es uno de los destinos más elegidos por turistas de todas partes del mundo. Ubicada al este de la Península Ibérica, esta pequeña isla se extiende desde la costa hacia un suave relieve en su interior. Su impresionante casco antiguo amurallado, declarado Patrimonio de la

Humanidad por la Unesco en 1999, acoge el valor histórico, cultural y arquitectónico de la fortaleza costera mejor conservada del Mediterráneo. La acrópolis de Dalt Vila está llena de monumentos impresionantes como el castillo y la catedral. A lo largo de los siglos, este entorno ha sido un crisol de culturas y es escenario de conciertos, exposiciones y actividades culturales durante todo el año.

La naturaleza es, sin duda, el mayor atractivo de las Islas Baleares, donde disfrutar de increíbles puestas de sol, nadar en aguas cristalinas y hasta recorrer campos repletos de trigo, viñedos y árboles frutales. Los frondosos bosques de pino mediterráneo, que le valieron a Ibiza el nombre de «Islas Pitiusas» (islas de pinos) por los griegos, son uno de sus mayores tesoros de esa región y se extienden por el territorio durante todo el año.

Mallorca, por su parte, es la isla más grande de las Baleares, un destino versátil que combina playas de arena blanca, montañas imponentes y una rica herencia cultural. Palma, la capital, resulta el punto de partida ideal para explorar la isla en su totalidad, comenzando por la majestuosa Catedral de Palma y el casco antiguo. Las playas de Mallorca son famosas por su belleza, desde la amplia Pla-



NUEVO

Para bebés +6 meses
niñas y niños

ALTA PROTECCIÓN
50 F.P.S.
UVA 20
UVA/UVB

Cosmeticamente más aceptable
No deja residuos blanco ni graso



hidravit
solar

AGAM
LABORATORIOS



Con sabor mediterráneo

Las Islas Baleares son un viaje de sensaciones culinarias. La excelente calidad de la materia prima se combina con la tradición en recetas que cautivan con su originalidad. Platos como el sofrito payés, la ensaimada, la paella, el arroz de matanzas, el guiso de pescado, la greixonera y el pastel de queso son elaboraciones centenarias. Las islas también se reconocen por su variedad de productos naturales como el vino, el aceite de oliva y el pan payés, que no pueden faltar en las mesas tradicionales.

ya de Palma hasta las encantadoras calas de aguas cristalinas en la costa oeste. No vale perderse un paseo por la Serra de Tramuntana, una cadena montañosa declarada Patrimonio de la Humanidad, que ofrece oportunidades de senderismo y ciclismo. Con la misma intensidad paradisíaca se destaca Menorca. El ambien-

te tranquilo y su belleza natural la convierten en el lugar perfecto para tomar unas vacaciones sin importar qué época del año sea. Sus playas están inmaculadas, con arena dorada y aguas profundas y pulcras. Explorar las calas ocultas, como Cala Macarella y Cala en Turqueta, es una experiencia aventurera sinigual. También

acoge varios sitios arqueológicos prehistóricos como las Taulas y las Navetas para transportarse a un pasado lejano.

Formentera es la más pequeña de las Islas Baleares y un oasis de tranquilidad. Aquí las playas de aguas turquesas parecen sacadas de un sueño. Alquilar una bicicleta o una moto es una buena elección para explorar esta isla a ritmo propio, visitando las impresionantes playas de Ses Illetes y Espalmador. El ambiente relajado de Formentera es propicio para desconectar y disfrutar de la belleza de eternas vistas junto a un chiringuito de playa o un barcito frente al mar.

Tips para viajeros

Para quienes llegan a las Islas Baleares para explorarlas de punta a punta hay algunas recomendaciones que ayudan a asegurar un viaje inolvidable y una experiencia emocionante:

Piernas relajadas y ligeras

NUEVA

Venostasin[®] Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



PRESENTACIÓN:
Venostasin Crema 150 g



#1 Planificar el itinerario: Antes de llegar, investiga las actividades y lugares de interés que te gustaría visitar en cada isla. Esto te ayudará a optimizar tu tiempo y aprovechar al máximo tu estadía.

#2 Transportarse entre islas: Si deseas explorar más de una isla, ten en cuenta las opciones de ferry y vuelos entre los destinos. Las conexiones son frecuentes, pero es aconsejable reservar con antelación durante la temporada alta. Si viajas de manera independiente considera alquilar un coche o una moto por destino. Esto te dará la libertad de visitar lugares remotos y descubrir paradas escondidas.

