

# HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 62 | DICIEMBRE 2023

Prevenir el  
*cáncer de piel:*  
claves para cuidarse

Dres. Abril Rusch y Julio Magliano

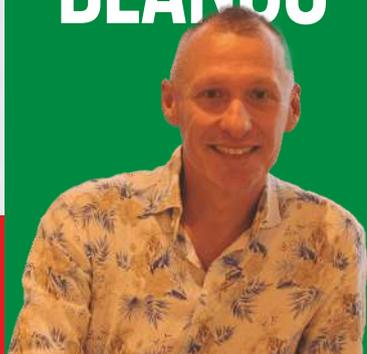
INTELIGENCIA  
ARTIFICIAL  
Y SALUD

Alan Brande

ALIMENTACIÓN  
en las fiestas

ENTREVISTA

**SERGIO  
BLANCO**



"HAY COSAS QUE SON IDÉNTICAS ENTRE LOS SERES HUMANOS:  
TODOS QUEREMOS ENAMORARNOS Y TODOS LE TEMEMOS A LA MUERTE"

**NUEVO FILTRO: MEXORYL 400**  
EL MEJOR FILTRO CONTRA LOS  
RAYOS UV MÁS DAÑINOS\*

**ANTHELIOS UVMUNE400**  
FLUIDOS spf 50+



AHORA TAMBIÉN PARA PIEL GRASA

# 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

Lozem Comunicación

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

## PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccía

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

## COLABORADORES

Dr. Julio Magliano

Dra. Abril Rusch

Dra. Gabriela Zum

Dra. María Emilia Orellano

Lic. María Bargo

Alan Brande

Dr. Stefano Fabbiani

Lucía Maidana

## PORTADA

Ana Solórzano

## FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

## COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

## ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

## ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

**Hola Salud es una publicación  
producida y distribuida**

por *Informédica S.R.L.*

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de  
colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin  
autorización expresa de los editores.

## IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



**03** EDITORIAL  
¡Feliz Navidad y Año Nuevo!

**05** AQFU  
Jornada de Trabajo y  
Asamblea General Ordinaria 2023



**08** DESTACADOS  
Sergio Blanco  
"Hay cosas que son idénticas  
entre los seres humanos:  
todos queremos enamorarnos  
y todos le tememos a la muerte"

**13** SALUD PARA TODOS  
Droguería del Sur  
Conectando la industria

**20** HOLA FARMACIAS  
AFI - 1948 - 75 años - 2023  
Pasado, presente y futuro de las  
farmacias comunitarias del Uruguay

**22** MANAGEMENT  
Inteligencia artificial y salud:  
la revolución médica del siglo XXI  
Por Alan Brande

**25** AQFU  
La farmacia está construyendo un futuro  
sostenible para la atención sanitaria,  
alineando sus objetivos hacia 2030

# Contenidos

**29** SALUD PARA TODOS  
Prevención del cáncer de piel:  
claves para cuidarse  
Por Dres. Abril Rusch y Julio Magliano

**34** VIDRIERAS  
• Se inauguró el nuevo Hospital del Cerro  
• Se presentó el libro *Papis, necesito seguridad* de Fanny Berger  
• Entre la guerra y la montaña:  
historias de resiliencia  
• CUDIM presente en el XXIX Congreso  
de la Asociación Latinoamericana de  
Biología y Medicina Nuclear  
• Más de 800 personas chequearon sus  
lunares en la explanada de Tres Cruces  
• La científica Cecilia Saiz es la ganadora  
del 16° Premio L'Oréal Unesco  
• AQFU reconoció a químicos  
farmacéuticos con 25 años  
de profesión

**41** COSMÉTICA  
Por qué aparece el vello facial  
y cómo eliminarlo



**44** PERFILES  
Guillermo Assandri  
Trayectoria, innovación y calidad

**47** NUTICIÓN  
Disfrutar las fiestas sin excesos  
Tips para comer con moderación

**50** AQFU  
Audiencia con la ministra de Salud  
Pública Dra. Karina Rando

**54** SALUD PARA TODOS  
Morir en soledad: ¿es posible  
dignificar y humanizar la muerte?

**58** DESTINOS  
Maceió

**60** TIEMPO LIBRE  
Lectura & Netflix

**62** HORÓSCOPO  
Por Astróloga Lucía Maidana



Gracias a nuestros afiliados  
por su confianza,  
a los colaboradores y asesores,  
y mil gracias  
a nuestras acompañantes  
por su tarea tan cálida y humana  
que hacen la diferencia.

*¡Felices Fiestas para todos!*

*Alicia Esquiera*

DIRECTORA DE SECOM

**SECOM**

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO





# ¡Feliz Navidad y Año Nuevo!



Hermosa época del año estamos transitando. Intensa y paradójicamente “brillante”. Es el momento en el que el mundo parece decir “sí a la vida” y se fortalece como nos dice en su libro Joan Garrida.

En Navidad celebramos el nacimiento de Cristo, quien nos trajo vida para toda la vida. La Navidad se vive y se siente: “se equivocan quienes piensan que Santa Claus entra por la chimenea, en realidad entra por el corazón”, nos dice Paul M. Ell.

Percibo la Navidad como una oportunidad para la profundización en dos direcciones: hacia adentro y hacia afuera. Profundización con nuestro yo profundo (como dice Machado: “converso con el hombre que siempre va conmigo”); pero en esta instancia se trata de mirarnos de frente en nuestro espejo interior, a solas, y poder nacer de nuevo. Profundizar hacia afuera, ya que en el viaje de la vida todo se trata de relaciones: padres e hijos, primos, tíos, amigos, compañeros, jefes, colaboradores, colegas...

Nuestros vínculos son el tesoro que construimos cada día “porque quien vive para sí, en realidad no vive” (Sócrates). Por todo eso es que la Navidad es cercanía y reencuentro, y la oportunidad de entregar los más valiosos regalos como la tolerancia a las personas difíciles, el perdón, la gratitud, el reconocimiento, la caridad, el servicio, el abrazo, el buen ejemplo y, en especial, el respeto y el amor también a nosotros mismos.

Deseo que todos podamos agradecer, al finalizar este año, el estar vivos, tener salud, tener trabajo que nos dignifica y pertenecer a una organización que nos necesita y de la que somos parte. Que el 2024 nos encuentre juntos y que los logros de este año sean las semillas para cosechar las metas, los proyectos y los éxitos futuros, que hoy nos desafían.

En particular les agradezco a todos y en especial a cada uno por este año compartido. Mi gratitud y un recuerdo especial a todos los nuevos columnistas (médicos, químicos, psicólogos, nutricionistas, consultores empresariales de marketing y economía) que se incorporaron este año a HOLA SALUD y que han enriquecido esta publicación con sus aportes de vanguardia para llevar una vida y una gestión saludable.

Deseo que todos podamos recibir el 2024 con mucha esperanza y la mantengamos todo el año, más allá de los vendavales que nos puedan azotar, porque... no olvidemos que cada día es Navidad.

¡Felicidades!

Salud, abrazos y hasta el próximo año, amigos.

*Lic. Griselda Castro*

Comunicate con HOLA SALUD:  
Tel. 27091533

[holasalud@farmanuario.com](mailto:holasalud@farmanuario.com)

  [revistaholasalud](https://www.instagram.com/revistaholasalud)



# FORO FARMACÉUTICO DE LAS AMÉRICAS (FFA) Jornada de Trabajo y Asamblea General Ordinaria 2023

*Q.F. Carlos Lacava, presidente del FFA*

El viernes 10 y sábado 11 de noviembre, se llevó a cabo en la sede de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU), en Montevideo, la “Jornada de Trabajo y Asamblea General Ordinaria 2023 del Foro Farmacéutico de las Américas (FFA)”.

Se trató de un evento híbrido con participación presencial de delegados, representantes de las organizaciones miembro e invitados, así como de delegados que no pudieron sumarse en forma presencial pero se unieron mediante un canal virtual.

## “Aspectos de la regulación del cannabis en las Américas”

*Actividad conjunta del FFA, la Federación Farmacéutica Sudamericana (FEFAS) y AQFU*

Moderador: Q.F. Mauricio Huberman R. Presidente de la Federación Farmacéutica Sudamericana (FEFAS)

- 1) La regulación del cannabis en Argentina. Farm. Ricardo Pesenti. Presidente de la Confederación Farmacéutica Argentina (COFA). Disertación presencial.
- 2) La regulación del cannabis en Colombia. Q.F. Jazmín Prieto. Representante del Colegio Nacional de Químicos Farmacéuticos de Colombia (CNQFC). Disertación presencial.
- 3) La regulación del cannabis en Ecuador. Q.F. Marcos A. Dehesa. Presidente del Colegio de Químicos, Bioquímicos y Farmacéuticos de Pichincha (Ecuador). Disertación virtual.
- 4) La regulación del cannabis en Uruguay. Q.F. Carlos Lacava. Presidente del Foro Farmacéutico de las Américas. Disertación presencial.

Se desarrolló como una mesa redonda con presentaciones de 20 minutos a cargo de cada disertante, seguido por un resumen por parte del moderador, un breve comentario sobre la realidad de la regulación del cannabis en Chile y espacio para preguntas y repuestas.

Fue una interesante oportunidad de conocer entre colegas la situación en la región, guiados por expositores con gran conocimiento de la situación nacional que presentaban. Surgió la necesidad de seguir trabajando en forma conjunta en este tema.



Participantes presenciales

## Servicios farmacéuticos en las Américas: la visión conjunta del FFA y OPS

Presentadora: Dra. Tatiana Orjuela. Participante designada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Disertación virtual.



Miembros del Comité Ejecutivo del FFA presentes en Montevideo



# #SENTITEVITAL VITAMINAS & SUPLEMENTOS

50% DE ÁCIDOS CLOROGÉNICOS

**EXTRACTO DE CAFÉ VERDE**  
400 mg  
60 Capsules

Equivale a 1100 mg de Tartrato de L-Carnitina

**L-CARNITINE**  
Equivale a 1100 mg de Tartrato de L-Carnitina  
120 Capsules

60 y 120 cápsulas

Mineral esencial para el funcionamiento del cuerpo

**MAGNESIUM**  
250 mg  
100 Tablets

Mayor concentración COLÁGENO + MAGNESIO por dosis

**Collagen Hydrolyzed + Magnesium**  
Marine Collagen Peptides  
150 Capsules

50 DAY SUPPLY

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

**Collagen + Hyaluronic Acid Complex**  
Coenzyme Q10 Vit C Vit E Zinc  
30 Softgels

30 DAY SUPPLY

EXTRACTO DE CAFÉ VERDE

L- CARNITINA

MAGNESIO

COLÁGENO HIDROLIZADO + MAGNESIO

COLÁGENO + ÁCIDO HIALURÓNICO

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

**LukenorPharma**



La Dra. Orjuela, en representación de OPS (organización observadora del FFA), brindó una actualización sobre el tema que resultó de gran interés para los participantes y sirvió de base a los lineamientos de trabajo que se presentaron en el plan de acción 2023 – 2024 en lo referente a la relación FFA-OPS durante la Asamblea General Ordinaria del sábado.

**Actualización sobre la cooperación del Foro Farmacéutico de las Américas y la Conferencia Panamericana de Educación Farmacéutica (CPEF)**

Presentadoras: Dra. Magaly Rodríguez de Bittner y Gladys Lugo, integrantes del Comité Ejecutivo del FFA.

Se presentaron los avances y planes sobre cooperación entre FFA y CPEF para el plan de acción 2023 - 2024. Al ser la CPEF una iniciativa de OPS, esto también se enmarca en la relación FFA-OPS-

**Integración Foro Farmacéutico de las Américas (FFA) – Federación Farmacéutica Internacional (FIP)**

Presentadores: Dr. Gonçalo Sousa Pinto (FIP) y Q.F. Carlos Lacava (FFA).

Desde 2019, FIP y los Foros Regionales se encuentran en un proceso de integración que dio inicio en el Congreso Mundial de FIP de Abu Dabi.

En esta oportunidad, estando el proceso de integración definitivamente en marcha, se trabajó sobre aspectos puntuales de interés para el FFA y la FIP, que se deben seguir desarrollando en las reuniones de integración generales de los Foros Regionales y FIP.

**Asamblea General Ordinaria 2023**

El sábado se llevó a cabo la Asamblea General Ordinaria con el cumplimiento de todos los requisitos estatutarios. En breve, se dará difusión a lo más significativo de la misma, una vez que esté elaborado el primer borrador del acta de la asamblea.

**Taller de trabajo - Proyecto FFA-FIP: “Hoja de Ruta para el Desarrollo de la Farmacia en las Américas, con especial énfasis en América Latina”. Plan estratégico para apoyar las organizaciones profesionales y académicas**

Moderador: Dr. Gonçalo Sousa Pinto (FIP).

La jornada se cerró con la presentación de este importante proyecto conjunto FFA-FIP del que se informará con más detalle en próximos artículos. ■



Integración FFA - FIP. Expositor Dr. Gonçalo Sousa Pinto



Mesa Cannabis Medicinal FFA-FEFAS. Moderador: Q.F. Mauricio Huberman. Expositor: Q.F. Carlos Lacava



Participantes presenciales



Mesa cannabis Ricardo Pesenti COFA

# Nolver

AHORA ES...



# Adium

Uruguay



## EXPERIENCIA

Con más de 50 años con un serio compromiso con la seguridad de nuestros medicamentos y la salud de los pacientes.



## 18 PAÍSES

Médicos como usted en todo Latam, confían en nuestros medicamentos.



## ALIANZAS

Productos de más de 10 multinacionales disponibles en Uruguay: Astellas, Bristol Myers Squibb, Amgen, Lilly, Moderna, Seagen, Tolmar, PharmaMar, Unión Química.



## ACCESIBLE

Ud. puede ofrecer a sus pacientes medicamentos con estudios de bioequivalencia, que son además fabricados en plantas certificadas (GMP).



## CERCANÍA

Una multinacional latinoamericana que se queda y crece en el país. Casa Matriz y un hub logístico en Uruguay empleando a + de 400 personas.



## PLANTAS PRODUCTIVAS

6 plantas productivas en Argentina, Brasil, México, Paraguay y Uruguay.



## ÁREAS TERAPÉUTICAS

- Cardiología • Dolor • Enfermedades raras • Ginecología • Hematología
- Neurología • Oncología • Osteoarticular • Osteoporosis • Urología • Diabetes



Leonel Aguirre 1881 - Montevideo - Uruguay



Información médica: [mirequest@adium.com.uy](mailto:mirequest@adium.com.uy)

Farmacovigilancia: [uyfarmacovigilancia@adium.com.uy](mailto:uyfarmacovigilancia@adium.com.uy)



[www.adium.com.uy](http://www.adium.com.uy)

Conózcenos:





Cortesía de Shownote inc.

## Sergio Blanco

# “Hay cosas que son idénticas entre los seres humanos: todos queremos enamorarnos y todos le tememos a la muerte”

***Mientras acaba de presentar su última obra “Tierra” en el Auditorio Nacional del Sodre, el dramaturgo y director teatral franco-uruguayo repasa sus comienzos en el mundo del arte, el proceso creativo detrás de sus proyectos y algunas anécdotas que hacen de su vida una aventura constante.***

A los tres años aprendió a escribir y desde entonces la *pluma* es su refugio. Ese refugio para escapar a otros mundos cuando la realidad aturde. En estas páginas nos sumergimos en el universo de Sergio Blanco, dramaturgo y director teatral nacido en

Uruguay pero radicado en Francia desde hace varios años. Un creador con proyección internacional que, impulsado por una especial sensibilidad por las artes, ha sabido trazar una carrera a base de talento, empuje y pasión.

Con estudios en filología clásica, Blanco ha sido galardonado con múltiples premios, incluyendo el Premio Nacional de Dramaturgia del Uruguay y el Award Off West End en Londres por sus obras “Tebas Land” y “La ira de Narciso”. Sus piezas,

---

**“Quería huir del presente e ir hacia otros mundos.  
Y lo único que permite eso es el arte”.**

---

como “Slaughter”, “.45”, “Kiev” y otras, han dejado una marca en escenarios de más de 25 países.

Recientemente presentó su nueva creación “Tierra” con agotadas funciones en la Sala Balzo del Auditorio Nacional del Sodre. Próximo a emprender regreso a su amado París, repasa su trayectoria y su porvenir, momentos memorables de su niñez y su particular forma de ver el mundo –o mejor dicho, los mundos–.

### **¿Cómo recuerda su infancia?**

La recuerdo como un territorio maravilloso en donde sucedieron cosas que me marcaron para toda la vida. Jena Paul Sartre decía: “la infancia nos decide para siempre”, y esto es muy cierto ya que todos los vividos de mi infancia son lo que construyeron mis cimientos. En mi caso tuve una infancia hermosa marcada por una familia maravillosa, por el barrio del Prado y sus jacarandás, por mis clases de francés con mis tías, por el tren que salía de la estación central y nos llevaba a Parque del Plata... Cada vez que regreso a Montevideo voy por los lugares de mi infancia como si fuera un lugar a donde uno quisiera regresar siempre. Hay una inocencia y una despreocupación del tiempo cuando se es niño que muchas veces me gustaría recuperar. Por suerte está el recuerdo que nos permite visitar el pasado.

### **¿Cuándo se dio cuenta que el arte teatral era su vocación?**

Desde muy pequeño. Si bien tuve una infancia hermosa, también me pasaba que había algo del transcurrir de la vida que me resultaba tedioso, aburrido y previsible. No me alcanzaba con que dos y dos fueran cuatro, yo quería que dos y

dos fueran seis. Quería encontrar algo que me permitiera escapar al peso de lo real. Quería huir del presente e ir hacia otros mundos. Y lo único que permite eso es el arte que de alguna manera ensancha las posibilidades y nos permite acceder a mundos imposibles. Lo que me más me atrajo fue la escritura: uniendo palabras era posible crear mundos nuevos que antes no existían. Y en particular me atrajo la palabra teatral que, además de crear esos mundos en el papel o en un software, también los podía levantar en un escenario.

### **¿Su familia lo apoyó en esa elección?**

Siempre. Tuve la dicha de tener una familia que siempre me acompañó en todas las elecciones y que siempre me habilitó todas las posibilidades para que pudiera realizarme allí en donde quería.

### **¿Cuándo y cómo terminó viviendo en París?**

A los 18 años, al mismo tiempo que estudiaba filología en Humanidades, puse en escena Ricardo III de William Shakespeare y gané el premio Florencio a Revelación, que en esa época venía acompañado con una beca de estudios a París. Escribí a varios teatros y me postulé para estudiar en varios centros teatrales. Tuve la suerte de que la Comédie Française me aceptara y fue allí en donde me formé junto a directores de gran nivel. Después lo que sucedió es que, una vez que llegué a París, ya no regresé más a Uruguay. Desde chico siempre había soñado con vivir en Francia, se trata de una elección no tanto territorial sino lingüística, desde niño me había enamorado de esa lengua y me decía “quiero vivir en francés”.