#3 Escoger bien la fecha: Las Islas Baleares son un destino fantástico durante todo el año, pero la temporada alta suele ser de junio a septiembre. Si prefieres evitar las multitudes, considera visitar en primavera u otoño, cuando el clima es agradable y los precios son más bajos.

#4 Respetar el entorno: Respeta la belleza natural y cultural de las Islas Baleares. No dejes basura en las playas ni dañes los sitios históricos. Contribuye a mantener este paraíso mediterráneo intacto para futuras generaciones. Algunos espacios de interés cultural e histórico están preservados por la Unesco y otras organizaciones de custodia patrimonial. ■



COLAGÉN II

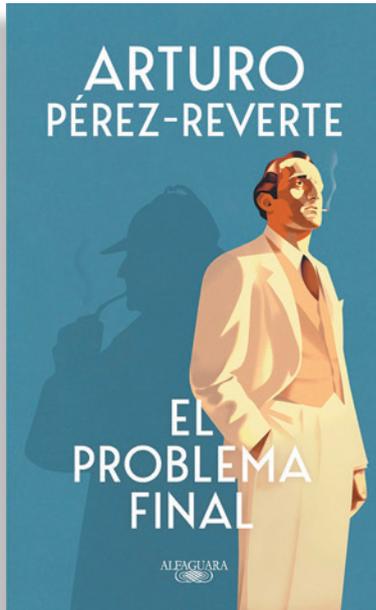
Ayuda en:

- * 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





Lectura



El problema final

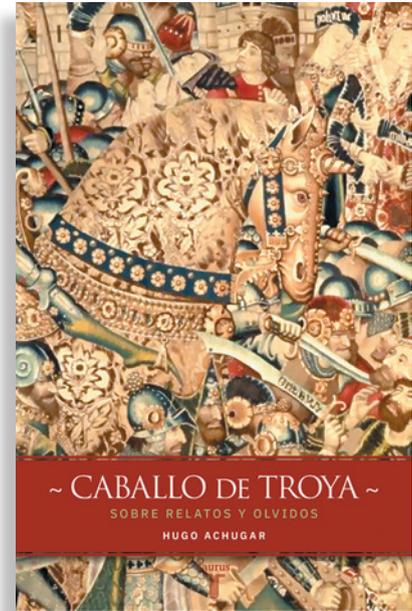
Arturo Pérez-Reverte

Junio de 1960. Un temporal mantiene aisladas a nueve personas alojadas en un pequeño hotel de la idílica isla de Utakos. Nada hace presagiar lo que está a punto de ocurrir: Edith Mander, una discreta turista inglesa, aparece muerta en el pabellón de la playa. Lo que parece un suicidio revela indicios imperceptibles para cualquiera salvo para Hopalong Basil, un actor en decadencia que en otro tiempo encarnó en la pantalla al más célebre detective de todos los tiempos. Nadie como él, acostumbrado a aplicar en el cine las habilidades deductivas de Sherlock Holmes, puede desentrañar lo que de verdad esconde ese enigma clásico de habitación cerrada. En una isla de la que nadie puede salir y a la que nadie puede llegar, todos se acabarán convirtiendo en sospechosos. ■

Recetas salvadoras

Catalina de Palleja

La reconocida cocinera, identificada por su calidez y su cocina reconfortante, presenta su nuevo libro *Recetas salvadoras* con 99 ideas fáciles, deliciosas y pensadas para ayudarnos en nuestro día a día. Dividido en dos grandes capítulos, “Desayunos y meriendas” y “Almuerzos y cenas”, este libro nos brinda una variedad de platos para cocinar, degustar y compartir. Cada receta está armada con ingredientes accesibles y técnicas simples para que cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia en la cocina, la pueda realizar. Con su estilo amigable y consejos útiles, Cata nos guía paso a paso, haciendo que la preparación de cada receta sea fácil y divertida, siendo una buena excusa de reunión y celebración. ■



Caballo de Troya

Hugo Achugar

Hugo Achugar no elude el desafío de mirar más allá de lo aparente. Con su particular estilo escritural, que combina el oficio de poeta con la perspectiva del investigador, invita al lector a un recorrido que cuestiona y desafía. En estos ensayos dialoga, propone y se opone a un relato que se presenta como hegemónico detrás de la aparente pluralidad, toma posición y se compromete con una mirada cultural que incorpore y asimile la diversidad. ¿Cómo se establece el relato hegemónico? ¿Son las nuevas tecnologías una herramienta para el cambio o llegaron para sostener el status quo? En tiempos de redes, inteligencia artificial y descrédito hacia todo lo humano, este conjunto de ensayos es una invitación a la reflexión y a la búsqueda de posibles horizontes. ■

Netflix

Lupin

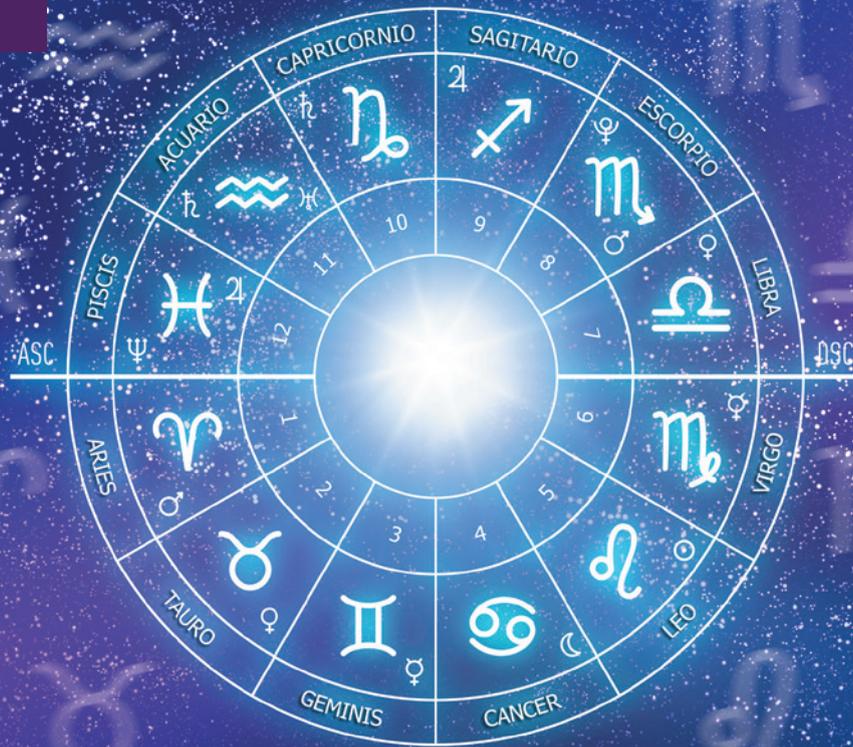
La esperada tercera temporada de la exitosa serie *Lupin* finalmente llegó a Netflix con siete nuevos episodios llenos de emoción y giros inesperados. Esta serie se convirtió rápidamente en un fenómeno tras su lanzamiento en 2021, desafiando incluso a *Los Bridgerton* en términos de audiencia.

La trama sigue al carismático Assane Diop, interpretado por Omar Sy, un ladrón de guante blanco que se inspira en el legendario Arsène Lupin para vengar la muerte injusta de su padre. En esta temporada, Assane se enfrenta a las consecuencias de su creciente notoriedad, con su rostro y sus crímenes ampliamente conocidos. A pesar de ello, sigue decidido a limpiar su nombre y proteger a su familia a toda costa.

La tercera temporada promete emocionantes atracos con planes ingeniosos y momentos llenos de tensión. La actuación de Omar Sy como Assane Diop sigue siendo excepcional y en esta parte enfrenta desafíos aún más complejos, ya que su familia sufre el acoso de los medios y la intimidación en la escuela debido a su relación con él.

A diferencia de las temporadas anteriores, esta nueva entrega se enfoca menos en la crítica social y más en la acción y las implicaciones emocionales de los robos para el protagonista. A pesar de este cambio, la serie mantiene su ritmo dinámico y ofrece momentos que dejan a los espectadores ansiosos por una posible cuarta temporada. ■





Horóscopo



ARIES

En noviembre se presentan situaciones que resuelven con autenticidad. Las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas durante este mes. Aprovecha para tomar decisiones definitivas e importantes a nivel laboral. En el área sentimental, tienes que dejar fluir y tomar conciencia que las relaciones perfectas no existen. Todo mejora después del 24 de noviembre. El propósito de este mes consiste en vivir desde la alegría y conectar con la naturaleza.



TAURO

Hasta el 22 de noviembre será un mes intenso. A partir del 24 las cuestiones profesionales y sentimentales mejoran. Buen mes para ir al médico. Es el momento de conectar con la confianza y la fe para transmutar tus miedos. Hacer las cosas de una forma diferente te ayudará a ejecutar los cambios deseados. El propósito de este mes será animarte a comunicar tus sentimientos y no guardarte nada.



GÉMINIS

Todo lo que tengas que hacer hazlo antes del 23 de noviembre. A partir de esta fecha vendrán días intensos en todas las áreas. El día 27 la luna llena tendrá lugar en tu signo, ordena tus emociones para no desbordarte. A nivel sentimental y económico actúa con flexibilidad y simpleza. El propósito de este mes será conectar con el amor y hacerte responsable de tus heridas para sanar.