## Ping Pong

**Un libro que esté leyendo:**  
*La poesía completa* de Cristina Peri Rossi.

**Un artista que admire:**  
Sophie Calle, Nan Goldin y Matilde Campodónico.

**Su película/serie favorita:**  
No veo ni cine ni series.

**Su rincón en el mundo:**  
Cualquiera en donde haya calma.

### **¿Qué impacto tuvo su experiencia en esa ciudad, especialmente en la Comédie Française, a la hora de desarrollarse como director teatral?**

El impacto fue enorme y fue lo que me terminó formando como profesional y como persona. Tanto la belleza de París como la excelencia de un lugar como la Comédie Française me fueron exigiendo mucho en mi juventud. La belleza y la excelencia son dos cosas que no solo son agradables de experimentar, sino que te exigen un compromiso total. Y ese compromiso con la belleza y con la excelencia fue el que me formó.

### **¿Qué motivó su decisión de trasladarse a la escritura teatral después de dedicarse a la dirección?**

Siempre estuve muy atraído por la escritura. Aprendí a escribir desde los tres años y desde ese entonces hasta hoy no paré nunca de hacerlo. Por eso, cuando empecé a hacer teatro, inmediatamente me interesó la zona del andamiaje teatral que está más cerca de la escritura y que es la dramaturgia. Así que a la par de dirigir fui empezando a escribir textos teatrales. Me encanta dirigir y estar rodeado de equipo de intérpretes y de diseñadores creando un espectáculo, pero también me atrae mucho



Créditos Nairi Aharonian

## “Tierra”: una obra de amor y muerte

El último texto teatral de Sergio Blanco, “Tierra”, es una pieza que gira en torno a la figura de su madre, Liliana Ayestarán, luego de que en junio de 2022 falleciera en sus propios brazos en una Unidad de Cuidados Intensivos de Montevideo.

Se trata de un conmovedor homenaje a la memoria de su madre, quien fuera una reconocida profesora de literatura, donde el autor da cita a tres personajes que en el pasado fueron alumnos de Liliana. A medida que la pieza avanza, el espectador va entrando en la vida de estas personas, todas marcadas por la muerte de un familiar.

Además de hablar del duelo y de la manera en que la existencia se modifica después de la muerte de un ser querido, “Tierra” también invita a una serie de reflexiones sobre el arte teatral y el complejo tema de la mirada.

el instante de la escritura porque se trata de un momento de profunda soledad, en donde sentado solo en mi escritorio, estoy rodeados de mi biblioteca y de mi gato. Creo que lo que motivó la decisión de trasladarme a la escritura es esa necesidad de instantes de soledad que para mí son indispensables.

### ¿Es difícil vivir del arte?

Yo creo que lo que es difícil es simplemente vivir.

### ¿Puede hablarnos sobre su proceso creativo a la hora de escribir piezas? ¿Dónde encuentra inspiración?

Yo trabajo todos los días de cinco de la mañana hasta el mediodía. Me encierro en mi escritorio de París y llevo adelante toda una serie de actividades que consisten en responder mensajes, leer los diarios, preparar mis clases o mis conferencias, y es ahí en donde muy seguido escribo. Esa rutina lo que hace es ayudarme a

estar preparado por si llega la inspiración, que cuando aparece es de golpe y sin prevenirnos. Lo importante es estar preparado para poder ponerse a escribir cuando llega ese estado de gracia que es extraordinario.

### ¿Hay alguna obra que considere especialmente significativa en su carrera?

Son muchas las obras que fueron significativas y que me han marcado en mi carrera. Pero más que obras lo que me han marcado fueron algunas figuras: Sófocles, Shakespeare, Bach, Virginia Woolf, Caravaggio, Idea Vilariño, Igmarr Bergman, Dostoievski, Santa Tereza de Ávila, Stendhal, Pasolini, pero los más significativos fueron San Pabloy San Agustín...

### ¿Cómo ha sido la recepción de sus obras en el extranjero?

Por suerte mis obras han tenido una muy buena recepción y yo estoy muy agradecido por eso. En los últimos años se han llevado adelante más de cien puestas en escenas de textos míos en los cinco continentes y eso es gracias al trabajo extraordinario de los traductores que llevan mis textos hacia lenguas e incluso hacia culturas muy distintas a la mía. Lo que revela esto es que finalmente las personas somos muy parecidos en cualquier parte del mundo porque más allá de las excepciones culturales, que por suerte nos hacen ser diferentes, también hay cosas que son idénticas entre los seres humanos. Finalmente, todos queremos enamorarnos y todos le tememos a la muerte, ¿no? Y mi teatro, al fin de cuentas, siempre habla de estos dos temas: el amor y la muerte.

### ¿Qué significó que sus obras fueran incorporadas al repertorio de la Comedia Nacional de Uruguay?

Entrar en el repertorio de la Comedia Nacional es algo importantísimo para un dramaturgo porque significa ser legitimado por una institución

que no solamente es muy importante, sino que además al ser pública pertenece a toda una comunidad de personas. Yo lo viví como algo que no solamente me estaba honrando, sino que además me daba una cierta responsabilidad y eso para mí fue todo un desafío.

**Acaba de presentar su obra “Tierra”, inspirada en una vivencia personal. ¿Cómo vivió su estreno?**

El estreno y las funciones están siendo una maravilla, con devoluciones muy bellas del público. Y eso es algo hermoso. Durante meses trabajamos para los espectadores que son quienes vienen a concluir la obra que hemos creado, así que el encuentro con el público es lo que más deseamos. Cuando ese encuentro es hermoso como lo está siendo con “Tierra”, nos llena de felicidad y de

---

**“Lo importante es estar preparado para poder ponerse a escribir cuando llega ese estado de gracia que es extraordinario”.**

---

dicha. A mí me gusta esperar al público, darle la bienvenida, ayudarlo a acomodarse en la sala. Y también me gusta esperarlo a la salida, saludarlo, abrazarlo, conversar con las personas. El teatro es eso finalmente: un extraordinario espacio de encuentro.

**¿Cuáles son sus proyectos actuales y qué planes tiene para 2024?**

Para los próximos tres años por suerte tengo muchos proyectos nacionales y también internacionales en América Latina, Europa y Asia; eso me pone muy feliz. Y lo más interesante es que se trata no solamente

de giras de mis espectáculos o de estrenos de mis textos en lugares como Londres, Estocolmo, Sídney, Tokio, México o Corea, sino que además también se trata de muchos proyectos académicos que consisten en dictar cursos y seminarios en diferentes países del mundo. Esto último es algo que me fascina porque a la par de mi actividad artística también está mi actividad académica que es esencial en mi vida. Pero debo confesar que mi proyecto más importante en este momento es regresar la semana que viene a mi apartamento en París y estar con mi gato que no veo hace tres meses. ■

# ¡UN CEPILLO DE DIENTES ELÉCTRICO QUE TE HARÁ SONREÍR!

CEPILLO ELÉCTRICO  
STERMAY





# Droguería del Sur

Somos una Droguería Farmacéutica enfocada en generar valor para nuestros clientes. Teniendo como pilares la atención personalizada y la flexibilidad en el servicio, buscando siempre el mejor negocio para la farmacia.



## Contactos:

0800-2092  
098-914-142  
2402-18-88

[www.drogueriadelsur.com.uy](http://www.drogueriadelsur.com.uy)



# Conectando la industria

***Droguería del Sur se posiciona como un nuevo concepto en las droguerías farmacéuticas, siendo un eslabón fundamental que intermedia entre los laboratorios y las farmacias. Para celebrar su primer aniversario, HOLA SALUD conversó con los fundadores de este emprendimiento, Martín Bueno y Juan Pablo Sartore, sobre los principales diferenciales que lo destacan dentro del mercado.***

## ***¿Cuál es su experiencia en la industria farmacéutica y cómo surgió Droguería del Sur?***

Ambos trabajamos durante varios años en la industria farmacéutica en cargos vinculados a lo comercial y a la gestión estratégica en laboratorios internacionales tanto para Uruguay como para la región. Esto nos permitió tener una idea clara de las particularidades del mercado uruguayo, de sus necesidades y también de la posibilidad de ver modelos exitosos en otros países. Nuestra experiencia anterior a la industria viene de haber trabajado durante más de 15 años, inclusive juntos, en empresas de consumo masivo para el mercado local. Esto nos aporta un sentido muy claro de lo comercial, del punto de venta y de la agilidad y rapidez en el ámbito de la comercialización. Después de varios meses de análisis económico, de mercado, competencia y de haber realizado una encuesta de satisfacción de las farmacias, identificamos la necesidad de una nueva opción de droguería farmacéutica cumpliendo con las demandas o insatisfacciones tanto de las farmacias como de los laboratorios. El proyecto fue concebido, formado, financiado y actualmente dirigido 100% por nosotros dos.

## ***¿Cuáles es el rol que cumplen dentro de la industria?***

Nuestra misión diaria es darle a la farmacia un servicio personalizado. El farmacéutico tiene una línea directa con nosotros. Esto nos permite escuchar sus necesidades o problemáticas, detectar las oportunidades y actuar en consecuencia para seguir mejorando nuestro servicio. Nos proponemos buscar el mejor negocio para la farmacia con el fin de darles herramientas para mejorar su rentabilidad y propuesta de valor a sus clientes. Diariamente, por diferentes medios, comunicamos a nuestros clientes activos ofertas del día, lanzamientos y reincorporaciones en línea con la estrategia de los laboratorios que actualmente comercializamos.



## ***¿Cuál es el balance de trabajo de este primer año?***

El balance de nuestro primer año es que superó ampliamente nuestras expectativas en un contexto comercial complejo como consecuencia de la situación de Argentina. Fue un año en el que superamos mes a mes el número de clientes activos gracias al servicio profesional, la atención prestada y el aumento de la cantidad de zonas alcanzadas, así como el incremento en el número de laboratorios nacionales y multinacionales que confiaron en nuestra propuesta.



## Promoción aniversario

Reforzando su propuesta de valor y en busca de agradecer a sus clientes en este primer año de vida, Droguería del Sur lanzó una promoción aniversario que incluye sorteos en órdenes de compra por \$ 120.000. “Seguimos innovando para estar más cerca de nuestros clientes. Es una linda excusa para que las farmacias que aún no trabajan con nosotros puedan hacerlo”, cuentan Martín y Juan Pablo.

### ¿Qué objetivos tienen en el corto plazo?

Nuestro desafío para los próximos meses es seguir fidelizando la cartera actual y al mismo tiempo visitar el 100% de los departamentos en búsqueda de incorporar

nuevos clientes para que vean en nosotros una alternativa o un complemento a las opciones actuales. A nivel del surtido nos proponemos seguir incorporando nuevos laboratorios y empresas de consumo masivo que vean en nosotros un canal de comercialización colaborativo y proactivo.

### Están trabajando en una plataforma para facilitar la experiencia de compra de las farmacias. ¿De qué se trata?

En la actualidad llegamos a la farmacia con nuestro equipo de call center, fuerza de ventas, medios digitales y próximamente lanzaremos una moderna plataforma B2B. Esta permitirá al farmacéutico acceder a nuestra web, visualizar los productos, precios y ofertas, realizar pedidos, hacer su seguimiento y acceder a toda la información administrativa (facturas, notas de crédito y estados de cuenta). Además dentro de esa herramienta podrán realizar consultas online con su ejecutivo de cuentas. Esto facilitará y simplificará la experiencia de compra de nuestros clientes. ■

# hablemos de salud



CANAL 7  
Punta del Este  
Domingos  
18.30 hs



Canal 10  
Sábados  
09.00 hs



Lunes 16.30 hs  
Jueves 14.00 hs

Dirección, Producción y Conducción:

**Ana Ma. Rodríguez Cravea**

### 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 Verstegen:** 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.
- Dr. Juan Andrés Cabrera:** Director Clínica del Dolor

**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



# LANCÔME

PARIS

*La vie est belle*



NUEVO  
L'EXTRAIT

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

**1 de cada 4**  
uruguayos



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

## Saber

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

## Planear

Prepará un plan de acción adecuado.

## Actuar

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



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



#### Referencias:

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

# El COVID-19 luego de la pandemia ¿Permanece el riesgo?

**HOLA SALUD entrevista al Infectólogo y Profesor Grado 5 de Medicina, Dr. Jorge Facal, un referente nacional en la reciente lucha contra la pandemia COVID-19.**

**El también Director de la revista Tendencias en Medicina, nos actualiza sobre el riesgo latente en determinadas poblaciones ante una nueva infección por COVID.**



## **¿Cuál es la realidad actual de la infección por COVID-19 a nivel mundial y en particular, en América del Sur?**

Resulta difícil referirse al presente sin realizar previamente una mención al pasado. El impacto de la pandemia ha sido muy importante a nivel global y regional. Ha causado una crisis económica global con repercusiones a largo plazo para toda la sociedad. América Latina experimentó un impacto económico y social enorme y es la región más duramente golpeada por la pandemia, lo que puede atribuirse a las desigualdades estructurales en la región.

Con la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en mayo de 2023 del fin de la emergencia sanitaria se dejó de realizar el recuento y seguimiento de casos, pero hasta ese momento se habían reportado en América de Sur más de 68,4 millo-

nes de casos y 1,35 millones de muertes desde que comenzó la pandemia.

En Uruguay, ya no se realizan test diagnósticos sistemáticamente en cuadros sospechosos de manejo ambulatorio, limitando su uso a casos de internación. Por esta razón, en la actualidad solo se tiene registro de los casos de COVID-19 con internación o de los fallecimientos por esta causa.

El impacto sanitario de la vacunación para COVID-19 ha sido notorio, disminuyendo en significativamente el número de casos graves que requieren internación y la mortalidad. En Uruguay, un porcentaje muy alto de la población cumplió con el esquema primario de vacunación, pero lamentablemente la frecuencia de aquellos que han recibido dosis de refuerzo (5ª o 6ª dosis, según los casos) disminuyó francamente.

En estos últimos meses, se conoce la existencia de numerosos casos de COVID-19 leves, lo que evidencia circulación viral continua en el país, pero la cantidad de personas que requieren internación en sectores de cuidados moderados e intensivos es muchísimo menor en relación al pasado.

## **¿Qué relación existe entre la aparición de nuevas variantes del virus y la evolución epidemiológica de la infección?**

A lo largo de estos 3 años las variantes circulantes del SARS CoV-2 se han ido modificando, partiendo de cepas ancestrales como la alfa para llegar en el último año, al predominio global de ómicron y la aparición progresiva de varios sublinajes. Estas se produ-

cen por mutaciones, es decir, cambios en la cadena de aminoácidos de la proteína de la espiga del virus, lo que le confiere diferencias antigénicas, es decir, distinta identidad.

La aparición de nuevas variantes hizo temer que pudieran asociarse con cuadros de mayor gravedad, lo que finalmente no se comprobó. Lo que se ha demostrado para algunos sublinajes de ómicron es que estos cambios le confieren ventajas en el crecimiento y propiedades de escape inmunológico, es decir, menor reconocimiento y bloqueo por parte del sistema inmune.

### **¿La vacunación para COVID-19 sigue siendo importante?**

Sin dudas, la vacunación marco el gran cambio en la evolución de la pandemia y el impacto de esta medida no ha perdido vigencia en el tiempo.

Sin embargo, se debe señalar que los anticuerpos generados por vacunación persisten en niveles adecuados, protectores, por un plazo de tiempo variable, según las personas, que se estima aproximadamente en 6 meses. No obstante, la vacunación también genera la aparición de inmunidad celular, que también constituye un sistema defensivo muy importante frente a la infección viral y su persistencia en el tiempo es más prolongada.

La infección por SARS CoV-2, diagnosticada o no, también desencadena la aparición de inmunidad natural en respuesta directa a la infección.

Después de la amplia circulación viral en el país y de las tasas de vacunación se pue-

de estimar que un porcentaje muy alto de la población presenta inmunidad híbrida, es decir, por vacunación y por infección directa.

Los nuevos sublinajes de ómicron que actualmente predominan epidemiológicamente a nivel mundial responden menos. De todos modos, se debe señalar que las vacunas si bien no impiden la infección, siguen siendo eficaces para disminuir la frecuencia de casos graves y muerte.

De todos modos, la duración de los anticuerpos es acotada en el tiempo aún en sujetos que desarrollan una respuesta inmune adecuada. En el futuro, será necesario la implementación programas de vacunación periódicos, seguramente anuales y preferencialmente con vacunas actualizadas a nuevos sublinajes circulantes (de acuerdo a lo que la evidencia actual permite afirmar).

### **¿Existen algunas personas que responden menos a la vacunación?**

Está demostrado que las personas inmunodeprimidas, es decir, aquellos que presentan una condición médica que los debilita, por ejemplo pacientes con enfermedades hematológicas, SIDA, enfermedad renal crónica, etc o aquellos que reciben tratamiento quimioterápico por cáncer o inmunosupresores (inmunosupresores sintéticos, corticoides, biológicos) por enfermedades autoinmunes, trasplantes, etc, tienen una respuesta inmunitaria mucho menor a la vacunación, como se demuestra por la determinación de niveles de anticuerpos plasmáticos.

**Desde el inicio de la pandemia se ha afirmado que existen determinados grupos de riesgo de presentar enfermedad más grave y mayor mortalidad. Nos puede hacer alguna referencia al respecto.**

Antes de la aparición de las vacunas, muchos de estos grupos que recientemente mencionamos también eran los que se asociaban con mayor frecuencia de cuadros severos, internación y eventualmente, muerte.

Otros factores de riesgo conocidos eran la edad, fundamentalmente mayores de 60 años, obesidad, embarazo, enfermedades respiratorias crónicas, cardíacas, hepatopatías, diabetes, enfermedades neurológicas, entre otras.

Muchos de estos individuos no logran desarrollar una inmunidad adecuada a pesar de un esquema completo de vacunación inicial y refuerzos. Estas personas continúan siendo hoy un colectivo vulnerable de progresión a formas severas de enfermedad con necesidad de internación y eventualmente, complicaciones que puedan determinar la muerte.

### **¿Existe alguna forma de disminuir el riesgo en esta población vulnerable?**

Lo primero y más importante es el conocimiento de la persona y del médico tratante que permita identificarlo como caso perteneciente a grupo de riesgo.

Lo segundo son las medidas de prevención, es decir, mantener los esquemas de vacunación vigente, con la administración de refuerzos actualizados, según las recomendaciones del MSP.