CÁNCER

Noviembre es el mes de los imprevistos. Las situaciones a nivel sentimental y económico se solucionan de la forma menos pensada. Podrás sobreponerte a todos los obstáculos que se te presenten, recuerda que las crisis son oportunidades para volver a comenzar. Excelente mes para tomar decisiones importantes, confía en tu intuición. El propósito de noviembre es permitirte ser el arquitecto de tu propio destino. Preguntante qué herramientas tienes para materializar tus objetivos.



LEO

Este mes te pedirá una actitud de reflexión e introspección. Le pondrás punto final a una situación que te preocupa hace tiempo. Es momento de buscar nuevos desafíos y dejarte sorprender. A partir del 24 de noviembre sentirás que las cosas fluyen con facilidad y rapidez en todas las áreas. El propósito de noviembre es conectar con tu sensibilidad, no le des a nadie el poder de alterar tu paz mental.



VIRGO

Noviembre te pedirá equilibrar entre la razón y la intuición. Quédate tranquilo porque las situaciones se resolverán de la mejor manera. Conecta con tu poder de acción y pon en marcha todos tus planes. Mes favorable tanto a nivel económico como sentimental. Antes de actuar analiza las situaciones y actúa desde la experiencia. El propósito para noviembre es confiar en tus sentimientos y conocimientos. Ellos te darán la sabiduría para actuar.



LIBRA

Este será un mes para divertirse y pasarla bien. No te abrumes por las situaciones que sucedan, solo dedícate a sonreír. Noviembre es un mes importante tanto en el área laboral como económica porque te permitirá concretar proyectos. En el área sentimental es ideal para conocer a alguien o concretar con un vínculo. Excelente para iniciar una terapia corporal. El propósito del mes será ver en cada situación una oportunidad de crecimiento.



ESCORPIO

El Sol y Marte se unirán en tu signo hasta el 22 y 24 de noviembre, respectivamente. Ambos te ayudarán a conectar con tu poder creativo y de acción, dotándote de fuerza para materializar situaciones económicas y sentimentales. El día 12 de noviembre la luna nueva se formará en tu signo, renaciendo como un ave fénix. El propósito del mes será conectar con tu familia y hogar. Feliz cumpleaños.



SAGITARIO

Durante noviembre te sentirás agotado y con pocas energías. Intenta descansar haciendo lo justo y necesario. Si estás soltero pueden surgir oportunidades interesantes. Si estás en pareja trabaja la conexión que tienen actualmente. El 10 y 24 de noviembre Mercurio y Marte respectivamente

ingresarán a tu signo para que agilices todo lo que tienes pendiente. El propósito del mes será actuar desde la sabiduría, escuchar más y hablar menos. Feliz cumpleaños.



CAPRICORNIO

Este será el mes para poner límites. A nivel sentimental deberás decir “basta” y tomar una decisión. Recuerda ponerte en primer lugar y no querer complacer a otros. A nivel económico y laboral es un tiempo de pausa y reflexión. Aprovecha el mes para ordenar y hacer una limpieza profunda de tus espacios personales. El propósito de noviembre es vivir en libertad para hacer lo que quieras sin sentimientos de culpa.



ACUARIO

Las cuestiones familiares y del hogar estarán en primer plano. En el área sentimental, económica y laboral no te fíes del entorno. Confía en tus primeras impresiones o sensaciones. A nivel de salud es excelente para hacerte un chequeo médico, iniciar una terapia o hacer algo que te conecte con tu bienestar físico y mental. El propósito de noviembre es conectar con tu abundancia y prosperidad a través de la gratitud.



PISCIS

Noviembre es un buen mes. No te preocupes y actúa desde una perspectiva práctica y sencilla. Rodéate de personas que te den paz y tranquilidad. En el área sentimental y laboral debes preguntarte qué te apasiona y enciende tu fuego interno. Excelente mes para tomar decisiones y hacerte cargo de tu vida. Asume responsabilidades. El propósito de noviembre es aprender de la experiencia y así poder aplicarla a tu situación actual.



Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyatrolu



cn_uy



Cibeles Nutrition

cibeles.com.uy



LANZAMIENTO POWER VEG PROTEIN





POWER VEG PROTEIN
 PROTEÍNA DE SOJA ORGÁNICA Y ARVEJAS

2LB | SIN SABOR

PVP SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA MUSCULAR Y FUERZA A PARTIR DE **PROTEINA DE ORIGEN VEGETAL** Y/O PERSONAS QUE SIGAN UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA

MODO DE USO

200 ml + 4 cucharas medidoras (30 g) = 250 ml PVP



100% Natural!

POWER VEG PROTEIN

LIBRE DE GLUTEN

14 VITAMINAS + 14 MINERALES

22g PROTEINAS

3,5g BCAA'S

3,8g GLUTAMINA

CONTIENE 2 lb net wt.

EN SABOR

COBLES NUTRITION

SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA MUSCULAR Y FUERZA A PARTIR DE PROTEINA DE ORIGEN VEGETAL Y/O PERSONAS QUE SIGAN UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA



Escaneá el QR
 y seguinos en
 nuestras redes





Contenidos HOLASALUD

- 02 **Farmanovedades**
- 07 **Guía de medicamentos**
- 67 **Canje 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.



Lanzamientos destacados del mes de octubre

ASSY MAX Pack Ahorro

Nuevo Producto



Lakinor
ESPECIALIDADES FARMACEUTICAS

ASSY

Tratamiento integral para eliminar piojos y liendres, eficaz, seguro y sin pesticidas.

Contiene: ASSY Max Loción, un potente concentrado de doble acción con activos poderosos que atrapan, anulan y eliminan piojos y liendres, interrumpiendo su ciclo vital. El peine de diseño exclusivo contra los piojos. Con dientes microacanalados de

acero inoxidable, largos y con puntas redondeadas, que garantizan una separación mínima y exacta entre ellos. Estos dientes exclusivos atrapan las liendres y piojos sin dañar el pelo y cuero cabelludo.

ASSY MAX Pack Ahorro, Loción x 60 ml + peine fino. \$ **970,00**

INMUNOBRON 5

Nuevo Producto

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Montelukast 5 mg. Antiasmático. Antialérgico. Sin azúcares, sin lactosa. Sabor frutilla.

Usos: Prevención y tratamiento del asma bronquial leve a moderado. Prevención de la broncoconstricción inducida por el esfuerzo físico. Alivio de los síntomas de rinitis alérgica estacional y perenne.

INMUNOBRON 5, Comp masticables x 10 \$ **290,00**
Comp masticables x 40 \$ **580,00**

POTASSIUM COMPLEX

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



El Potasio es un mineral que el organismo necesita para funcionar normalmente. Una dieta rica en potasio ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial.

Usos: Ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que su ritmo cardiaco se mantenga constante.

Dosis: 2 cápsulas al día con las comidas.

POTASSIUM COMPLEX, Cáps x 60 \$ **650,00**

DOLOSEDOL FLEX

Nuevo Producto



Asociación de orfenadrina citrato 35 mg y paracetamol 450 mg, relajante muscular y analgésico.

DOLOSEDOL FLEX, Comp Rec x 8 \$ **167,00**

SAPONIC

Nueva Presentación



Producto fitoterápico a base de extracto de insaponificables de palta (Persea gratissima) 100 mg, extracto de insaponificables de soja (Glycine max) 200 mg (correspondientes a no menos de 90 mg de Fitosteroles totales).

Indicaciones: en el tratamiento de la artrosis, restablece la funcionalidad articular, disminuye el dolor, reduce el consumo de AINE, recupera el movimiento y la flexibilidad, retarda la progresión de la enfermedad.

SAPONIC, Cáps x 60 \$ **1.900,00**

SENSODYNE PROTECCION COMPLETA

Nuevo Producto



Brinda múltiples beneficios para ayudar a mantener la salud bucal. Protege la sensibilidad dental clínicamente comprobado: Limpieza profunda, ayuda a mantener encías sanas y a remover la placa dental, alivio de la sensibilidad dental, ayuda a fortalecer el esmalte, blanqueador, aliento fresco, protección contra caries. Cepillado diario dos veces al día.

SENSODYNE PROTECCION COMPLETA,
Crema dental x 90 g..... \$ **388,24**

VEET PURE & FRESH KIT FACIAL

Nuevo Producto

CARRAU & CIA. S.A.
-1843-



Kit de depilación facial piel normal. Dos pasos para obtener resultados perfectos:

1- Crema depilatoria Veet formulada con - 35% de ingredientes químicos vs. fórmula anterior y sin olor a amoniaco.

2- Crema Post Depilatorio Veet, diseñada para aplicarse en la piel después de la depilación.

Presentación: 1 Crema depilatoria 50 ml y 1 Crema Post depilatoria 50 ml.

VEET PURE & FRESH FACIAL, Kit..... \$ **853,00**

SUPER C 1000 + ZINC

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Aporte combinado de vitamina C con zinc.