En tercer lugar, ante la aparición de síntomas respiratorios (resfrío, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria), fiebre o síntomas generales (cansancio, dolores articulares, musculares, cefalea) consultar precozmente al médico y sospechar el diagnóstico de COVID-19. Si existe sospecha la infección y el individuo pertenece a grupo de riesgo se debería confirmar el diagnóstico con estudios directos de muestras nasofaríngeas (antigénicos o moleculares).

En último lugar, si se confirma el diagnóstico de infección por SARS CoV-2 y el enfermo cumple con ciertos requisitos se puede beneficiar del inicio precoz de tratamiento antiviral. Los pacientes de alto riesgo pueden progresar rápidamente a enfermedad grave, subrayando la necesidad de intervención terapéutica rápida.

### **¿En qué consisten los tratamientos antivirales?**

Se tratan de fármacos que actuando de diferente forma inhiben la multiplicación viral, y de esta manera disminuyen la cantidad de virus a nivel celular, respiratorio y en otros órganos. Esto se asocia con menor respuesta inflamatoria que es la que genera, en individuos de riesgo, complicaciones respiratorias y generales, con cuadros severos que pueden llevar a la muerte.

Las condiciones para su prescripción son que la persona se encuentre dentro de los primeros 5 días del inicio de síntomas, ambulatoria y sin requerimiento de oxígeno. Los pacientes que requieran

internación por COVID-19 no son candidatos a estos tratamientos.

El tratamiento antiviral aprobado en forma plena para su uso por la FDA y recomendado en primer lugar a nivel mundial es Nirmatrelvir/ritonavir (Paxlovid).

Está indicado para el tratamiento de COVID-19 leve a moderado en pacientes con alto riesgo de progresión a COVID-19 grave, incluyendo hospitalización o muerte.

Nirmatrelvir ha demostrado actividad antiviral contra ómicron.

### **¿Existen contraindicaciones para el Paxlovid?**

Se debe ajustar la dosis en pacientes con insuficiencia renal y no se recomienda durante el embarazo salvo en cuadros clínicos que requieran el tratamiento.

En caso de estar recibiendo el paciente otros fármacos con metabolismo hepático se debe considerar eventualmente suspender transitoriamente estos fármacos, ajustar la dosis o usar medicación alternativa.

### **¿Cuál es la evidencia científica que respalda al producto?**

El estudio EPIC-HR realizado en población no vacunada demostró que Nirmatrelvir-ritonavir administrado dentro de los 5 días, baja el riesgo de progresión a COVID-19 grave en un 89% comparado con placebo, resultando en un número significativamente menor de hospitalizaciones o muertes relacionados con COVID-19. En los últimos

2 años, se han realizado varios estudios de vida real, incluyendo población vacunada y casos de infección por ómicron, los cuales siguen mostrando una disminución importante de las tasas de internación y muerte con el uso de nirmatrelvir-ritonavir.

### **¿Cuál es la dosis y cómo se administra?**

La dosis recomendada de nirmatrelvir es 300 mg (dos cápsulas de 150 mg) junto con 100 mg de ritonavir (una cápsula de 100 mg) juntas en forma oral cada 12 horas por 5 días. Debe ser administrado lo más pronto posible luego que se hizo el diagnóstico de COVID-19 y dentro de los 5 días de aparición de los síntomas.

### **¿El fármaco tiene efectos adversos?**

Los efectos adversos son sobre todo digestivos, como sucede con muchos medicamentos, transitorios y que en la mayoría de los casos no requiere suspensión del tratamiento.

### **Para finalizar, Dr. Facal nos gustaría que nos brindara unas breves conclusiones de esta entrevista.**

Es importante identificar a los pacientes de alto riesgo temprano en el curso de la enfermedad

El tratamiento temprano es efectivo para prevenir la propagación del COVID-19

El tratamiento con antivirales orales es importante para grupos de pacientes de alto riesgo, siendo el Nirmatrelvir-ritonavir el antiviral oral con mayor nivel de evidencia y aprobación a nivel mundial.



# 1948 - 75 años - 2023

## Pasado, Presente y Futuro de las Farmacias Comunitarias del Uruguay



Andrea Benchoa, Macarena Rodríguez, Paula Hernández, Gustavo Delgado, Beatriz Hastoy, Ivonne Moreno, Gabriel Pisano, Alicia Chavert, Pablo de León y Pedro Techera

El domingo 26 de noviembre en la Capital de la Piedra Alta FLORIDA, AFI, Asociación de Farmacias del Interior celebró su asamblea anual ordinaria con **brindis lanzamiento por las futuras actividades que se programan por sus 75 años.**

La actividad se desarrolló en la ASOCIACION ESPAÑOLA con la presencia de Directivos, Socios e Invitados Especiales, en el entorno de un reencuentro que tuvo características inolvidables de confraternidad y camaradería que pusieron de manifiesto el Pasado, Presente y Futuro de las Farmacias Comunitarias del Interior del País.

La actual Directiva de AFI se encuentra en un proceso de transformación día a día buscando posicionar a la insti-

tución como **Marca y Sello de Calidad en Salud** instrumentando nuevos lineamientos de acción para revalorizar la FARMACIA COMUNITARIA DEL INTERIOR.

En la oportunidad contamos con el apoyo de **GRAMON BAGO URUGUAY.**

Cordialmente,

*Lic. en Enf. Ivonne Moreno*

**Presidenta**

*Gabriel Pisano*

**Secretario**

*Jorge Pereyra*

**Prensa y Relaciones Públicas**

# POTENCIA Tu Cuerpo

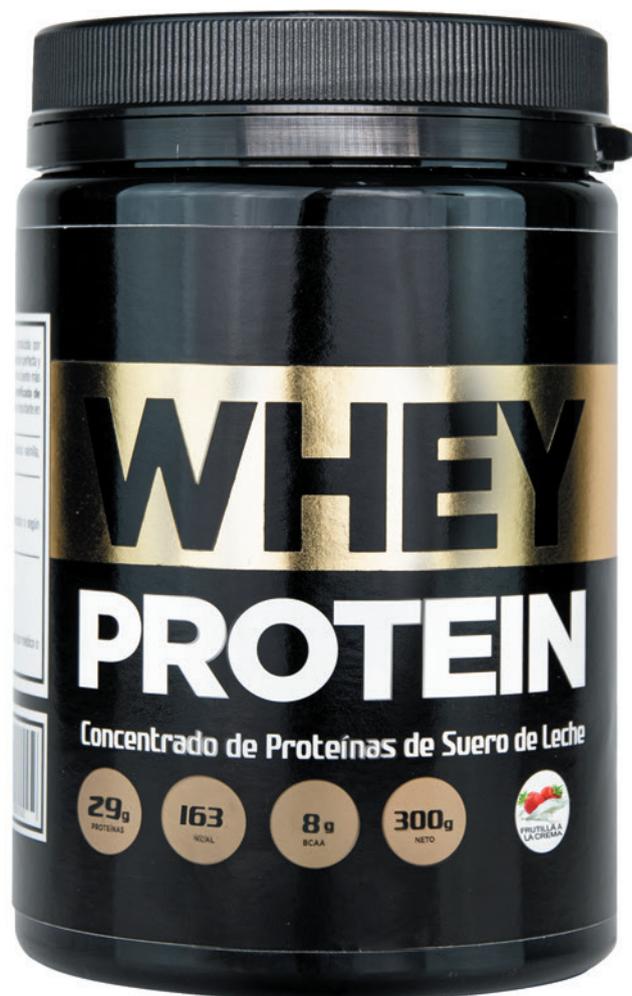
## Whey concentrado

chocolate, frutilla y vainilla

**300 y 1000 g**

### Sabes que es el Whey Protein ?

Es la proteína de suero de leche. Siendo la fracción líquida obtenida durante la coagulación de la leche en el proceso de fabricación del queso y de la caseína.



La podemos encontrar de forma concentrada, aislada o hidrolizada. La menos procesada es la concentrada. La proteína de suero posee el mayor valor biológico en la escala de alimentos proteicos.

El valor biológico es la calidad de la proteína y la medida de absorción de dicha proteína. La proteína de suero posee mayor valor biológico que alimentos fantásticos como son el huevo o la leche.

Porque tomarlo despues de entrenar ?

- Porque es el mejor momento para asimilar proteínas de alto valor biológico, necesarias para la reconstrucción de la fibra muscular.



# Inteligencia artificial y salud: la revolución médica del siglo XXI

*Por Alan Brande, CEO de Light-it*

La medicina, a lo largo de su historia, ha sido testigo y beneficiaria de revoluciones tecnológicas que han modificado de manera radical la forma en que entendemos y tratamos la salud humana: desde los comienzos de la imagenología médica mediante rayos X en 1895, que permitió de forma no invasiva observar lo que sucede dentro del cuerpo; hasta hitos como el descubrimiento de la penicilina en 1928, que revolucionó el tratamiento de infecciones permitiendo salvar innumerables vidas; o el mo-

numental Proyecto del Genoma Humano entre 1990 y 2003, que cambió nuestra comprensión de la genética humana y abrió el camino para tratamientos médicos personalizados.

La medicina ha experimentado transformaciones significativas gracias a los avances tecnológicos, y en algunos casos estas transformaciones fueron tan relevantes que constituyeron a cambios de paradigmas en la forma en que se concibe la medicina y el cuerpo humano. En la actualidad nos encontramos en el umbral

de una de las revoluciones más importantes de la historia de la salud: la era de la inteligencia artificial (IA).

La introducción de la IA en el ámbito de la salud no es un fenómeno reciente. Las primeras aplicaciones datan de alrededor de 2010, cuando la FDA de Estados Unidos –organismo que regula la eficacia y seguridad de los productos médicos– comenzó a adaptar sus regulaciones para no obstaculizar el progreso tecnológico. Estas adaptaciones han permitido el desarrollo y la implementación



de tecnologías de IA en diferentes áreas de la medicina como la imagenología, donde se han logrado avances significativos en la reconstrucción 3D y el análisis de imágenes médicas.

Más recientemente, a partir de 2020, emerge una ola dentro del IA conocida como inteligencia artificial generativa. Es posible que el lector haya escuchado hablar de empresas como Open AI o herramientas como Chat GPT, las cuales han ganado una enorme popularidad en los últimos dos años a nivel mundial. Esta popularidad se debe, en parte, a la capacidad de estas tecnologías de resolver problemas generales pero más aún a su accesibilidad, ya que permiten a cualquier persona, sin necesidad de conocimientos técnicos, utilizarlas. Estas herramientas posibilitan la generación de archivos de texto, audio, imágenes, entre otros, mediante el uso del lenguaje natural para dar instrucciones sobre el resultado esperado –casi como si se le estuviera dando instrucciones a otra persona.

Así, les podemos pedir a las herramientas que nos ayuden en tareas más mundanas como que nos arme la lista del supermercado para cocinar empanadas, o en tareas más complejas como ayudarnos a diagnosticar una enfermedad. Son muchas las personas e industrias que se benefician de utilizar herramientas de IA generativa, y la industria de la salud no solo no es ajena a estos beneficios, sino que, en mi opinión, es de las industrias que más ventajas obtendrá.

Hoy en día ya vemos cómo la IA generativa está causando un impacto profundo y transformador en la industria de la salud. Esta tecnología se manifiesta, por ejemplo, en asistentes virtuales o “copilotos médicos”, que apoyan a los médicos para hacer su trabajo más eficiente y preciso. Así lo está haciendo, por ejemplo, EPIC, el principal proveedor norteamericano de sistemas de historia



clínica electrónica. Estos asistentes permiten acceder y sintetizar rápidamente el historial médico de los pacientes, publicaciones médicas y otra información relevante, facilitando al médico la tarea de realizar diagnósticos diferenciales en casos de pacientes con síntomas atípicos, planes de tratamiento, tareas administrativas como registrar detalles de la consulta o hacer una consulta sobre la historia clínica de los pacientes; todo esto usando lenguaje natural.

Estos sistemas no solo mejoran la eficiencia en la toma de decisiones clínicas, sino que también contribuyen a una mayor personalización del tratamiento. Por ejemplo, pueden analizar datos de salud en tiempo real, considerando factores como la genética del paciente, su estilo de vida y respuestas a tratamientos

previos para sugerir opciones terapéuticas más adecuadas y personalizadas.

Además, la IA generativa está desempeñando un papel crucial en la investigación médica, acelerando el descubrimiento de nuevos medicamentos y terapias. Al analizar grandes conjuntos de datos de investigaciones y ensayos clínicos, puede identificar patrones y conexiones que a menudo son inaccesibles para los métodos tradicionales de investigación. Esto no solo acelera el proceso de investigación, sino que también abre nuevas vías para entender y tratar enfermedades complejas.

En el campo de la imagenología médica, la IA generativa ha mejorado notablemente la precisión en la detección y diagnóstico de enfermedades. Algoritmos avanzados pueden analizar imágenes médicas como



resonancias magnéticas o tomografías computarizadas, e identificar anomalías con una precisión que a veces supera la del ojo humano. Esto es particularmente relevante en la detección temprana de enfermedades como el cáncer, donde una detección precoz puede ser crucial para el éxito del tratamiento.

### ***El futuro de la salud***

Aunque se ha avanzado enormemente en la capacidad de resolución de problemas y ejecución de tareas aplicando herramientas de IA, está claro que aún existe una brecha significativa al compararlas con el cerebro humano a pesar de que estas herramientas puedan ser más capaces o rápidas realizando tareas específicas. Sin embargo esta brecha se viene acortando con el paso del tiempo

y es posible que la evolución de la IA generativa permita en algún momento superar nuestra inteligencia en la ejecución de cualquier tipo de tarea, dando paso a lo que se conoce como inteligencia artificial general (AGI).

Cuando esto ocurra, será posible entrenar modelos de IA de la misma forma que se entrena a los médicos, pero en todas las especialidades, con toda la información médica disponible y actualizada en tiempo real, lo que permitirá que toda la población pueda acceder a salud de calidad, a costos razonables y de forma inmediata, mediante médicos virtuales.

El futuro de la salud será digital y universalmente accesible. Aunque aún estamos lejos de ese ideal, los avances tecnológicos, y en particu-

lar la implementación de la IA, nos acercan cada día un paso más. Y, aunque esta premisa es particularmente optimista, el futuro tendrá numerosas preguntas éticas y pragmáticas por responder. ¿Cuál será el rol del personal médico? ¿Hasta qué punto deberíamos permitir que la tecnología tome decisiones críticas en relación a salud? ¿Quién es responsable por sus errores? ¿Puede una máquina llegar a entender y empatizar con el sufrimiento humano de la misma manera que un ser humano? Hay muchas más preguntas por hacerse pero las innovaciones más importantes siempre traen consigo desafíos a la hora de adoptarlos masivamente y estandarizarlos. Sin embargo, cuando el beneficio es suficientemente grande, el status quo se quiebra y abre paso al progreso. ■



# CONTROL'S 50 Años

**PRESUPUESTOS SIN COSTO**

## LÍDERES EN CONTROL DE PLAGAS

CUCARACHAS - ARAÑAS - MOSCAS - MOSQUITOS -  
TERMITAS - HORMIGAS - CHINCHES - ROEDORES Y MÁS!

☎ 2 514 02 82 🌐 [WWW.CONTROLS.COM.UY](http://WWW.CONTROLS.COM.UY) 📞 096 184 818

# La farmacia está construyendo un futuro sostenible para la atención sanitaria, alineando sus objetivos hacia 2030

**81º Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) en Brisbane, Australia.**

El contexto global de la salud ha cambiado dramáticamente. Todos hemos experimentado la mayor crisis de salud mundial en siglos. Los países gastan más en salud, ya que la población envejece y aumenta la carga de enfermedades crónicas; surgen medicamentos y tecnologías sanitarias novedosas y costosas; y la demanda de una mejor salud está en aumento a medida que crecen los ingresos de las personas. La prevención se vuelve más importante, al igual que el autocuidado.

Todos los países buscan financiamiento suficiente y sostenible para el futuro de los sistemas de salud, pero al mismo tiempo, la brecha entre las necesidades financieras y el gasto real sigue siendo un problema. Al su vez, los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU ejercen una presión significativa sobre los gobiernos para mantener y ampliar los servicios de salud.

El disfrute del más alto nivel posible de salud es un derecho fundamental de cada ser humano, sin distinción de raza, religión, creencia política, condición económica o social, pero el dinero solo puede comprar salud si se gasta equitativa y eficientemente.

Cuando se les brinda a las personas la oportunidad de ser participantes activos en su propio cuidado, en lugar de ser receptores pasivos, se



Delegación de químicos farmacéuticos en el congreso

respetan sus derechos humanos, los resultados son mejores y los sistemas de salud se vuelven más eficientes. Desde esta perspectiva, la FIP está apoyando a sus miembros para transformar la farmacia en beneficio de los países y sus poblaciones.

Con entornos de investigación sólidos y un sistema de atención sanitaria bien desarrollado en la “nueva normalidad”, tenemos una posición única para desarrollar innovaciones que brinden soluciones a estos desafíos globales.

La cooperación entre los actores de las ciencias de la vida brinda nuevas perspectivas, aumenta el conocimiento y une la competencia para que podamos desarrollar medicamentos y tecnologías de salud nue-

vos y efectivos, desarrollar la fuerza laboral de la farmacia y la práctica farmacéutica, y así apoyar un modelo de atención sanitaria sostenible para el futuro.

La misión de la FIP es apoyar la salud global mediante el avance de la práctica farmacéutica, la ciencia y la educación. Nuestro plan global sirve para establecer nuestro compromiso global con la Agenda 2030 para el desarrollo y el avance, proporcionando a nuestros miembros una manera de comprometerse a nivel nacional, regional y global.

El farmacéutico o químico farmacéutico, como es su denominación en nuestro país, está en el centro de las oportunidades.



Dra Virginia Olmos, vicepresidenta de FIP junto a autoridades

El futuro de la farmacia evolucionará hacia pasar más tiempo con los pacientes. La tecnología y la digitalización apoyarán la transformación de la farmacia, mejorando la atención al paciente y fortaleciendo las relaciones entre pacientes y farmacéuticos, así como fortaleciendo la colaboración con otros profesionales de la salud, porque juntos somos más fuertes.

La colaboración es clave en el futuro. Los avances tecnológicos también acelerarán la investigación médica, los ensayos clínicos y los procesos de fabricación. Estos avances complementarán la interacción humana y también crearán la necesidad de cambios: en las ciencias farmacéuticas, la educación y la fuerza laboral, así como en la práctica farmacéutica.

Las tecnologías innovadoras seguirán moldeando nuestras vidas. En lo que respecta a la atención en salud, pueden proporcionar enormes beneficios a pacientes, farmacéuticos y médicos por igual, y así lo han demostrado en los últimos años, contribuyendo a un sistema de atención sanitario más sostenible. Y no olvidemos el enorme potencial que el futuro de la farmacia tiene para mejorar

## El cambio climático y la farmacia: la visión de Paul Sinclair, presidente de la FIP

“Durante demasiado tiempo, el impacto negativo del sector sanitario en nuestro medio ambiente ha sido un tema marginal”. Así lo dijo Paul Sinclair, presidente de la FIP, durante su discurso presidencial en la inauguración del 81º Congreso Mundial de la Farmacia y las Ciencias Farmacéuticas de la FIP en Australia.