Indicaciones: Ayuda a reforzar las defensas y el sistema inmunológico del organismo. Reduce la fatiga. Ayuda a cicatrizar las heridas. Poderoso antioxidante.

Dosis: Una tableta al día con las comidas.

SUPER C 1000 + ZINC, Tab x 60..... \$ **1.190,00**

VENOSTASIN CREMA

Nuevo Producto



Gador

Crema para el tratamiento de várices, varículas y edemas gravitacionales asociados a trastornos circulatorios o embarazo.

Mejora el aspecto de la piel incluso en zonas con várices. Fórmula con Castaño de Indias, ayuda a aliviar la sensación de pesadez y tirantez en piernas; y mentol, brinda sensación refrescante

and alivio a las piernas cansadas y pesadas.

Dosis: Uso diario, 2 veces al día.

VENOSTASIN CREMA, Pomo x 150 ml \$ **380,00**



MAXOMEGA 3 250 DHA 350 EPA VIT E SUPLEMENTO DIETARIO

Suplemento dietario que aporta 250mg de DHA y 350mg de EPA, ácidos grasos Omega 3 esenciales para el ser humano. Son ideales para la prevención y/o el tratamiento de patologías que generan inflamación. Colaboran en la reducción de triglicéridos y colesterol. Brindan protección cardiovascular.



**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



VILZER



Nuevo Producto

Vildagliptina 50 mg. Antidiabético oral. Potenciador de las incretinas. Inhibidor de la DPP-4.

Usos: Diabetes mellitus tipo 2, en monoterapia cuando está contraindicada metformina o asociado a ésta u otros antidiabéticos incluyendo insulina, en conjunto con tratamiento dietético y ejercicio.

Posología: Por V/O, con o sin alimentos. Dosis usual 50-100 mg/día en 1 o 2 tomas diarias.

VILZER, Comp x 30..... \$ 1.322,00

VILZER MET 50/850

Antidiabético oral que asocia un potenciador de las incretinas (vildagliptina 50 mg) y una biguanida (metformina 850).

Usos: Tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que no logran control adecuado a dosis máximas de metformina, o en tratamiento con ambos fármacos en forma individual. Puede indicarse en combinación con otros antidiabéticos incluido insulina.

Posología: Por V/O, con alimentos. Dosis habitual 50-100 mg de vildagliptina + 500 a 1000 mg de metformina.

VILZER MET 50/850, Comp Rec x 30..... \$ 1.424,00

Comp Rec x 60..... \$ 1.536,00

VITAMIN B12 PLUS

Nuevo Producto

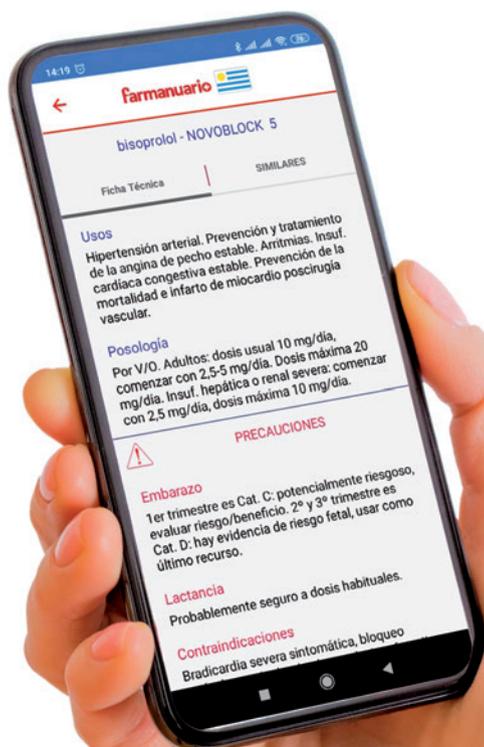


Con vitamina B12 500 mcg y vitaminas B1, B6 y B9. La vitamina B12 es importante para el metabolismo, la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. Previene la anemia. Ayuda a reducir el cansancio, la fatiga y aumentar la energía.

Dosis: 2 cápsulas al día con las comidas.

VITAMIN B12 PLUS, Cáps x 200..... \$ 1.290,00

Información al instante en su celular



farmanuario+
Vademécum Móvil



Todos los medicamentos disponibles en el país con precios



Ficha farmacológica y terapéutica completa y actualizada



Información siempre al día actualizada por Internet

Descárguela y pruébela **GRATIS** por 5 días

Disponible en





Lanzamientos del mes de octubre

ACSODIX*, MEGALABS

Vortioxetina 5-10 y 20 mg. Antidepresivo con efecto ansiolítico. Inhibidor de la recaptación de serotonina-

ACSODIX 5*, Comp Rec x 30	\$ 1.500,00
ACSODIX 10*, Comp Rec x 30	\$ 3.000,00
ACSODIX 20*, Comp Rec x 30	\$ 4.500,00

ALPRAZOLAM 1 MG ATHENA*, ATHENA

Alprazolam. Ansiolítico benzodiazepínico de alta potencia.