Presidente de FIP Paul Sinclair en la ceremonia de apertura del Congreso

Todos los sectores de la farmacia tienen responsabilidad. Desde asociaciones de farmacia que promueven la sostenibilidad ambiental hasta la industria que reduce sus emisiones de carbono a “cero neto”, pasando por los científicos farmacéuticos que desarrollan medicamentos ecológicos y los reguladores que recopilan datos nacionales estandarizados sobre la contaminación. Desde educadores que enseñan prácticas farmacéuticas ambientalmente sostenibles hasta profesionales que previenen el desperdicio, garantizando el uso óptimo de los medicamentos. Cada acto ayuda.

Podemos cuidar al planeta y al mismo tiempo cuidar a los pacientes”, afirmó Sinclair. El nuevo presidente de la FIP explicó que la sostenibilidad requiere no solo viabilidad económica, protección ambiental y equidad social, sino también necesidades humanas básicas como la atención sanitaria. “Los sistemas de salud deben ser más eficientes. Muchas necesidades podrían ser cubiertas por los farmacéuticos”, añadió.

Sinclair destacó la atención primaria como un pilar de los sistemas de salud sostenibles y la cobertura sanitaria universal, y también enfatizó la importancia del personal de trabajo, la educación, la tecnología, la investigación, la colaboración y la financiación. Según él, la farmacia en sí debe ser sostenible. “Tanto los ministros de salud como los de finanzas deben reconocer que la farmacia es parte integral de un sistema de salud funcional”, afirmó. “La FIP confía en que nuestra profesión brindará soluciones a muchos desafíos de salud pública”.

la salud pública en general de nuestras sociedades.

La Asociación de Química y Farmacia del Uruguay, una vez más, estuvo presente participando del council donde se discutieron las diferentes formas de afiliaciones que existirán, lo que da lugar a una federación más participativa y con la visión de más actores.

La Dra. Q.F. Virginia Olmos, quien se desempeña como vicepresidenta de la FIP, ofició de comoderadora en este congreso.

También se llevó a cabo el simposio titulado “Manejando la administración de agentes antimicrobianos con las metas del 2030 y las estrategias del mundo real”. El foco de esta actividad estuvo centrado en cómo pueden los químicos farmacéuticos



Q.F. Leticia Caligaris en el Simposio de Resistencia Antimicrobiana

comunitarios en países de bajos y altos ingresos apoyar la administración de antimicrobianos. En este contexto la Q.F. Leticia Caligaris ex-

puso los resultados de la encuesta titulada “Conocimientos, actitudes y prácticas respecto al consumo de antibióticos en Uruguay”. ■



# CHAUDOLOR



Chaudolor es un medicamento pensado para todo público el cual se utiliza para calmar los dolores de muela.



✓ Envase (Jeringa aplicadora) por 2.5 cc

El EUGENOL es antiséptico y anodino. Mezclado con el Óxido de zinc forma una pasta espesa que se utiliza para cubrir las pulpas expuestas. También puede utilizarse como antiséptico para terapia del conducto radicular y reductor del nitrato de plata.

# Hinds

¿Qué tipo de *piel tenés?*

## PIEL SECA



La **piel seca** es un estado muy común que puede presentarse en forma crónica o transitoria. Cuando esto sucede, la piel se presenta áspera, escamosa y pueden aparecer estados de descamación leves o intensos que alteran el aspecto normal, mostrándola ajada, despulida y áspera al tacto. Incluso puede provocar sensaciones poco confortables como tirantez, picazón e irritación.

Si tu piel se vuelve **poco flexible y áspera, tenés piel seca**. Por eso Hinds tiene una línea para piel seca que **ayuda a devolverle a la piel su correcta funcionalidad y aspecto, ganando hidratación y suavidad**.

**Probá Hinds Rosa Plus, con Vitamina A y Aloe vera, que ayudan a mantener tu piel saludable, luciendo tersa y radiante.**

¡Te invitamos a descubrirlas!

## PIEL EXTRA SECA

Como consecuencia de la falta de hidratación, tu piel se ve opaca y áspera, dándole a tu piel una sensación de tirantez y picazón. Para combatir estos efectos, Hinds creó su línea **Hinds Hidratación Extrema** para piel extra seca, ideada para devolverle a tu piel la **hidratación profunda** que necesita.

Su fórmula con Doble Extracto de Avena y Almendras está ideada para que puedas combatir la resequeidad.



## PIEL NORMAL



Si tu piel se ve elástica, suave y resistente, tenés **piel normal**. Es bueno mantenerla saludable, utilizando productos con ingredientes humectantes.

Para este tipo de piel, Hinds creó la nueva línea para piel normal **Hinds Bio Hidratación, que proporcionan la suavidad e hidratación que tu piel necesita, evitando el efecto graso.**

## CUIDADO ESPECÍFICO

Nuestra piel comienza a manifestar diferentes necesidades además de la humectación básica. Cada zona de nuestro cuerpo tiene características peculiares y necesita un cuidado específico diferente, además de la humectación básica. Es por eso que Hinds potenció su línea de cremas que responden a las necesidades específicas de tu piel con antioxidantes como el **Panax Ginseng, Cafeína y Vitamina E**.

Para eso probá las nuevas **Hinds Anti-Age Lift** y **Hinds Reafirmante PRO**.





# Prevención del cáncer de piel: claves para cuidarse

***El cáncer de piel es, por lejos, la neoplasia más frecuente en nuestro país y en el mundo, representando el 20% de los cánceres del ser humano. Si bien hay que tomar hábitos preventivos durante todo el año, en la antesala del verano, cuando las personas pasan mayor tiempo expuestas al sol, deben reforzarse las medidas.***

*Por Dres. Abril Rusch y Julio Magliano*

En Uruguay se registran actualmente 2.255 casos por año de cáncer de piel, lo que corresponde a nueve diagnósticos por día. En relación con la mortalidad, esta enfermedad, en general, es responsable de más de 130 muertes anuales en nuestro país, con un promedio tres personas por semana.

Estas cifras ubican a Uruguay en el podio de los países con mayor incidencia y mortalidad por cáncer de piel de Latinoamérica.

Es importante destacar que la incidencia se encuentra en aumento, quintuplicando los casos en comparación con

hace 20 años y afectando sobre todo a la población cercana a los 40 años de sexo femenino. A su vez, este incremento se acompaña de un aumento de la mortalidad como consecuencia principalmente del diagnóstico y el tratamiento tardío, lo que trae asociado también un aumento de cirugías y terapias más agresivas con un alto costo para el sistema nacional de salud.

Existen tres tipos principales de cáncer de piel: el carcinoma basocelular, el carcinoma espinocelular y el melanoma.

El carcinoma basocelular es el primero en frecuencia del ser humano y de la

piel, pero el que presenta menor riesgo de diseminación a otros órganos, aunque se caracteriza por una gran malignidad local y poder de destrucción local del tejido donde asienta, que sin tratamiento puede progresar invadiendo desde musculo hasta hueso.

El 80% de los carcinomas basocelulares se localiza en cara y cuello, siendo más frecuente su aparición en la nariz. Este tumor se origina a partir de piel sana, por lo que no presenta lesiones premalignas que adviertan de su futura aparición. Su principal causa es la exposición solar, y específicamente



### **No existe un bronceado seguro: este ya es indicador de daño de la piel.**

aquella intermitente, con cortos periodos de grandes exposiciones intercalados con periodos de poca exposición solar como ocurre en nuestro país en los meses de verano o frente a las vacaciones en zonas de playa.

El carcinoma espinocelular representa el 20% de los cánceres en el ser humano, siendo la segunda neoplasia más frecuente dentro de los tumores malignos de piel y la primera dentro de los tumores malignos de mucosas (labios, boca, genitales, etc). Tiene la capacidad de invadir y diseminarse no solo a nivel de la piel, sino también a los ganglios linfáticos, lo que le confiere mayor malignidad.

El carcinoma espinocelular asienta sobre piel de zonas de gran exposición al sol, ubicándose en el 80% de los casos en la cara, cuello y dorso de manos. En la mayor parte de los casos evoluciona a partir de lesiones premalignas, como es la queratosis actínica. Se relaciona fuertemente con la exposición solar crónica, afectando en su mayoría a aquellas personas que trabajan al aire libre o pasan mucho tiempo al sol.

El melanoma ocupa el tercer lugar en frecuencia luego de los carcinomas, pero se dispone en primer lugar en número de muertes. A pesar de que en la mayor parte de los casos se presenta en pacientes de entre 40 y 50 años,

constituye el cáncer más frecuente en adultos jóvenes de 25 a 29 años. Se caracteriza por su gran capacidad de diseminarse y dar metástasis a otros órganos, y si no es diagnosticado y tratado a tiempo puede producir la muerte. Por ende resulta de vital importancia un diagnóstico y tratamiento precoz con el fin de minimizar su morbilidad y la mortalidad. Su principal causa es la exposición solar intensa e intermitente, y sobre todo cuando se producen quemaduras en la infancia y adolescencia. El 60% aparece sobre piel sana y el 40% restante surge a partir de la transformación de un nevo o lunar.

Las estrategias para disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel se centran en la disminución del tiempo global de exposición y educación del paciente sobre cómo cuidarse. La fotoeducación y la fotoprotección tienen como objetivo prevenir el daño que ocurre en la piel como resultado de la exposición a la radiación ultravioleta.

La fotoprotección es una conducta y se refiere a no exponerse al sol. Sin embargo, como sabemos, existen pacientes que por diferentes motivos no podrán evitarlo, por lo que tendrán que protegerse de las radiaciones ultravioletas con varias medidas, entre las que se destacan:

- No exponerse entre las 11 y las 17 horas, horario en el que las RUV se encuentran en un índice más alto y por tanto son más agresivas.
- Evitar exponerse al sol directamente, buscando siempre estar a la sombra.
- Utilizar ropa adecuada, siendo de preferencia la ropa de nylon, poliéster, lana o seda, de colores oscuros, trama apretada y mangas largas.
- Utilizar sombreros de alas anchas que protegen la cara, pabellones auriculares y cuello y lentes de sol con protección para rayos ultravioleta B (UVB) y ultravioleta A (UVA).
- Usar protector solar que presente protección para UVA y UVB (amplio espectro), con un factor de protección mayor o igual a 30, sobre todo en las zonas del cuerpo más expuestas. Este debe colocarse 30 minutos antes de exponerse al sol y repetir cada dos horas con piel seca o cada hora si se sumerge en agua repetidas veces o si se suda mucho. Debe usarse todos los días incluso cuando esté nublado.

Hoy en día, gracias a la tecnología contamos con múltiples aplicaciones móviles y páginas webs que nos permiten conocer el índice de radiación UV en tiempo actual. Esto traduce la fuerza con la cual las RUV están impactando en la tierra. La medición va de 1 a 11+ y es muy útil para orientarnos en cómo debemos cuidarnos y qué medidas tenemos que adoptar según la misma.

La Organización Mundial de la Salud explica que un índice de 1 y 2 es el ideal para permanecer en el exterior sin riesgo de lesiones cutáneas por el sol, en cambio ante un valor mayor o igual a 3 (nivel de riesgo medio o superior) debemos tomar medidas de protección como buscar la sombra, el uso de ropa adecuada, lentes de sol, sombreros de ala ancha y protección solar. Un índice mayor a 6 es un indicativo fuerte de evitar la exposición aún con todas las medidas previamente mencionadas.

Aunque la amplia mayoría de los individuos considera que cuenta con

información suficiente sobre cómo protegerse del sol, la mayoría se fotoprotege únicamente en ocasiones especiales y emplea el protector solar como principal medida de fotoprotección. El empleo de pantalla solar como única o principal medida es insuficiente y depende de múltiples factores como el factor de protección, la cantidad empleada y la reaplicación. Incluso se ha visto que el empleo de protector solar genera una falsa sensación de seguridad y aumenta el tiempo de exposición.

Es de vital importancia no utilizar camas solares, desaconsejarlas totalmente y promover el uso de cremas autobronceantes. En Uruguay estudios han demostrado que de 30 a 40 % de la población ha sufrido quemaduras solares en la infancia y de 5 a 10 % ha utilizado cama solar alguna vez en su vida.

Los niños fotoprottegidos tienen 80 % menos riesgo de cáncer de piel, es por

## El ABCDE de los lunares

Para facilitar la detección de melanoma en forma precoz se ha creado la regla A-B-C-D-E, la cual explica que cualquier lunar que cumpla con una de las siguientes características nos debe hacer consultar de forma rápida con un dermatólogo, ya que podría corresponder a un melanoma.

**Asimetría:** si el lunar es asimétrico en alguno de sus ejes o una de las mitades es diferente a la otra.

**Bordes:** lunares de bordes irregulares, desiguales, borrosos o dentados.

**Color:** lunares que presentan colores variados o muchos colores diferentes en la lesión dispuestos de forma no uniforme.

**Diámetro:** cuando el lunar mide más de seis milímetros o aumenta de tamaño.

**Evolución:** si el lunar presenta cambios a lo largo de los meses, ya sea en tamaño o forma o si aparecen síntomas asociados como sangrado, picazón o dolor.

ello que cobra vital importancia el cuidado del sol en la infancia ya que media un mayor impacto en términos de salud a largo plazo.

A pesar de que se crea que en pacientes mayores la fotoprotección ya no tenga sus efectos positivos, dado que

el acumulo de daño solar ya existe, se ha demostrado que el cumplimiento de las medidas de fotoprotección no solo disminuirán fotoenvejecimiento sino que también colaborarán en la prevención de la aparición de otros cáncer de piel, sobre todo aquellos di-

# 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



rectamente relacionados con la exposición solar crónica. De igual manera es de vital importancia recomendar a toda la población adulta que trasmita toda la información conocida de fotoprotección a los niños, donde estas medidas disminuirán francamente el riesgo de padecer cáncer de piel.

Con el fin de detectar las lesiones a tiempo se recomienda fuertemente realizar como mínimo un control dermatológico anual, donde se valore completamente la piel. Aquellos pacientes que presenten múltiples lunares, lunares atípicos (diferentes al resto) o de nacimiento (congénitos), o que presentan antecedentes personales o familiares de intensa exposición solar y/o de cáncer de piel deben realizar un control general con dermatólogo como mínimo cada seis meses.

Se advierte de la importancia de la consulta precoz al dermatólogo en

caso de detectar cualquier lesión sospechosa, como también estimular el autoexamen de piel. En lo que respecta a este último, se recomienda establecer la rutina de autoexplorarnos la piel todos los meses de forma regular en busca de nuevas lesiones pigmentadas y cambios o anomalías en lesiones previas que puedan hacernos sospechar de una posible lesión maligna.

Para realizar un correcto autoexamen se recomienda explorar la piel en su totalidad, examinar la plantas de los pies, piernas, espalda, abdomen, cuello y escote, brazos, manos, palmas, cara, orejas y cuero cabelludo. La presencia de cualquier lesión, aunque parezca indolente, que sea compatible con una mancha roja o herida que no cura, o que sangra fácilmente, pequeñas ulceraciones frágiles difíciles de cicatrizar, sectores pequeños de piel áspera o rugosa que presenten “cas-

carita”, lesiones similares a verrugas de crecimiento lento o la presencia de un lunar o mancha oscura de características diferentes al resto, ya sea por su color, tamaño, crecimiento o por que asocie picazón, sangrado o dolor, nos debe orientar a una posible lesión maligna de la piel. Por lo tanto, la consulta con el dermatólogo debe ser a la brevedad en busca de un diagnóstico preciso y precoz.

Como población general estar atentos y saber cómo detectar el cáncer de piel disminuye enormemente el riesgo de diagnóstico tardío de una lesión maligna. La importancia de la detección precoz radica en que el cáncer de piel detectado en etapas tempranas puede curarse únicamente con cirugía y no requerir otros tratamientos más agresivos, disminuyendo así no solo la morbilidad sino también el número de muertes asociado al mismo. ■

*Piernas relajadas y ligeras*

NUEVA

# Venostasin® Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



**PRESENTACIÓN:**  
Venostasin Crema 150 g



 **Gador**

SINCE *Kiehl's* 1851

**INGREDIENTES PUROS  
ALTA EFICACIA  
RESULTADOS VISIBLES.**



**SUAVIZA  
LA TEXTURA**

**REDUCE LA  
OLEOSIDAD**

**HIDRATA EN  
PROFUNDIDAD**

**ULTRA PURE HIGH-POTENCY SERUMS**

**Te esperamos en nuestras boutiques:**

Punta Carretas Shopping – Nivel 1, Montevideo Shopping – Nivel 2, Nuevocentro Shopping (Farmashop).

## Se inauguró el nuevo Hospital del Cerro



Con la presencia del presidente de la República, Luis Lacalle Pou, el 6 de noviembre se inauguró en el Cerro un nuevo hospital de la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE) que cuenta con 2.600 metros cuadrados construidos por la empresa Teyma.

Este nuevo centro hospitalario generará un impacto positivo para la zona oeste de la ciudad al mejorar el acceso a la salud de los residentes de su área de influencia y, a su vez, descongestionará la concurrencia a otros centros como el Hospital Maciel.

El moderno centro está equipado con un total de 20 camas, 11 salas de internación, dos blocks quirúrgicos y un laboratorio. Además, allí se alberga una nueva sede del Ministerio de Desarrollo Social, que brindará una atención integral a la población más vulnerable de la zona.

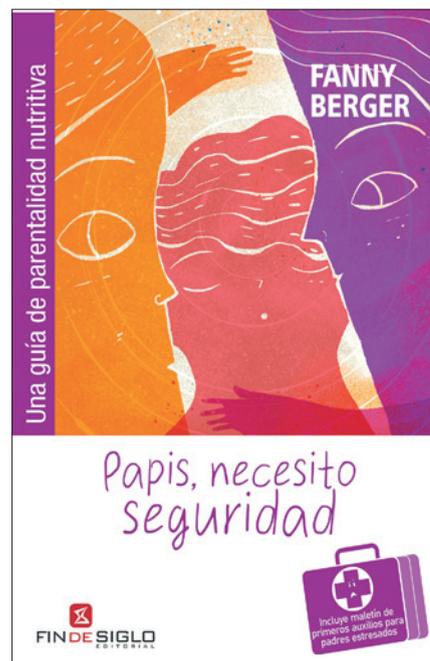
El Hospital del Cerro presenta instalaciones innovadoras en el ámbito de la salud pública de Uruguay. Entre estas destaca un sistema de atención médica y enfermería de vanguardia que incorpora la última tecnología para un sistema digital con trazabilidad de la atención al paciente.