ALPRAZOLAM 1 MG ATHENA*, Comp x 60.....	\$ 630,00
---	-----------

ANDAVIL* MEGALABS

Midazolam 15 mg. Benzodiazepina. Ansiolítico, hipnótico.

ANDAVIL*, Comp x 20.....	\$ 730,00
Comp x 30.....	\$ 880,00

ASSY MAX Pack Ahorro, LAKINOR

Tratamiento integral para eliminar piojos y liendres.

ASSY MAX Pack Ahorro, Loción x 60 ml + peine fino.....	\$ 970,00
--	-----------

BIDIOL, ICC Labs

Extracto de Cannabis sativa L con alto contenido de cannabidiol (CBD, no psicoactivo). Tratamiento de epilepsia refractaria en niños y adolescentes. Sabor menta (Bidiol M) y sabor naranja (Bidiol O).

BIDIOL M, Sol en gotas x 10 ml c/jeringa dosificadora de 3 ml.....	\$ 3.890,00
Sol en gotas x 30 ml c/jeringa dosificadora de 3 ml.....	\$ 9.990,00
BIDIOL O, Sol en gotas x 10 ml c/jeringa dosificadora de 3 ml.....	\$ 1.590,00
Sol en gotas x 30 ml c/jeringa dosificadora de 3 ml.....	\$ 4.190,00

DOLEX, MEGALABS

Paracetamol 500 mg. Analgésico antipirético.

DOLEX, Cáps blandas x 5	\$ 100,00
-------------------------------	-----------

DOLOSEDOL FLEX, GRAMON BAGO

Asociación de orfenadrina citrato 35 mg y paracetamol 450 mg, relajante muscular y analgésico.

DOLOSEDOL FLEX, Comp Rec x 8	\$ 167,00
------------------------------------	-----------

DORMICUM*, SZABO

Midazolam. Benzodiazepina. Ansiolítico, hipnótico.

DORMICUM 15 MG/5 ML*, 5 Amp c/Sol inyectable I/V-I/M-Rectal x 3 ml	\$ 2.800,00
DORMICUM 50 MG/5 ML*, 5 Amp c/Sol inyectable I/V-I/M-Rectal x 10 ml.....	\$ 4.980,00

INMUNOBRON 5, NOVOPHAR-QUIMFA

Montelukast 5 mg. Antiasmático. Antialérgico. Sin azúcares, sin lactosa. Sabor frutilla.

INMUNOBRON 5, Comp masticables x 10	\$ 290,00
Comp masticables x 40.....	\$ 580,00

POTASSIUM COMPLEX, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Potasio con magnesio y vitamina B6. Ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos.

POTASSIUM COMPLEX, Cáps x 60.....	\$ 650,00
-----------------------------------	-----------

PRAXIS DUO, CELSIUS

Suplemento nutricional de colágeno tipo II no desnaturalizado (UC-II®) y vitamina C.

PRAXIS DUO, Cáps x 30	\$ 1.279,00
-----------------------------	-------------

REFLUGEL MANZANA, CELSIUS

Antiácido local. Sabor manzana. Sin azúcar, sin lactosa.

REFLUGEL MANZANA, Susp oral x 180 ml	\$ 690,00
Susp oral x 360 ml	\$ 1.166,00

SAPONIC, GADOR

Producto fitoterápico a base de extracto de insaponificables de palta y soja. Tratamiento de la artrosis.

SAPONIC, Cáps x 60	\$ 1.900,00
-----------------------------	-------------

SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE EXFOLIANTE SUAVE, SPEFAR-SEBAMED

Exfoliante para limpieza facial.

SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE EXFOLIANTE SUAVE, Pomo x 150 ml.....	\$ 995,00
--	-----------

SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE MATIFICANTE, SPEFAR-SEBAMED

Hidratante que regula la producción de sebo, efecto matificante.

SEBAMED PH5.5 CLEAR FACE CREMA MATIFICANTE, Crema x 50 ml	\$ 1.390,00
--	-------------

SENSODYNE PROTECCION COMPLETA, EPOLTYR

Crema dental ayuda a mantener encías sanas, alivio de la sensibilidad dental.