También se implementó un sistema híbrido con red troncal de fibra óptica, lo que permite la integración



de varias soluciones tecnológicas (datos, telefonía, llamado de enfermeras, detección de incendios, control centralizado del aire acondicionado, automatización de accesos y vigilancia por circuito cerrado de TV). Por último, el hospital cuenta con la posibilidad de suministro de dióxido de carbono, gas que es utilizado en las intervenciones endoscópicas. ■

## Se presentó el libro *Papis, necesito seguridad* de Fanny Berger



La psicóloga Fanny Berger presentó su libro *Papis, necesito seguridad*, una guía esencial para padres sobre cómo cultivar la seguridad de los hijos para educar un futuro adulto responsable que disfrute de una vida feliz. El encuentro contó con un conversatorio entre la autora y su colega Alejandro de Barbieri, en el que repasaron algunos de los temas claves que recorre el libro.

Con el sello de Editorial Fin de Siglo, esta publicación propone descubrir cómo se puede desarrollar el apego

seguro tanto en la infancia como en la adultez, brindando herramientas acerca de cómo satisfacer tres necesidades emocionales básicas: recibir límites, ser contenido y conocer la verdad familiar.

“La parentalidad nutritiva es un conjunto de actitudes que favorecen el desarrollo adaptativo de los hijos. A través de ella les damos la oportunidad de llegar a ser adultos maduros, empáticos, respetuosos y felices”, explica Berger acerca de su reciente libro que ya está disponible en todas las librerías del país. ■

## Entre la guerra y la montaña: historias de resiliencia

A mediados de noviembre, en el Teatro Movie de Montevideo Shopping, Cacique Group presentó la conferencia “Entre la guerra y la montaña: un encuentro con la resiliencia humana”. Conducido por el periodista Daniel Castro, el evento contó con un panel de tres destacadas personalidades unidas por la espectacularidad de sus respectivas historias: Gustavo Zerbino, sobreviviente de la tragedia de los Andes; Esteban Pino, veterano de la Guerra de Malvinas; y Vanessa Estol, primera mujer uruguaya en escalar el Everest.

Los asistentes pudieron conocer de primera mano cada una de sus anécdotas, la trascendencia del trabajo en equipo, la capacidad de liderazgo y la importancia de mantener una mentalidad positiva en momentos de adversidad. Con sus experiencias de lucha por la supervivencia en condiciones extremas, los tres oradores ofrecieron distintas perspectivas de situaciones que atravesaron su vida, compartiendo valores de empatía, unión y fuerza. ■





## CUDIM presente en el XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Biología y Medicina Nuclear

Del 15 al 18 de noviembre se celebró en el Hotel Hilton de Buenos Aires el XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Biología y Medicina Nuclear con la participación de más de mil profesionales de la región.

Por primera vez, CUDIM contó con la presencia de un stand en la exhibición comercial con la finalidad de promocionar sus productos y servicios en la región. El mismo fue una excelente plataforma, contando con material audiovisual y de soporte técnico especialmente diseñado para esta ocasión.

Adicionalmente, CUDIM contó con la calificada participación de expositores de la institución, presentaciones de comunicaciones científicas, coordinación de simposios y dictado de un curso de educación médica continua. ■



# CONTROL'S 50 Años

## LÍDERES EN CONTROL DE PLAGAS

CUCARACHAS - ARAÑAS - MOSCAS - MOSQUITOS - TERMITAS - HORMIGAS - CHINCHES - ROEDORES Y MÁS!

☎ 2 514 02 82

🌐 [WWW.CONTROLS.COM.UY](http://WWW.CONTROLS.COM.UY)

📞 096 184 818

## Más de 800 personas chequearon sus lunares sin costo en la explanada de Tres Cruces

Durante el fin de semana del 11 y 12 de noviembre, en la explanada de Tres Cruces se instalaron consultorios con especialistas de la Cátedra de Dermatología del Hospital de Clínicas en el marco de la campaña "Salvá tu piel". Cada año la iniciativa busca educar a la población en la concientización y prevención del cáncer de piel, teniendo en cuenta el 99% de los melanomas son curables si se detectan a tiempo.

En esta edición más de 800 personas fueron atendidas en los 10 consultorios disponibles. En turnos de aproximadamente 15 minutos los dermatólogos y posgrados de dermatología brindaron una atención personalizada, chequeando lunares y acercando información sobre el correcto cuidado de la piel.

La campaña es llevada adelante por La Roche-Posay, la marca de skincare de L'Oréal Groupe, siendo el segundo año consecutivo que tiene lugar en la explanada de Tres Cruces.

Según un estudio internacional anualmente se detectan cerca de 1,5 millones de nuevos cáncer de piel en el mundo. Considerando estas cifras y en la antesala del verano, La Roche-Posay y Tres Cruces se unieron un año más para aunar esfuerzos en la concientización de una de las enfermedades que más afecta a la población uruguaya. ■





## La científica Cecilia Saiz es la ganadora del 16° Premio L'Oréal Unesco

El Premio L'Oréal-Unesco “Por las Mujeres en la Ciencia” tiene ganadora 2023: la Dra. Cecilia Saiz. Saiz es química farmacéutica y doctora en Química de la Universidad de la República, desempeñándose como docente adjunta del Departamento de Química Orgánica de la Facultad de Química.

Dentro de esta institución, en el Laboratorio de Química Farmacéutica, Saiz y sus colaboradores desarrollan el trabajo por el que ha sido galardonada: “Búsqueda de nuevas benzimidazidas contra nematodos fitopatógenos de relevancia en Uruguay”.

En esta 16° edición nacional del premio, impulsado por L'Oréal Groupe en Uruguay con apoyo del Ministerio de Educación y Cultura, la finalidad era premiar un proyecto liderado por una científica uruguaya que se destaque por su dedicación, compromiso y aporte al desarrollo de la investigación en el país.

“Es un privilegio recibir este premio en representación de las mujeres dedica-



Dra. Cecilia Saiz.

das a la investigación científica. Este reconocimiento impulsa a nuestro equipo a avanzar con el proyecto y nos brinda la oportunidad de compartir y destacar nuestro trabajo en la sociedad”, dijo Saiz, quien recibió el premio de 20.000 dólares para continuar con el desarrollo de su investigación.

El proyecto enfoca sus esfuerzos en buscar nuevas moléculas activas para

tratar los cultivos afectados, ya que los pesticidas disponibles para tratar estas infecciones son inespecíficos y altamente tóxicos tanto para la salud como para el medio ambiente. Se plantea sintetizar, purificar y caracterizar los compuestos para luego evaluarlos. Actualmente no existen en nuestro país ensayos que permitan evaluar compuestos contra estos parásitos a pequeña escala, que son muy importantes para descubrir posibles moléculas activas útiles para su control.

La propuesta ganadora fue seleccionada entre 18 que se presentaron al llamado. Estas debían seguir una línea de investigación clara y demostrable, que aporte al desarrollo en Ciencias Naturales y Exactas; Ingeniería y Tecnología; Ciencias Médicas y de la Salud o Ciencias Agrícolas. Un comité técnico evaluador, integrado por 18 investigadoras e investigadores especialistas, estuvo encargado de analizar las propuestas y escoger a la más destacada. ■

## AQFU reconoció a químicos farmacéuticos con 25 años de profesión

El viernes 24 de noviembre, en Casa Potosí, la Asociación de Química y Farmacia de Uruguay realizó un brindis para hacer entrega de medallas a los colegas que cumplieron 25 años de profesión. El encuentro contó con la presencia de familiares de los homenajeados e integrantes de Comisión Directiva. A continuación, los profesionales que recibieron su reconocimiento: María Fernanda Bermúdez, Adriana Cuñetti, Patricia Díaz, Adriana Ferreira, Giselle Figueroa, Paola Garlo, Mabel Giles, Andrea Gómez, Dominique Hagopian, Sandra Pacce, María Verónica Palotti, Mariela Ricca, Alejandra Saldaña, Mariela Seguezza, Isabel Slepak, Silvia Villa y María Paola Zoboli. ■



HIDRATA & REPONE

SABOR NARANJA

# REHIDRATA



CON TAURINA ⚡

SIN CAFEÍNA ⚡

CONTIENE ELECTROLITOS ⚡

(SODIO, POTASIO, CLORUROS)

SIN AZÚCAR ⚡

SIN GLUTEN ⚡



Escanea el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



**NUEVA**

# KIT PURE & FRESH FACIAL

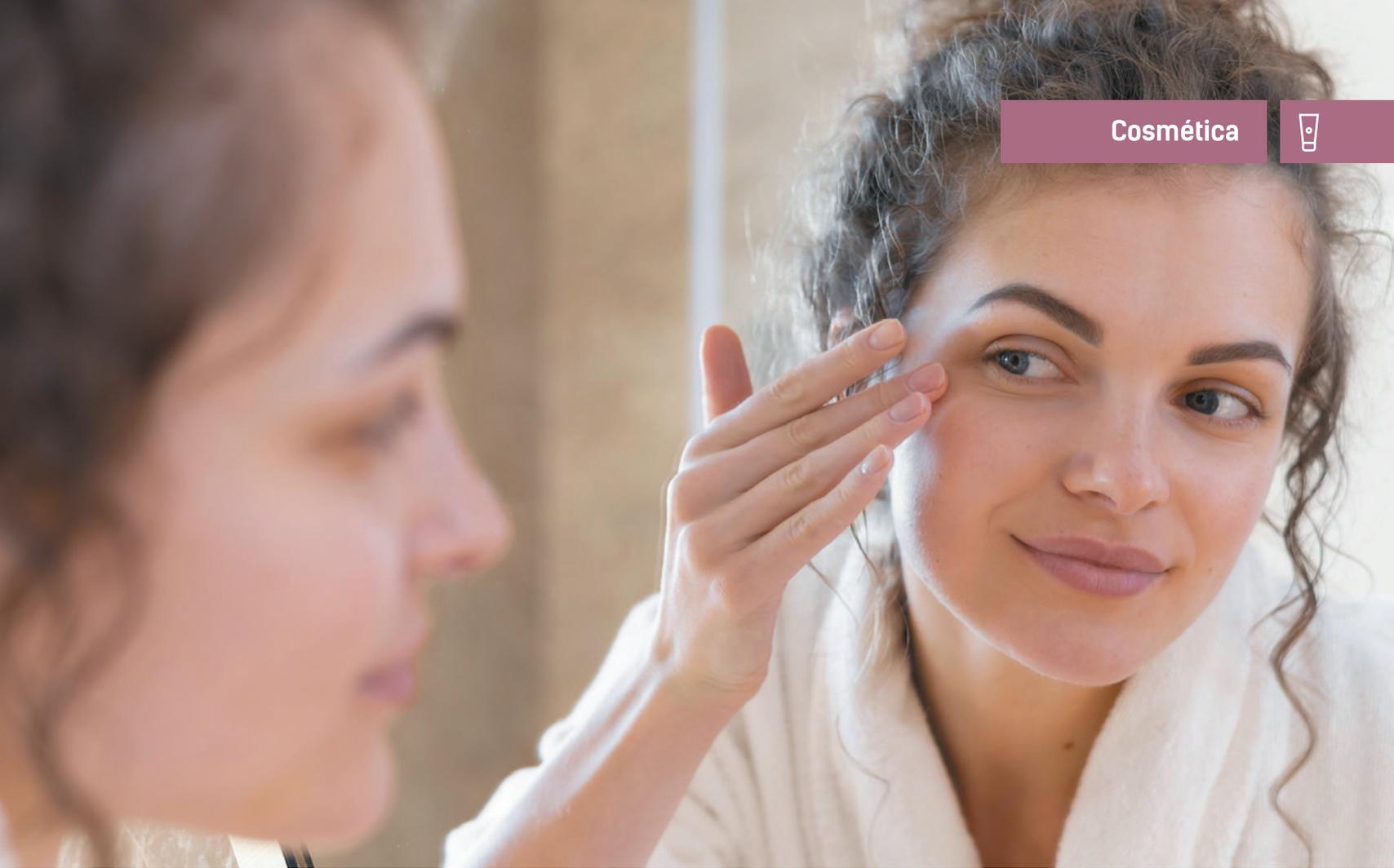
Dos pasos para obtener resultados perfectos:

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

**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.



# Por qué aparece el vello facial y cómo eliminarlo

***El vello facial, es decir, aquel que se concentra en zonas tan visibles como el bigote, la barba y el entrecejo con frecuencia causa incomodidad o afecta nuestra imagen. Es por esto que tratamos de mantenerlo con recortes o depilaciones constantes. Pero, ¿por qué aparece y qué explica que algunas personas lo sufran más que otras?***

El vello facial suele ser molesto, además de un tema tabú sobre todo en mujeres. Es frecuente que hombres y mujeres se recorten, depilen o afeiten distintas zonas de la cara como bigote, cejas, labio superior y barba. Pero cuando el vello es más fuerte y abundante, y aparece en zonas menos habituales como las patillas o las mejillas, muchas personas prefieren ocultarlo.

El exceso de vello recibe el nombre de hirsutismo y su causa suele ser fundamentalmente hormonal, en tanto tiene lugar un aumento significativo en la producción de andrógenos, la hormona masculina por excelencia, tanto en hombres como en mujeres.

El hirsutismo es un problema no solo estético sino también de autoestima, que responde a múltiples causas:

- Herencia genética.
- Determinadas enfermedades como el síndrome de ovario poliquístico, el hipotiroidismo y la obesidad determinan aumento del vello facial.
- El uso de ciertos medicamentos ya sea por vía oral o tópica, como los corticoides, pueden incrementar el crecimiento del vello facial.



- El estrés determina la secreción de hormonas que aumentan el pelo en todo el cuerpo, incluida la cara.
- Durante el embarazo es posible sufrir un mayor crecimiento de vello en la piel del rostro por los cambios hormonales.

El vello facial puede aparecer a cualquier edad, y de hecho el momento de aparición puede orientar a la causa. Si aparece en niñas y niños pequeños habría que descartar alteraciones congénitas. Lo más frecuente es que se haga presente en la adolescencia por los cambios hormonales que se producen.

También puede haber un aumento del vello facial y corporal durante el embarazo. Cuando se manifiesta en personas mayores y mujeres posmenopáusicas, si es brusco y sin otras causas que lo expliquen, habría que descartar tumores productores de andrógenos.

### ¿Cuáles es el tratamiento?

Las medidas físicas, entre las que se incluye la tinción y la depilación, son eficaces y pueden combinarse con tratamientos farmacológicos. Es ideal dirigir el tratamiento hacia la causa. Reducir el peso y el exceso de grasa corporal, en el caso de que sea excesiva, es un objetivo que puede disminuir el vello facial y contribuye a la salud en general.

Se pueden utilizar fármacos que suprimen las hormonas o que actúan sobre estas como los antiandrogénicos. El tratamiento debe ser prolongado, en torno al menos a un año, dado el tiempo que tarda el vello en crecer y caer. En algunas ocasiones estará indicado el tratamiento con corticoides, mientras que en caso de que la causa sea un tumor que produce andrógenos se deberá extirpar. Si la causa son enfermedades específicas, deberán tratarse las mismas.

### Métodos de depilación para eliminar el vello facial

**Depilación con cera:** Esta opción elimina el vello de raíz, retrasando el crecimiento del mismo y debilitándolo a lo largo del tiempo, de modo que es una buena opción. Sin embargo, presenta algún inconveniente; una incorrecta manipulación del producto podría generar alguna quemadura si está demasiado caliente, y en segundo lugar puede generar irritación, por lo que no es un método recomendable para pieles sensibles.

**Depilación con láser:** La depilación con láser es la más efectiva ya que permite destruir los folículos pilosos, es decir las células encargadas de producir el vello, retrasando (en comparación con la cera) aún más su reaparición. Así mismo es más rápida y efectiva a la hora de debilitar y

eliminar el vello en menor tiempo y para siempre. Su principal desventaja es el costo.

**Depilación con crema depilatoria:** Las cremas depilatorias actúan sobre la queratina presente en el vello, una proteína que funciona como protección ante agresiones externas, provocando una debilidad del vello que se puede retirar fácilmente. Es un método de eliminación fácil, rápido e indoloro. No se recomienda la depilación con crema depilatoria de forma aislada para eliminar el vello de la cara porque no se estará solucionando el problema.

**Depilación con pinzas:** Esta técnica de depilación no es recomendable ya que fortalece al folículo piloso.

**Depilación con luz pulsada:** Es un método de fotodepilación que inhibe o debilita el crecimiento del vello atacando el folículo a través de pulsaciones de luz. Su principal ventaja es que permite tratar más tipos de piel y pelo; es decir, puede resultar más eficaz que el tratamiento láser si el color del pelo o de la piel no son los ideales para la depilación con láser.

Ante la aparición de hirsutismo, en particular si genera incomodidad, consulte a su médico especialista en dermatología para evaluar la causa y valorar las opciones de tratamiento. ■

# 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



ANA MARIA  
**LJUSTICIA**

- ✓ Articulaciones
- ✓ Huesos
- ✓ Músculos
- ✓ Piel
- ✓ Cabello
- ✓ Uñas

**ESTE VERANO MANTENÉ LA  
SALUD Y BELLEZA DE TU  
PIEL, CABELLO Y UÑAS**





## Guillermo Assandri

# Trayectoria, innovación y calidad

**El gerente general de Laboratorio Tresul repasa la evolución de la compañía que está cumpliendo 30 años en Uruguay. Además advierte sobre los desafíos del porvenir y reflexiona sobre la importancia de la actualización continua en un mercado cada vez más dinámico.**

Hace 30 años Tresul se fundó con el objetivo de transformar el sector salud de Uruguay, en un comienzo representando a una multinacional holandesa Organon Teknika, que hoy en día ya no existe. A partir de entonces la compañía ha ido construyendo un destacado posicionamiento como el laboratorio “más nacional” de los laboratorios internacionales –y el más internacional de los nacionales–, ofreciendo productos de calidad reconocida.

Desde el inicio, en el año 1993, al ingeniero agrónomo Guillermo Assandri lo cautivó participar en un negocio tecnológico acorde a su formación biológica, que presentaba muchas oportunidades de introducir innova-

ciones al país y soluciones al cuerpo médico. “Es muy gratificante trabajar en esta actividad sabiendo que el esfuerzo de uno contribuye a mejorar la salud pública y la calidad de vida de los uruguayos”, reflexiona.

Actualmente, como gerente general de Laboratorio Tresul, Assandri continúa trabajando para cada día construir una organización confiable, responsable y respetuosa, respaldado por un equipo de colaboradores que acompaña su mirada a futuro.

**¿Cuáles considera que han sido los logros más destacados de la empresa en sus 30 años?**

Sin lugar a dudas el haber formado un excelente equipo humano y profesional, que ha sido exitoso en posicionar a Tresul en un lugar de prestigio en el mercado de diagnóstico y en el farmacéutico. Nuestros productos de diagnóstico ayudan a los médicos a tomar el 80 % de sus decisiones médicas y los fármacos que introducimos desde Europa ayudan fundamentalmente a las mujeres, a donde estamos dirigidos. La conjunción de Diagnóstico y Farma nos ha permitido agregar valor en todos los niveles de la salud, ganándonos la confianza de todos los hospitales, mutualistas, laboratorios médicos- industriales y farmacias de Uruguay. Y todo eso se logró gracias

---

**“Los nuevos productos nos obligan a estar actualizados y la capacitación es permanente”**

---

a nuestra gente. Por otro lado, se dice que de las 25 compañías industriales más importantes en Estados Unidos a principios de 1900, hoy solo quedan dos. En la industria farmacéutica mundial ha pasado casi lo mismo, cada vez quedan menos compañías y cada vez son más grandes. Por lo que Tresul, al representar en forma exclusiva a estas compañías europeas que tienen más de 100 años, ha alcanzado un gran logro. Es un gran orgullo y también una gran responsabilidad.

**En el transcurso de este tiempo han atravesado crisis económicas, climáticas y hasta una pandemia. ¿Cuál ha sido el momento más difícil que le tocó enfrentar a la compañía?**

Todos esos sucesos han sido muy impactantes para todo el país, es imposible que no nos hayan afectado como a todos los uruguayos, pero sin dudas, la pandemia ha sido el período más triste, ya que generó muertes, angustias, depresión, muchos miedos, pérdida de trabajos, entre otras más. En Tresul nunca paramos, siempre tuvimos que seguir trabajando en forma presencial, respetando los lineamientos de las autoridades, para la pronta entrega de reactivos y servicios a los laboratorios, aunque con mucho esfuerzo, por las dificultades mundiales con los suministros y los fletes. Supimos cumplir, a pesar de esas penosas circunstancias. Las ventas se enlentecieron por una menor concurrencia de las personas a las instituciones de salud, y se fueron postergando muchas consultas, diagnósticos y operaciones que no eran de urgencia. Otra crisis importante que pasamos fue un incendio ocurrido en el año 2019, que destruyó casi toda nuestra mercadería depositada en una empresa de logística tercerizada. Gracias a un stock de contingencia que teníamos en nuestra casa central de Avenida Centenario, y al urgente envío de productos desde nuestras representadas, no tuvimos quiebre de stock y en solo 10 días

lo reconstruimos al nivel inicial. El apoyo de ellos fue increíble e incondicional, producto de las excelentes relaciones humanas generadas en muchos años.

**Hace cinco años Tresul obtuvo la certificación ISO 9001 2015, ¿qué significa y qué refleja este logro?**

Así es y a su vez obtuvimos otra certificación: GMP, que es la de buenas prácticas de manufactura. Son logros que le transmiten a nuestros clientes- proveedores que somos una empresa que trabajamos con calidad, y que además a nosotros nos permite la mejora continua para avanzar en la búsqueda de la excelencia y la satisfacción del cliente. No se acaba nunca el esfuerzo, pero así se construye el futuro. La calidad de servicio ya está en la cultura de la gente que integra Tresul y eso es muy importante. Las certificaciones también ayudan y mucho.

**En un mundo empresarial que evoluciona rápidamente, ¿cómo fomenta el aprendizaje continuo dentro de su equipo?**

Los nuevos productos nos obligan a estar actualizados y la capacitación es permanente, generalmente realizadas en el exterior en las casas matrices de nuestras representadas.

**¿Cómo se trabaja para que la empresa esté a la vanguardia en términos de innovación?**

La innovación y el desarrollo de nuevos productos está asegurada por las compañías que representamos, que como dijimos sobrevivieron más de 100 años, en parte gracias a las continuas e impresionantes inversiones que realizan y a la acumulación de conocimiento que poseen. Nuestro know-how de 30 años, nos permite darnos cuenta de los productos que son necesarios introducir al país, en diálogo permanente con los profesionales de la salud.



**En el contexto actual, ¿cuáles considera son los mayores desafíos para la empresa y cómo planea abordarlos en el futuro próximo?**

El crecimiento de la empresa siempre preocupa, el cambio es permanente. Como decía un amigo: “para atrás ni para tomar impulso”. También estamos en un proceso de recambio generacional, y desde hace un tiempo lo estamos haciendo en forma ordenada.

**¿Cuál le gustaría sea el legado principal de su liderazgo en la organización?**

Mi objetivo es que Tresul siga siendo un laboratorio cada vez más confiable, en donde se continúe trabajando con mucha responsabilidad y respeto. Que todo el equipo esté alineado, comprometido y colaborando en pos de esa visión, y así sentirnos orgullosos de nuestra labor para beneficiar la salud de las personas. Como verás, dejo la tarea inconclusa, es una mejora continua, de todos, pero soy un convencido que es desde la base de la confianza interna, que llegaremos a ser el más confiable del Uruguay.



# HEPAMIDA<sup>®</sup>

## DIGESTIVO

LA FÓRMULA MÁS  
COMPLETA DEL  
MERCADO

EL DIGESTIVO  
DE LOS URUGUAYOS  
POR TRADICIÓN

### ALCACHOFA

Hipolipemiante.  
Depurativo.



ANTES o DESPUÉS  
DE LAS  
COMIDAS

### BOLDO

Antinflamatorio.  
Protector hepático.  
Digestivo.



QUÉ  
RICA LA  
ESTA  
VIDA

### MENTA

Antiespasmódico.  
Carminativo.





# Disfrutar las fiestas sin excesos

## *Tips para comer con moderación*

***¡Llegamos al mes de las tan anheladas fiestas! Y en nuestro país, las celebraciones de Nochebuena y Año Nuevo son sinónimo de grandes mesas repletas de delicias. Además, durante los últimos días de diciembre, el calendario también se complementa con despedidas laborales y reuniones entre amigos, siendo estos eventos la mejor excusa para comer rico, pero no siempre sano.***

Los días previos a recibir el 2024 se viven con gran expectativa y ansiedad, aunque esto no debería significar dejar de lado un comportamiento saludable para nuestro organismo. Claro que las fiestas son el momento del año para darnos todos los gustos culinarios, especialmente para los uruguayos que

solemos celebrar con abundancia de entradas, variedad de carnes y dulces de tradición. Sin embargo, los excesos no son buenos y con solo adoptar ciertos *tips* es posible lograr el equilibrio sin pasar hambre: la clave es aprender a disfrutar incorporando una rutina que fluya entre el placer y la medida.

Estas son algunas recomendaciones:

- No saltar comidas en el día para compensar con lo de la noche.
- Controlar la ansiedad siendo flexibles, dándose pequeños gustos sin desbordes.
- No picotear durante la preparación de las comidas.
- Hacer una picada saludable antes de la cena (*incluyendo snacks de za-*



## Nutrición



**Al día siguiente de las fiestas se recomienda realizar comidas más livianas, beber mucha agua, y en lo posible, retomar la actividad física. Basta con caminar de 30 a 45 minutos por día.**

nahoria y espárragos, tomates cherry y frutos secos, entre otros), para evitar llegar con hambre a la hora del plato principal.

- Elegir un menú cuya preparación sea lo más saludable posible: al horno, a la plancha o a la parrilla, evitando las frituras o salsas muy pesadas.
- Beber vasos de agua antes de servirnos la cena.
- Incluir alguna ensalada o guarnición de verduras.
- Servir porciones moderadas y saborear cada bocado sin culpas.
- No repetir el plato y darse el gusto con un rico postre.
- Elegir bebidas sin azúcar o jugos de frutas caseros.
- Limitar las bebidas con alcohol, ya que contienen gran cantidad de calorías y “distraen” al organismo en su tarea de metabolizar los alimentos.■



# NaturalLife

## Gummies

### LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE TU CUERPO NECESITA

## + ENERGÍA

## + VITALIDAD

## PARA TU DÍA A DÍA



**Alikal**

Para los síntomas de  
**ACIDEZ + DOLOR DE CABEZA**  
combinados



## ACIDEZ + DOLOR DE CABEZA MODO DE USO



1  
Disolver en 1 vaso de agua (aproximadamente 200 ml) el polvo contenido en el sobre



2  
Tomar junto con el comprimido



3  
Máximo dos dosis al día



4  
Segunda dosis después de 4 horas o más

sales efervescentes  
**UVASAL**  
Antiácido

# RÁPIDO ALIVIO DE LA ACIDEZ

**UVASAL COMIENZA A ACTUAR  
EN SOLO SEGUNDOS\***



\*En referencia a su mecanismo de acción



# Audiencia con la ministra de Salud Pública Dra. Karina Rando

En ocasión de la Jornada de Trabajo y Asamblea General Ordinaria 2023 del Foro Farmacéutico de las Américas (FFA), realizada el 10 y 11 de noviembre en la sede de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU), tuvimos la oportunidad de recibir colegas de la región de las Américas y de Europa.

La presencia del presidente del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos de España, Farm. Jesús Aguilar (España), y del líder para el Desarrollo de la Práctica y la Transformación de FIP, Dr. Gonçalo Sousa Pinto (miembro del equipo permanente de FIP con sede en La Haya), hizo propicia la oportunidad para solicitar una audiencia a la ministra de Salud Pública, Dra. Karina Rando.

Acompañada por la directora general de la Salud de esa cartera, Dra. Adriana Alfonso, la jerarca del MSP tuvo la gentileza de recibir a representantes de AQFU, que acompañaron a los visitantes extranjeros, el viernes 10 de noviembre en el despacho de la ministra.

Participaron en representación de AQFU, el presidente de AQFU, Q.F. Pablo Mujica; la vicepresidente de FIP y de AQFU, Dra. Virginia Olmos; el exvicepresidente de FIP Dr. Eduardo Savio; y el presidente del FFA Q.F. Carlos Lacava.

En dicha ocasión, AQFU puso a disposición de las autoridades ministeriales su compromiso y experiencia en aras de fortalecer el papel sanitario del químico far-



macéutico en todas sus acciones profesionales, con especial énfasis en la farmacia comunitaria, llamada a convertirse en un centro clave en la atención primaria en salud.

La ocasión fue propicia para que nuestro colega español presentara el modelo farmacéutico de su país, que es de referencia a nivel mundial y el más reconocido actualmente en Europa.

Cabe destacar la excelente receptividad demostrada por las autoridades ministeriales y el compromiso establecido de iniciar el trabajo en esta sensible área, que obviamente requiere un comienzo, pero es una tarea de largo aliento. ■

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

**farmanuario**  
Vademécum Móvil

Descárguelo y pruébelo **GRATIS** por 5 días



Todos los medicamentos y *similares con sus precios*



Ficha farmacológica y terapéutica actualizada de los principios activos

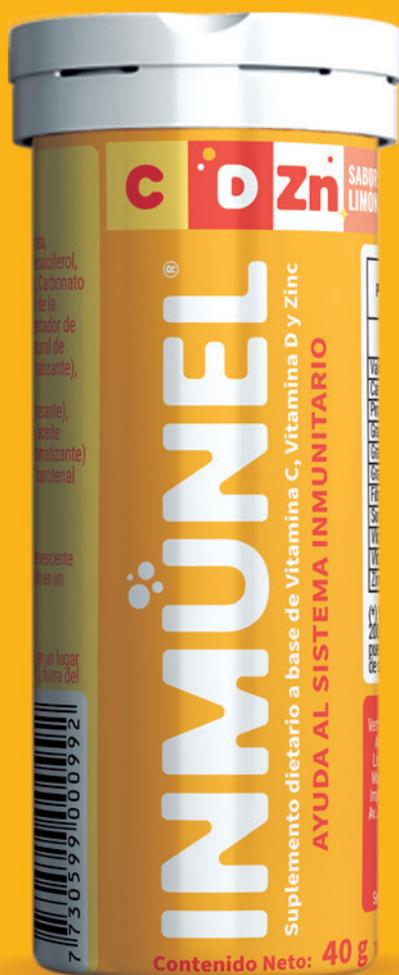


Información siempre al día  
*Actualización continua por Internet*



# 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.

# 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



HOSPITAL BRITANICO

## El Hospital Británico es centro de referencia en diagnóstico y tratamiento del cáncer de piel

Producto de su política de desarrollo enfocada en la prestación de servicios de salud de excelencia, el Hospital Británico incorporó nuevo equipamiento tecnológico a su Departamento de Dermatología, que lo confirma como centro de referencia para el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades de la piel.

En el marco de la política de departamentalización de sus distintas especialidades médicas llevada adelante por el Hospital Británico, su Departamento de Dermatología comenzó en 2019 un proceso que incluye la adopción de nuevas tecnologías en áreas como la imagenología dermatológica y la fototerapia.

El Departamento, que cuenta con 15 especialistas, incorporó tres equipos que potenciarán sus actividades y redundan en beneficios para socios y usuarios del Hospital Británico, pues facilitan una mejor precisión diagnóstica y favorecen una respuesta terapéutica más temprana.

Adquirió una Unidad de Fototerapia de última generación, que permite el tratamiento, con lámparas de radiación ultravioleta de banda estrecha, de enfermedades como la psoriasis, la dermatitis atópica, el vitiligo, el prurito y el linfoma cutáneo, entre otras. El registro computarizado permite además un mejor seguimiento y control de la evolución del paciente, conforme el plan terapéutico dispuesto.

Paralelamente, la Unidad de Imagenología del Departamento de Dermatología se amplió con la adquisición de dos equipos “fundamentales”, a juicio de su director, el doctor Carlos Carmona.

Se trata en primer lugar, explicó el especialista, de un microscopio confocal láser para diagnóstico in vivo de cáncer de piel, melano-



ma y no melanoma. “Este equipo permite realizar con alta precisión diagnósticos de cáncer, no melanoma y melanoma, sin necesidad de realizar biopsias diagnósticas”, explicó Carmona y destacó que se trata de un procedimiento “in vivo, no invasivo”. En este sentido facilita en muchos casos acelerar los tiempos del tratamiento quirúrgico.

Y agregó que otro de los beneficios es la posibilidad de definición previa a la cirugía del límite exacto del tumor lo que permite planificar la cirugía con mayor precisión

El segundo es un equipo de dermatoscopia digital con un sistema fotográfico de mapeo corporal total. La nueva tecnología incorporada “agrega precisión a la dermatoscopia digital previa. Nos da la posibilidad de escanear la superficie corporal mediante fotografías de alta definición, que permiten el seguimiento con mayor precisión de pacientes de riesgo para melanoma”.

Este equipo utiliza inteligencia artificial “para reconocer diferencias entre las fotografías a lo largo del tiempo en pacientes portadores, por ejemplo, de múltiples lunares. Captura las diferencias

con imágenes de alta definición”, que permiten establecer si hay cambios significativos o nuevos lunares, graficó el director del departamento.

Insistió en que identificar lesiones sospechosas facilita el diagnóstico de la dermatoscopia digital tradicional y destacó que el mapeo corporal y el escaneo de las fotos y su comparación con las anteriores del mismo paciente es lo que permite avanzar en ese sentido.

Carmona subrayó la importancia que tiene para socios y usuarios del Hospital Británico que éste cuente con estos equipos, no solo por ser de última generación, sino por lo que permiten en términos de no invasividad, precisión de diagnóstico y rápida respuesta terapéutica.

Estas incorporaciones de equipamiento, con sus capacitaciones específicas, se dan en el marco de un proceso continuo de actualización que se alimenta en trabajos de investigación y participación en eventos nacionales e internacionales de la especialidad por parte de los integrantes del Departamento de Dermatología del Hospital.



## Morir en soledad: ¿es posible dignificar y humanizar la muerte?

***La muerte es la última instancia que nos hace humanos, entonces, ¿por qué no regalarle vida a la muerte? Este momento final puede dar significado a la vida entera en el último suspiro. Morir acompañado mitiga el dolor para el paciente y brinda bienestar emocional para sus seres queridos, evitando duelos crónicos.***

*Dra. Gabriela Zum, Dra. María Emilia Orellano y Lic. en Psicología María Bargo.*

La muerte es un suceso común a todos los seres humanos, sin embargo es una experiencia profundamente personal. No distingue nacionalidad, clase social, cultura ni creencia religiosa, lo diferente es cómo transitamos el proceso de morir.

Cómo vivimos el camino hacia el final de la vida puede marcar una di-

ferencia sustancial tanto para quien fallece como para sus allegados, enalteciendo el recuerdo del ser querido. Para que esto sea posible deberíamos quizás pensar que si tuvimos una vida digna, entonces nuestra muerte también debería ser una vivencia digna.

Desde esta perspectiva no parece humano ni ético que una persona muera en soledad. Tampoco resulta justo que lo que acompañe a los deudos tras un fallecimiento, sea el recuerdo del padecimiento de la etapa final, la incertidumbre sobre cómo transitó o que sintió su ser amado en su último aliento.

Esta experiencia no tiene ensayos previos y en la mayoría de los casos tampoco conocemos con antelación cuál será la causa o el momento.

Sin embargo, en algunas situaciones es más fácil prever las circunstancias cuando se trata de patologías que conducen al deterioro físico como patologías oncológicas avanzadas o enfermedades neuromusculares, pulmonares avanzadas, degenerativas e inclusive el propio deterioro del envejecimiento, entre otras.

Cuestionar o intentar planificar cómo, dónde y con quién quisiéramos transitar ese momento único parece lógico y sensato. Podríamos pensarlo independientemente de la causa, con tan solo asumir la muerte como parte del ciclo de la vida.

Hablar sobre muerte resulta difícil, tiene relación con aspectos culturales y sacude nuestras emociones en

lo más profundo dejando en evidencia nuestra fragilidad y nuestro paso fugaz por la historia de la humanidad.

Algunas culturas homenajean a sus muertos o tienen ritos de festejo para fechas significativas como el día internacional de los difuntos, como ocurre en México, Guatemala o Irlanda, entre muchos otros, donde la población se vuelca a las calles rindiendo homenaje a sus difuntos.

En nuestro país, sin embargo, nuestra cultura es más hermética, habitualmente no pasa por el festejo y homenaje sino más bien se concentra en torno al duelo. Tendemos a pensar en estos aspectos más desde el lado del sufrimiento y la pérdida propiamente dicha; sentimientos fuertemente arraigados en nuestras raíces culturales y religiosas.

Sin embargo es fundamental hablar de muerte para poder acordar

socialmente lo que consideramos muerte digna. El poeta mexicano Octavio Paz decía: “Una sociedad que niega la muerte, niega también la vida”, y parecería coherente pensarlo de esta forma. Entender la muerte como parte de la vida, nos lleva a intentar transitar ese momento de la manera más humana posible.