SENSODYNE PROTECCION COMPLETA, Crema dental x 90 g	\$ 388,24
---	-----------

SUPER C 1000 + ZINC, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Aporte combinado de vitamina C con zinc. Ayuda a reforzar las defensas y el sistema inmunológico.

SUPER C 1000 + ZINC, Tab x 60	\$ 1.190,00
--	-------------

VEET PURE & FRESH KIT FACIAL, CARRAU

Kit de depilación facial piel normal.

VEET PURE & FRESH FACIAL, Kit.....	\$ 853,00
------------------------------------	-----------

VENOSTASIN CREMA, GADOR

Crema para el tratamiento de várices, varículas y edemas gravitacionales.

VENOSTASIN CREMA, Pomo x 150 ml.....	\$ 380,00
---	-----------

VILZER, ADIUM PHARMA

Vildagliptina 50 mg. Antidiabético oral.

VILZER, Comp x 30	\$ 1.322,00
-------------------------	-------------

VILZERMET 50/850, ADIUM PHARMA

Vildagliptina 50 mg, metformina 850 mg. Asociación de antidiabéticos orales.

VILZERMET 50/850, Comp Rec x 30	\$ 1.424,00
Comp Rec x 60.....	\$ 1.536,00

VITAMIN B12 PLUS, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Con vitamina B12 500 mcg y vitaminas B1, B6 y B9. Previene la anemia. Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.

VITAMIN B12 PLUS, Cáps x 200	\$ 1.290,00
------------------------------------	-------------



PORTAL SALUD



**El punto de encuentro
de los uruguayos
sobre la salud.**

portalsalud.com.uy

**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

ADIUM (Nolver)

Hasta el último día del mes de vencimiento.
Ventas: ☎0800 1502, ☎093-531-179
uyventas@adium.com.uy

AGAM

90 días antes del vencimiento.
Espinillo 1355, ☎2203-6105 - 097-501-309

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).
Yaguaron 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, 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.
Rambla República 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

EPOLTYR

☎0800-2266

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.
Honomell 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.
Ventas: ☎2413-6023 - 0800-2002

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
direcciontecnica@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

NOVARTIS

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),
☎Lineas 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 Raiz 1335, ☎/📧 2359-1429
info@nuevosolltda.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

República 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, 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
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
spear@spear.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

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

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.
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*

Actualización de precios en HolaSalud del mes de octubre

Nómina de laboratorios que han comunicado a HolaSalud cambios de precio en sus productos.

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
3M - Nexcare	01/09/2023	LAZAR	01/11/2023
ALGORTA - Pantene	01/08/2023	MEGALABS	01/11/2023
APITER	01/11/2023	MEGALABS - Acsodix	01/10/2023
ASTRAZENECA - Seroquel	01/11/2023	MEGALABS - Andavil	01/11/2023
CELSIUS	01/11/2023	MEGALABS - Dolex Cápsulas blandas	01/10/2023
CELSIUS - Praxis Dúo	01/11/2023	NOVOPHAR - Inmunobron 5	01/10/2023
CELSIUS - Reflugel Sabor Manzana	01/11/2023	SERVIMEDIC	01/11/2023
GADOR - Saponic	30/10/2023	SPEFAR	01/11/2023
GADOR - Venostasín crema	30/10/2023	SPEFAR - Sebamed nuevos productos	01/09/2023
GRAMON BAGÓ - Dolosedol Flex	18/10/2023	SZABO - Dormicum	01/10/2023
HAYMANN	01/11/2023	TEVA-URUFARMA Comunicado	24/10/2023

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com
Para la actualización de precios del mes de diciembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 27 de noviembre de 2023.

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

EXTREME GAINER



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:



SIN GLUTEN



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes

5LB | VAINILLA



SUPLEMENTO CALÓRICO PARA DEPORTISTAS ADICIONADO DE VITAMINAS Y MINERALES.

HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 61 | NOVIEMBRE 2023

NUEVO
Para bebés +6 meses
niñas y niños

ALTA PROTECCIÓN
50 F.P.S.
UVA 20
UVA/UVB



hidravit
solar

AGAM
LABORATORIOS

CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



**Toma un buen consejo.
Toma Zolben.**



NUEVO



INMÜNEL
Suplemento dietético a base de Vitamina C, Vitamina D y Zinc
AYUDA AL SISTEMA INMUNITARIO

10 comprimidos efervescentes

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO

ÚNICA TRIPLE COMBINACIÓN C+D+ZINC

VITAMINA **C** VITAMINA **D** **Zn**



Evra[®]

Anticoncepción que se pega...



LABORATORIO **TRESUL**
Calidad europea

NUEVA

Piernas relajadas y ligeras



Venostasin[®]
Crema

Castano de Indias