Desde los servicios de salud debemos aceptar las creencias personales respecto a la muerte y entender que no existe una única forma de morir. Por lo tanto, si pensamos en los cuidados al final de la vida, debemos considerar aspectos médicos, filosóficos, culturales y éticos que son indisociables en este contexto.

Hipócrates, denominado padre de la medicina, quien vivió en la era pre-cristiana, ya desde entonces hablaba de muerte digna y consideraba que dignidad era morir rodeado de

# NUEVO LANZAMIENTO



## INDICADO PARA EL TRATAMIENTO DEL PRURITO ASOCIADO CON **CONJUNTIVITIS ALÉRGICA**



**Mayor efectividad** que olopatadina en la reducción de síntomas oculares sin variación diurna.<sup>1</sup>



**Mayor potencia y efectividad** en la inhibición de infiltración conjuntival por eosinófilos que ketotifeno.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. J. L. Bielory, S. Duttachoudhury y A. McMunn, «Bepotastine besilate for the treatment of pruritus,» Expert Opin Pharmacother, vol. 14, nº 18, pp. 1-17, 2013
2. O. Kaminuma, K. Ogawa, H. Kikkawa, M. Kikuchi, K. Naito y K. Ikezawa, «A novel anti-allergic drug, betostaine besilate, suppresses interleukin-5 production by human peripheral blood mononuclear cells,» Biol Pharm bull, vol. 21, pp. 411-413, 1998.



QUEREMOS QUE TODOS  
VEAN UN MUNDO MEJOR



los seres queridos. Siglos después, a pesar de los avances de la medicina y tecnología, aún hay personas que fallecen en soledad o rodeadas en compañía ajena a sus afectos, principalmente cuando el fallecimiento ocurre en internación.

Nuestro país, intenta desde hace varias décadas retomar conceptos humanistas de la asistencia sanitaria; de esta manera, en las leyes de creación de nuestro Sistema Nacional Integrado de Salud aparecen artículos que incluyen específicamente el derecho a los cuidados paliativos.

Otros artículos expresan que todo paciente tiene derecho a recibir un trato respetuoso y digno, lo que implica, entre otras cosas, morir acompañado de nuestros seres queridos. Menciona además aspectos tales como procurar evitar el dolor físico y emocional en todos los procesos asistenciales, refiriéndose también al momento de la muerte.

En 2009, se crea la ley de voluntades anticipadas, que en su artículo primero expresa: “ Toda persona mayor de edad y psíquicamente apta, en forma voluntaria, consciente y libre, tiene derecho a oponerse a la aplicación de tratamientos y procedimientos médicos salvo que con ello afecte o pueda afectar la salud de terceros”.

Este año finalmente se establece la ley que declara el derecho universal a recibir atención de cuidados paliativos a toda persona que padezca enfermedades graves, progresivas y avanzadas. Es así que, en nuestro país, se intenta caminar abrazando los cuidados al final de la vida. En algunos países, incluso, se han establecido proyectos que avalan procesos de eutanasia. En nuestro país, no está legalmente autorizado, empero, ha estado en discusión parlamentaria y social en los últimos años siendo aún un dilema social y ético no resuelto. Todas estas leyes y discusiones demuestran la importancia que tiene el proceso de muerte en nuestra sociedad y cuánto nos importa evitar o mitigar el sufrimiento en estas circunstancias.

El primer paso para acercarnos a una muerte digna es asumir la muerte como parte del ciclo de la vida. Asumiendo nuestra condición de seres mortales, independientemente de las creencias religiosas, podemos pensar cómo queremos transitar la muerte y qué consideramos digno para ese momento.

Durante la vida elegimos nuestro entorno, nos rodeamos de afectos, elegimos amigos, con quién convivir, armamos nuestro hogar y familia. Entonces, con el mismo criterio sería apropiado y justo poder elegir

con quien compartir el último suspiro de esta vida. Claramente no parece justo morir lejos de nuestros seres queridos.

La muerte en soledad, si bien puede ocurrir en domicilio, es algo que característicamente ocurre muchas veces en el ámbito hospitalario o sanatorial, sea por los horarios de visita o por medidas de seguridad sanitaria como medidas de aislamiento que tuvieron su máxima expresión durante la reciente pandemia por coronavirus. La muerte en soledad se acompaña indefectiblemente de sufrimiento emocional, tanto para la persona que fallece como para su entorno.

En los seres queridos se intensifica el sufrimiento de pérdida, pudiendo generar duelos mal resueltos, transformando a estas personas en víctimas secundarias de la situación. Hay estudios que demuestran que, priorizar el enfoque paliativo y permitir a los moribundos transitar la etapa final acompañados por sus afectos, genera una sensación de bienestar emocional que permite incluso disminuir el sufrimiento físico, presentando por ejemplo disminución del dolor en pacientes que presentaban dicho síntoma.

De igual modo, se permite bienestar y paz para el moribundo, menor sufrimiento para los allegados no solo durante el proceso sino posteriormente



# FARMANUARIO<sup>+</sup>

Más de  
**25 NUEVOS FÁRMACOS**

**INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS**

**Fármacos sujetos a farmacovigilancia**

NUEVA EDICIÓN  
**2024**



Adquiéralo por el 2709 1533 - [publicaciones@farmanuario.com](mailto:publicaciones@farmanuario.com)  
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - [www.farmanuario.com](http://www.farmanuario.com)



al fallecimiento, alcanzando duelos mejor tolerados y colaborando así con la salud mental de las personas.

¿Por qué no permitir entonces que un nieto acompañe a su abuelo en sus últimos momentos de vida? ¿Por qué no permitir que una madre moribunda abrace a sus hijos hasta el último suspiro? ¿Por qué no facilitar que una mascota, como parte de la familia, acompañe a un anciano o a un niño en la situación de sus últimos días? ¿Cómo podemos alejar en el último momento de vida a un matrimonio que eligió acompañarse toda la vida? Diversas son las situaciones que podríamos imaginar para estas circunstancias, sin duda estos cuestionamientos conectan nuestras emociones más profundas. Del cuestionamiento y la vivencia esperamos surjan nuevos protocolos que nos acerquen al origen del huma-

nismo no solo médico sino social. Desde el personal asistencial se han implementado medidas, buscando el acercamiento del entorno de los pacientes a través de medios electrónicos, particularmente video llamadas, mensajes, cartas, fotos, entre otros que han resultado sumamente efectivos y beneficiosos en este contexto cuando la necesidad de aislamiento no permite la presencialidad física. De todas formas algunos trabajos demuestran que el personal asistencial, aun en esas circunstancias continúa prefiriendo la compañía de los familiares.

Enfrentarnos al dolor ajeno es un espejo que nos acerca a nuestro propio dolor y fragilidad, muchas veces resulta difícil encontrar elementos para lograr contención emocional más allá de la empatía. Identificamos dos aspectos fundamentales,

por un lado, debe priorizarse el acompañamiento de los seres queridos durante la etapa final, pero también en el camino de la enfermedad.

Por otro lado, está la contención psicoemocional. Priorizar la salud mental en la formación de los recursos humanos especializados en el manejo de situaciones terminales y notificación de malas noticias. Permitir el acompañamiento y sostén adecuado al paciente y su entorno mitiga el impacto en el personal, dado que toda relación con otro ser humano deja huellas afectivas.

Sin dudas, la forma más digna y menos dolorosa de vivir la muerte es en compañía de los seres queridos. ■

*“La muerte me anda buscando, junto a ti vida sería...”*

*Romance del enamorado y la muerte*

# OMRON®

## TENSIÓMETROS PRECISOS Y FÁCILES DE USAR

Compatible  
con la App

connect

OMRON®



TENSIÓMETRO DE BRAZO  
HEM-7120



TENSIÓMETRO DE MUÑECA  
HEM-6124

#1

MARCA #1  
RECOMENDADA  
POR LOS MÉDICOS

5

5 AÑOS  
DE GARANTÍA



TECNOLOGÍA DE  
OMRON HEALTHCARE  
EN JAPÓN

\*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA 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 9608



# Maceió

***Un destino turístico que fusiona historia, cultura y belleza natural. Desde sus raíces coloniales hasta sus playas paradisíacas y su escena cultural, la ciudad ofrece una experiencia única para los viajeros sobre la bella costa brasileña.***

Maceió, la capital del estado de Alagoas en Brasil, emerge como un destino turístico único que combina la rica historia brasileña con la belleza natural de su entorno costero. Fundada a principios del siglo XIX, la ciudad ha experimentado un desarrollo significativo a lo largo de los años, convirtiéndose en un lugar que atrae a turistas de todas partes del mundo. La historia de Maceió se remonta a la época de la colonización portuguesa en Brasil. A principios del siglo XIX, la

región era conocida por ser un punto estratégico en la ruta comercial entre el norte y el sur del país. La ciudad fue fundada en 1815 y rápidamente se convirtió en un importante centro comercial y cultural.

A lo largo de los años ha experimentado períodos de crecimiento y transformación, desde la expansión económica hasta la diversificación de sus industrias. Esta rica historia se refleja en la arquitectura de Maceió, que combina elementos coloniales

con influencias modernas. Al pasear por el centro histórico, los visitantes pueden apreciar elegantes construcciones como la Catedral Metropolitana y el Palacio Floriano Peixoto que evocan una época de oro.

Conocida por sus playas de arena blanca y aguas cristalinas, la ciudad se convierte en un paraíso para los amantes del sol y el mar. La playa de Ponta Verde es una de las más populares, ofreciendo no solo hermosas vistas sino también una animada

escena social con bares y restaurantes a lo largo de la costa. Otras playas destacadas incluyen Pajuçara y Jatiúca, cada una con su encanto único y actividades acuáticas para disfrutar.

La gastronomía de Maceió refleja la rica mezcla de influencias culturales que han moldeado la región a lo largo de los años. Los platos locales, como la tapioca rellena y el sururu, un guiso de mariscos, son imperdibles. Los restaurantes a lo largo de la costa ofrecen una experiencia culinaria única, donde los visitantes pueden degustar auténticos sabores de la región mientras disfrutan de las vistas al mar.

Maceió también es hogar de una vibrante escena cultural. El Teatro Deodoro, construido a finales del siglo XIX, es un destacado centro cultural que alberga eventos teatrales, conciertos y exposiciones de arte. Tanto turistas como locales pueden sumergirse en la rica tradición artística de la región explorando galerías y participando en festivales culturales que celebran la diversidad de la comunidad.

### **Paradas obligadas**

Además de explorar la historia, las playas y la cultura de Maceió, hay algunas paradas obligadas que enriquecerán la experiencia de visita por este encantador destino turístico. Estos puntos de interés proponen una variedad de anécdotas, desde la conexión con la naturaleza hasta la inmersión en la vida local.

### **Reserva Biológica de Santa Rita**

Si buscas un escape tranquilo de la bulliciosa ciudad, la Reserva Biológica de Santa Rita es el lugar perfecto. Este santuario natural alberga una diversidad de especies de flora y fauna en su estado más salvaje. Se puede disfrutar de senderos para caminar y observar aves, sumergiéndose en la exuberante biodiversidad de la región.



### **Lagoa do Mundaú**

Esta laguna, situada a pocos kilómetros de Maceió, es otro tesoro natural. Rodeada de manglares y dunas de arena, la Lagoa do Mundaú resulta un escenario impresionante para paseos en barco, explorando su exuberante vegetación y diversidad de aves de la zona.

### **Mercado do Artesanato**

Ubicado en la playa de Pajuçara, el Mercado do Artesanato es un tesoro para aquellos que buscan llevarse

a casa recuerdos auténticos. Aquí se encuentra una amplia variedad de artesanías locales, desde joyería hasta tejidos y cerámica.

### **Mirante São Gonçalo**

Para disfrutar de vistas panorámicas impresionantes de Maceió y sus alrededores, Mirante São Gonçalo es el punto de encuentro perfecto. Este mirador ofrece una vista espectacular de la ciudad, las playas y la línea costera. Ya sea al atardecer o durante el día, es el spot para capturar fotografías memorables.

### **Praia do Francês**

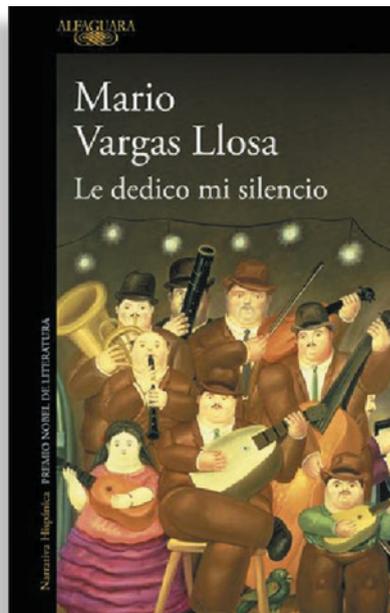
A pocos kilómetros de Maceió, Praia do Francês es otra joya costera que merece una visita. Con aguas cristalinas y arenas blancas, esta playa es ideal para practicar deportes acuáticos como buceo y snorkel. Además, los restaurantes a lo largo de la playa ofrecen delicias culinarias frescas y locales.

### **Feirinha de Artesanato da Pajuçara**

Esta feria de artesanía es otra oportunidad para explorar la creatividad local. Abierta por la noche, cuenta con una amplia gama de productos artesanales, música en vivo y puestos de comida. Un plan completo para sumergirse en la vida nocturna local y disfrutar de la calidez de la cultura alagoana. ■



# Lectura



## Le dedico mi silencio

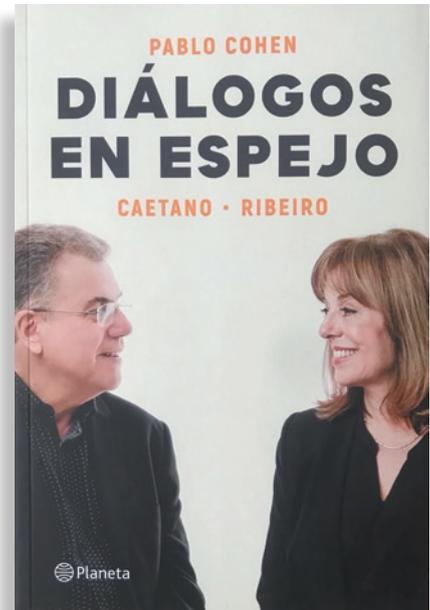
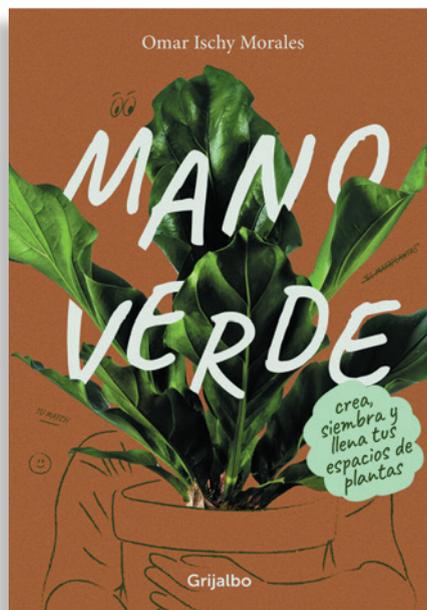
*Mario Vargas Llosa*

La nueva novela del premio Nobel de Literatura cuenta la historia de un hombre que soñó un país unido por la música y enloqueció queriendo escribir un libro perfecto que lo contara. Se trata de la vida de Toño Azpilcueta, un curioso que pasa sus días entre su trabajo en un colegio, su familia y su gran pasión, la música criolla, sobre la que lleva investigando desde su juventud. Un día, una llamada le cambia la vida. Una invitación para ir a escuchar a un guitarrista desconocido, Lalo Molfino, personaje del que nadie sabe demasiado pero de gran talento, parece confirmar todas sus intuiciones: el amor profundo que siente por los valeses, marineras, polkas y huainos peruanos tiene una razón más allá del placer de escucharlos (o bailarlos). ■

## Mano verde

*Omar Ischy Morales*

*Mano verde* es una guía y manual sobre cómo sembrar, cuidar y seleccionar plantas convivir. Se trata de un libro refrescante y vivo escrito por un verdadero amante de las plantas, cuyas páginas invitarán a la convivencia y el bienestar en espacios llenos de vida y verdor. A diferencia de otros libros más tradicionales de jardinería o botánica, este no se limita a ofrecer consejos técnicos, sino que brinda una perspectiva única y contemporánea sobre cómo integrar las plantas en nuestras vidas para embellecerlas. Con mucho desparpajo, el autor transmite su conocimiento y experiencia para enseñarnos a elegir el tipo de planta ideal según nuestra personalidad, así como a sembrarla, cuidarla e incorporarla en nuestros espacios. ■



## Diálogos en espejo

*Pablo Cohen,  
Gerardo Caetano y  
Ana Ribeiro*

Diálogos en espejo, de Pablo Cohen, es un trabajo de una inusual potencia, escrito desde el Uruguay, pero con ecos de universalidad, protagonizado por dos brillantes historiadores que no necesitan presentación: Gerardo Caetano y Ana Ribeiro. Cohen pone en juego aquí lo mejor del bagaje de su oficio periodístico para convertirse en el catalizador perfecto de un recorrido por algunos momentos clave de la construcción de la orientalidad desde Artigas hasta la fecha. El libro invita a redescubrir el arte de la conversación, al punto de que al leerlos nos sentimos presentes en su mesa, como silenciosos partícipes de un encuentro en el que se nos ha reservado un rol esencial: el de continuar esa conversación más allá de los márgenes de estas páginas. ■

# Netflix

## The Crown

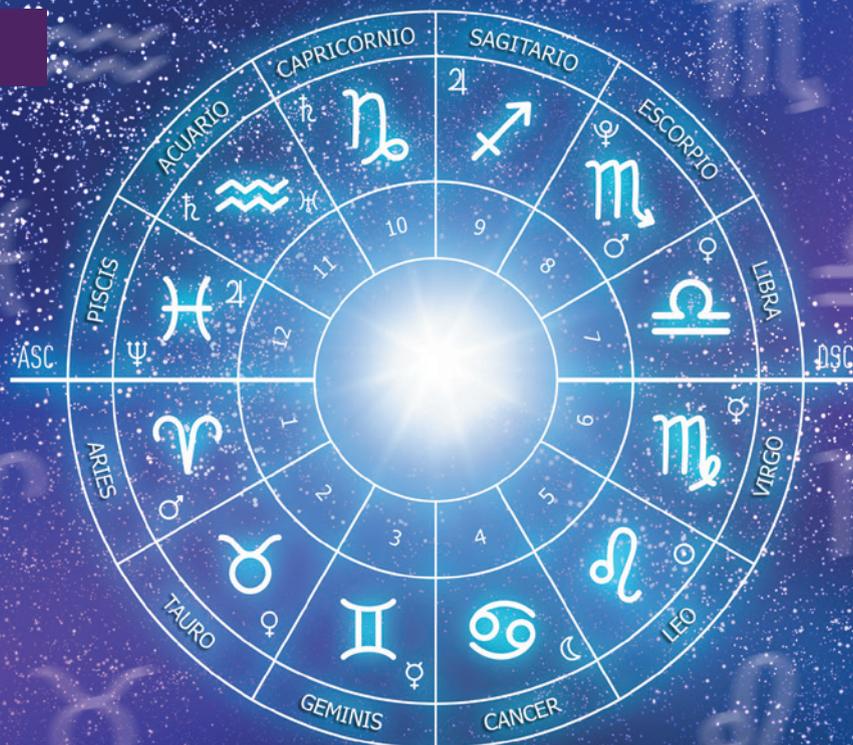
La multipremiada *The Crown*, que cuenta la vida de la familia real británica, estrenó sus últimos episodios tras su debut hace 10 años. A lo largo de sus seis temporadas, la serie original de Netflix, creada por Peter Morgan, sumerge al espectador en la intrincada y fascinante historia de la realiza británica, explorando eventos memorables que han marcado el rumbo del reinado de Isabel II.

Los primeros capítulos recorren la llegada de la reina al trono con gran habilidad para entrelazar el drama histórico y los detalles íntimos de la vida monárquica. Finalmente, en los últimos episodios llega uno de los momentos más esperados por los seguidores de esta ficción: la muerte de la princesa Diana, tras su conflictivo divorcio del actual rey Charles III, el 31 de agosto de 1997.

Cada una de las temporadas aborda una década específica, permitiendo que la audiencia experimente no solo los desafíos políticos y sociales coyunturales, sino también los dilemas personales y las relaciones dentro de la familia real. Desde la crisis de Suez hasta la llegada del internet, *The Crown* actúa como un cronista visual de la historia moderna.

Tanto en la recreación de eventos históricos como en la reproducción exacta de trajes y escenografías de la época, la producción ha logrado una importante autenticidad. El excepcional elenco, que acompaña el envejecimiento de los personajes con nuevos actores y actrices, vale una mención especial. ■





## Horóscopo



### ARIES

En diciembre aceptar las cosas como son. No seguir el instinto de tus caprichos te permitirá sentirte libre. A nivel económico surgen oportunidades positivas para ejecutar cambios. En el área sentimental son días de mucha intensidad, cuida los celos. Recuerda que las situaciones se solucionan hablando no a los gritos. Encarar este mes con una actitud decidida te permitirá abandonar la pasividad y conectar con tu impulso de acción.



### TAURO

Diciembre es un mes de liberación y definiciones. Si no puedes ver las cosas con claridad pide ayuda. En el área económica mejora tu situación y se viene un periodo de tranquilidad y avance. En el área sentimental, aprovecha a salir y divertirse. Habrá cambios y una etapa finalizará. Durante este mes toma una actitud auténtica y preguntante “¿quién soy yo?”, actúa con espontaneidad y no invalides tus necesidades.



### GÉMINIS

Este es un mes para hacer las cosas de una forma distinta y actuar con paciencia. En caso de tenerlos, tu atención estará dirigida a hermanos o hijos. A nivel económico y sentimental no es el momento para tomar decisiones. Si estás conociendo a alguien dale tiempo y no hagas juicios precipitados. En este mes opta por una actitud de concentración, evita las distracciones y enfócate en tus prioridades.



### CÁNCER

Este no es un mes para hacer grandes cambios. En el área económica presta atención porque pueden surgir gastos imprevistos o desórdenes de papeles, sé más organizado. A nivel sentimental es excelente momento para conectar con tus sentimientos y mostrarlos. Durante diciembre toma una actitud responsable, estar bien es una decisión que depende pura y exclusivamente de ti. Recuérdate sentirte merecedor de lo que tienes y de lo que eres.



### LEO

Durante este mes no debes preocuparte por ninguna situación, todo lo que suceda será beneficioso para tu futuro. En el área económica se abre una etapa de creación y cambios que te ayudará a ver las cosas con claridad. A nivel sentimental será el momento de asumir una responsabilidad y renovarte. Encara diciembre con una actitud compasiva, acéptate a ti mismo tal como eres, de forma incondicional y absoluta.



### VIRGO

Este será un mes con muchas actividades, organiza tu rutina. En el área económica surgen imprevistos por distracciones. No te abrumes con responsabilidades que no puedes sostener. A nivel sentimental necesitas ser sincero con tus emociones. En diciembre, tomar una actitud inteligente te permitirá darte cuenta de qué cosas son las mejores para tu vida. Esto te ayudará a conectar con tu poder interior y actuar con seguridad y felicidad.



### LIBRA

Las cuestiones familiares y del hogar estarán en primer plano. Bueno para mudarse y organizar espacios personales. A nivel económico es excelente momento para gestionar cambios. En el área sentimental aprovecha todas las oportunidades y conecta con tu sensibilidad. Encara diciembre con una actitud paciente, fluye con cada momento y respeta tus procesos. Escucha y entiende lo que las otras personas te están diciendo, no te quedes con la primera impresión.



### ESCORPIO

Diciembre te traerá cosas nuevas y diferentes. Ideal para viajar. A nivel económico es el momento perfecto para renovarte y superar obstáculos. En el área sentimental el día 10 de diciembre Venus ingresará a tu signo para favorecerte. Analiza tus sentimientos y sincerarte contigo mismo. Este mes opta por una actitud flexible, no tengas miedo ni culpa por ocupar los espacios que están disponible para ti en este momento.



### SAGITARIO

Diciembre es tu mes para brillar. Intenta tener paciencia con los imprevistos que puedan surgir. A nivel económico haz cosas que te permitan expandirte y te apasionen. En el área sentimental es un momento para reflexionar y no tomar deci-

siones importantes. Disfruta de tus afectos más cercanos. Encara el mes con una actitud de agradecimiento, esto te ayudará a ser consciente de lo que tienes y de lo que eres.



### CAPROCORNIO

Las situaciones del mes se resuelven desde la autenticidad. A nivel económico, concéntrate en estudiar para avanzar. Organiza tus finanzas, sino sabes cómo acude a un profesional o pide ayuda. En el área sentimental surgen oportunidades importantes. Conecta con tus amistades y diviértete. En diciembre opta por una actitud de liberación, libérate de todo los prejuicios y no te postergues. Suelta la desconfianza, mírate al espejo y cree en ti.



### ACUARIO

Diciembre te traerá imprevistos y renovaciones importantes en todas las áreas. Aprovecha para hacer balances y tomar decisiones que te llevarán a ejecutar cambios importantes. A nivel económico será un mes con crecimientos y logros. En el área sentimental, intenta divertirte y no te tomes las cosas en serio. Durante este mes toma una actitud madura, asume la responsabilidad por los actos de tu vida y no culpes a otros.



### PISCIS

Durante este mes debes prestar atención a las cuestiones de salud. Es importante que aclares tu mente y te enfoques en lo que importa. En el área económica surgirán logros positivos. A nivel sentimental no te compliques, las cosas son más fáciles de lo que parecen. En diciembre toma una actitud amorosa contigo mismo y con lo demás. El amor es la única motivación para todo lo que realizas.



**Astróloga Lucía Maidana**

☎ 097 543 547

📷 @soyatrolu

# FARMANUARIO<sup>+</sup>



EDICIÓN  
2024

DISPENSACIÓN  
SEGURA

Todos los medicamentos  
comercializados en Uruguay  
con su reseña técnica  
y respaldo científico.

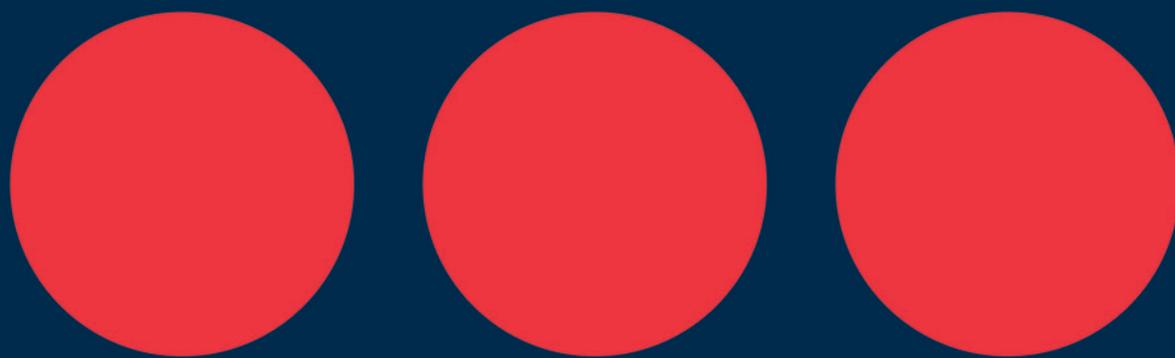
Más de  
**25**  
NUEVOS  
FÁRMACOS

**INTERACCIONES  
MEDICAMENTOSAS**

**Fármacos sujetos a  
farmacovigilancia**



Adquiéralo por el 2709 1533 - [comercial@farmanuario.com](mailto:comercial@farmanuario.com)  
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - [www.farmanuario.com](http://www.farmanuario.com)



# Securitas

## tecnología

**Soluciones de Protección**

INDUSTRIA | COMERCIO | HOGAR

 securitasuy  securitas-uruguay

contactanos al

**2848 0000**

[securitasuruguay.com](http://securitasuruguay.com)



# Lanzamientos destacados del mes de noviembre

**ELAR-B** Nuevo Producto



**LUPHIA**

Bepotastina besilato 15 mg/ml (1.5%). Antialérgico tópico oftálmico. Antihistamínico.

**Usos:** Tratamiento tópico de la conjuntivitis alérgica y prurito asociado. Alivio en los primeros 15 minutos.

**Posología:** Instilación tópica en el fondo de saco conjuntival del ojo afectado, 1 gota c/12 h.

**ELAR-B, Sol oftálmica x 5 ml..... \$ 1.752,21**

**L-CARNITINE 250 MG** Nuevo Producto



**LukenorPharma**  
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

**Qualivits**  
DOCTOR FORMULATED

Equivalente a 370 mg de tartrato de l-carnitina. Nutriente esencial. Es necesaria para obtener energía de las grasas ya que transporta los ácidos grasos a las mitocondrias que son los generadores de energía de las células. Favorece la utilización de grasas para ser transformadas en energía en lugar de usar los azúcares. Este proceso provoca una pérdida de materia grasa en el cuerpo, a la vez que reduce la fatiga muscular y el tiempo de recuperación tras el ejercicio.

**Dosis:** 3 cápsulas al día con las comidas.

**L-CARNITINE 250 MG QUALIVITS, Cáps x 60 ..... \$ 790,00**  
**Cáps x 120 ..... \$ 1.390,00**

**EXTRACTO DE CAFÉ VERDE 400 MG** Nuevo Producto



**LukenorPharma**  
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

**Qualivits**  
DOCTOR FORMULATED

Café Verde 50% de ácido clorogénico por cápsula. Mejora el sistema inmunológico, ayuda al organismo a eliminar todo tipo de elementos tóxicos y dañinos. El Café Verde parece tener un efecto significativo en la absorción y utilización de la glucosa en la dieta. Si el Café Verde se utiliza durante un largo período de tiempo, podría reducir la grasa corporal.

**Dosis:** 2 cápsulas al día con las comidas

**EXTRACTO DE CAFE VERDE 400 MG, Cáps x 60 ..... \$ 1.090,00**

**MAGNESIUM 250 MG** Nuevo Producto



**LukenorPharma**  
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

**Qualivits**  
DOCTOR FORMULATED

Mineral esencial para el funcionamiento del cuerpo. Ideal para mantener los músculos sanos, previene lesiones musculares y esguinces. Ayuda a prevenir las fatigas musculares y la sensación de calambres ya que mejora la elasticidad muscular y la flexibilidad. Contribuye en la producción de energía y proteína. Brinda soporte a un sistema inmunitario saludable.

**Dosis:** 1 comprimido al día con las comidas.

**MAGNESIUM 250 MG, Tab x 100..... \$ 1.090,00**



**ZALEDOR-P\***



Nuevo Producto

Tramadol clorhidrato 37.5 mg, paracetamol 325 mg. Asociación de un analgésico opioide con un AINE. Bioequivalente, rápido inicio de acción y resultado terapéutico óptimo.

**Usos:** Tratamiento del dolor moderado o severo, tanto agudo como crónico.

**ZALEDOR-P\***, Comp Rec x 10 ..... \$ **442,00**

## Lanzamientos del mes de noviembre

### ASTAXAN, MEGALABS

Astaxantina 6 mg. Antioxidante natural.

**ASTAXAN**, Cáps blandas x 30 ..... \$ **1.120,00**

### CALMOL PLUS\*, MEGALABS

Tramadol clorhidrato 37.5 mg, paracetamol 325 mg. Asociación de un analgésico opioide con un AINE.

**CALMOL PLUS\***, Comp Rec x 10 ..... \$ **531,00**

### ELAR-B, SOPHIA

Bepotastina besilato 1.5%. Antialérgico y antihistamínico de uso oftálmico.

**ELAR-B**, Sol oftálmica x 5 ml ..... \$ **1.752,21**

### EXTRACTO DE CAFÉ VERDE 400 MG, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

50% de ácidos clorogénicos por cápsula. Mejora el sistema inmunológico.

**EXTRACTO DE CAFE VERDE 400 MG**, Cáps x 60 ..... \$ **1.090,00**

### L-CARNITINE 250 MG, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Equivalente a 370 mg de tartrato de l-carnitina. Nutriente esencial.

**L-CARNITINE 250 MG QUALIVITS**, Cáps x 60 ..... \$ **790,00**  
Cáps x 120 ..... \$ **1.390,00**

### MAGNESIUM 250 MG, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Mineral esencial para el funcionamiento del cuerpo. Ideal para mantener los músculos sanos, previene lesiones musculares y esguinces.

**MAGNESIUM 250 MG**, Tab x 100 ..... \$ **1.090,00**

### PERIFAR GRIP CALIENTE, SPEFAR

Antigripal. Sabor miel y limón. Sin azúcar.

**PERIFAR GRIP CALIENTE**, 5 Sobres x 5 g ..... \$ **291,00**

### PIOSAN FOCUS, MEGALABS

Fórmula con siliconas activas, romero y lavanda. Pediculicida.

**PIOSAN FOCUS**, Loción en Spray x 60 ml ..... \$ **550,00**

### REHIDROMS 75 SABOR MANZANA, CELSIUS

Solución de rehidratación oral.

**REHIDROMS 75 SABOR MANZANA**, 4 Sobres c/Polvo x 5.213 g ..... \$ **385,00**

### ZALEDOR-P\*, EUROFARMA

Asociación de un analgésico opioide con un AINE (tramadol y paracetamol).

**ZALEDOR-P\***, Comp Rec x 10 ..... \$ **442,00**



# FARMANUARIO

Más de **25 NUEVOS FÁRMACOS**

**INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS**

**Fármacos sujetos a farmacovigilancia**

## NUEVA EDICIÓN 2024



Adquiéralo por el 2709 1533 - [publicaciones@farmanuario.com](mailto:publicaciones@farmanuario.com)  
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - [www.farmanuario.com](http://www.farmanuario.com)

**ABARLY**

L a V de 9 a 17 h 60 días antes del vto.  
Carabelas 3289, ☎2208-1415  
[abarly@abarly.com.uy](mailto:abarly@abarly.com.uy) - [six.com.uy](http://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](mailto:abies@laboratoriosabies.com.uy)

**ADIUM (Nolver)**

Hasta el último día del mes de vencimiento.  
Ventas: ☎0800 1502, ☎093-531-179  
[uyventas@adium.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:info@laboratorioapel.com.uy) - [www.apelgel.com](http://www.apelgel.com)

**APITER**

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.  
Ruta 101 Km 27.500, ☎2288-0755, ☎2288-0755  
[apiter@apiter.com](mailto: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](mailto:direccion@arcos.com.uy)

**ASTRAZENECA**

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

**ATHENA**

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

**BIONAGRIN**

Angel María Cusano 3439, ☎2504-5595  
[contacto@bionagrin.com.uy](mailto:contacto@bionagrin.com.uy)  
[www.bionagrin.com.uy](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.cibeles.com.uy)

**CIPHARMA**

Mes del vencimiento.  
Rambla República de México 5871 Of. 02,  
☎2605-8410/11  
[info@cipharma.com.uy](mailto:info@cipharma.com.uy)

**COLGATE**

Guipúzcoa 331/201, ☎2711-1100  
[clientescp@colpal.com](mailto:clientescp@colpal.com)

**COXERY (VivaChek)**

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502 ☎2400-4089  
[ventas@coxery.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:info@ebromar.com.uy)

**EDATIR (Sylab)**

Lima 1462, ☎☎2924-4992/95  
[info@sylab.com.uy](mailto: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](mailto: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](http://www.canjeseurofarma.com.uy) o [canjes@eurofarma.com.uy](http://canjes@eurofarma.com.uy)  
Democracia 2132, ☎2401-5454\*  
Ventas: ☎0800-3111, 2409-1111\*  
[pedidos@eurofarma.com.uy](mailto: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](mailto:ventas@fu.com.uy), [postventa@fu.com.uy](mailto:postventa@fu.com.uy)



## Filaxis Farmacéutica

Representantes de GP Pharm y Lab. Aster  
Hasta el último día del vto, en depósito de la empresa.  
Honiwell 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  
spefar@spefar.com

**SZABO**

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

**TERRY**

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

**TEVA Uruguay**

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 noviembre**

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ABIES	01/12/2023	MEGALABS - Calmol Plus	Nov-23
BALIARDA	01/11/2023	MEGALABS - Comunicado Pellier	Nov-23
CELSIUS - Rehidroms 75 sabor manzana	01/11/2023	MEGALABS - Piosan Focus	Nov-23
EUROFARMA - Zaledor-P	Nov-23	SPEFAR - Complemento lista de precios	01/11/2023
GSK	14/11/2023	SPEFAR - Perifar grip caliente	Nov-23
MEGALABS - Astaxan	Nov-23	URUFARMA TEVA - Comunicado	28/11/2023

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](mailto:produccion@farmanuario.com) y [atencionalcliente@farmanuario.com](mailto:atencionalcliente@farmanuario.com)  
Para la actualización de precios del mes de enero en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 28 de diciembre de 2023.

“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.

# HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 62 | DICIEMBRE 2023

**NUEVO**  
Para bebés +6 meses  
niñas y niños

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



**hidravit**  
solar

AGAM  
LABORATORIOS



DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



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



**NUEVO**



**INMÜNEL**  
Suplemento dietario 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



**Dozic** Paracetamol 1g



**Dozic Forte**  
paracetamol 500mg + diclofenac 50 mg