

HOLASALUD

AÑO 6 | Nº 64 | FEBRERO 2024

¿Cómo
construir
tu marca
personal?

Lic. Raquel Oberlander

Acuerdo entre
**CÁMARAS DE
FARMACIAS
& ASSE**

La importancia de la
actividad física

Dr. Leonardo Sande

ENTREVISTA

**FANNY
BERGER**



ESTRATEGIAS PARA UNA **PIEL
SALUDABLE**

Dres. Abril Rusch & Julio Magliano

"LO QUE MÁS ME APASIONA ES TODO LO QUE HAY POR CONSTRUIR EN EL VÍNCULO ENTRE PADRES E HIJOS"



EFFACLAR DUO+ M
EL TRATAMIENTO ANTI-IMPERFECCIONES MÁS
EFICAZ, ES EL MÁS RÁPIDO.

RESULTADOS EN 8 HORAS*.

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 Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Julio Magliano

Dra. Abril Rusch

Dr. Leonardo Sande

Lic. Raquel Oberlander

Dr. Stefano Fabbiani

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

Hola Salud es una publicación producida y distribuida

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



03 HOLA FARMACIAS
Trascendente acuerdo ASSE - Cámaras de farmacias del Uruguay

04 INFORMÁTICA & SALUD
Historia Clínica y Receta Electrónica Nacional - Importantes avances del Sistema Nacional de Salud-



06 DESTACADOS
Fanny Berger
"Lo que más me apasiona es todo lo que hay por construir en el vínculo entre padres e hijos"

11 SALUD PARA TODOS
Repelentes de mosquitos: cómo elegir el adecuado

15 MANAGEMENT
La marca personal como estrategia de marketing
Por Lic. Raquel Oberlander

19 NUTRICIÓN
Los suplementos de proteína vegana y sus múltiples beneficios

Contenidos

24 VIDRIERAS
• La Cena de las Emociones recaudó más de 791.000 dólares para la Fundación Hemovida
• L'Oréal Groupe ganó el Premio a la Innovación CES 2024
• Punta Tech volvió a volar alto en su 16ª edición

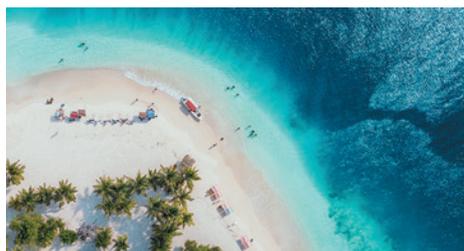
29 SALUD PARA TODOS
¿Qué es la hiperhidrosis?



32 PERFILES
Susana Garbuyo
Lo que traerán los astros

37 COSMÉTICA
Estrategias dermatológicas para una piel sana durante el verano
Por Dres. Abril Rusch y Julio Magliano.

42 DEPORTE
Actividad física: Una herramienta fundamental para evitar la reganancia de peso
Por Dr. Leonardo Sande.



46 DESTINOS
Isla Margarita

48 TIEMPO LIBRE
Lectura & Star Plus

50 HORÓSCOPO
Por Astróloga Lucía Maidana

Nutrilencia

Nutrición
+ Excelencia

Inventamos esta palabra para describir la **educación** en **bienestar** que reciben nuestros socios a través de **talleres** y **eventos** donde aprenden sobre **alimentación deportiva**, **alimentación vegetariana** o tips para **cocinar de manera saludable**.

En cada uno de estos espacios, guiados por **profesionales de excelencia**, vivencian la **cultura** y los **valores** de una institución en la que todo está preparado para potenciar una **vida plena**.

 www.hospitalbritanico.org.uy

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

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

 **HOSPITAL
BRITÁNICO**



Trascendente acuerdo

ASSE - Cámaras de farmacias del Uruguay

Usuarios de salud pública podrán retirar medicamentos en las farmacias comunitarias

En el marco del Programa de Mejora en la Atención al Usuario de Salud Pública que llevan adelante la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE), el Centro de Farmacias del Uruguay (CFU), la Asociación de Farmacias del Interior (AFI) y la Cámara Uruguaya de Farmacias y Afines (CUFA), el pasado 29 de noviembre procedieron a firmar un convenio que permite el retiro de medicamentos de ASSE en farmacias comunitarias.

A partir de este acuerdo, si el medicamento recetado al usuario no se encuentra disponible al momento de la consulta, ya sea porque el laboratorio se haya demorado en su entrega o por temas logísticos, los pacientes accederán a un “talón” de retiro con código QR que contiene información de la prescripción.

El usuario deberá presentarlo junto con su cédula de identidad en farmacias autorizadas -elegida por él mismo-, adheridas e identificadas en el sistema, que tras una lectura del talón confirmará la prescripción y habilitará la entrega.

El lunes 22 de enero comenzó a funcionar el plan piloto de entrega de medicamentos a usuarios ASSE en 10 farmacias de Canelones. La elección se basa en que no se puede implementar en cualquier farmacia, sino en aquellas que cuenten con el nuevo sistema informático de ASSE “e-medicamento”. Este se encuentra en desarrollo y se usa por ahora en los centros de primer nivel de atención. Luego de evaluado se proyecta extenderlo a todo el país.

Tanto el presidente de ASSE, Leonardo Cipriani, como el del CFU, Enrique Padial, coincidieron en destacar que este acuerdo es un hecho histórico que pone a la farmacia comunitaria en un lugar de destaque como eslabón fundamental en la mejora de la atención al usuario. ■



Escaneá el código QR para ver el video explicativo.



Subsecretario de Salud, José Luis Satdjian; presidente de ASSE, Dr. Leonardo Cipriani; Ing. Hugo Odizzio, de Presidencia de la República; autoridades de ASSE, CFU, AFI y CUFA.



Presidente y vicepresidente de ASSE con los presidentes de CFU y AFI durante la firma del acuerdo.



Presidente de ASSE, Dr. Leonardo Cipriani; y Ricardo Padial, presidente de CFU.



Historia Clínica y Receta Electrónica Nacional

-Importantes avances del Sistema Nacional de Salud-

Uruguay ha logrado en los últimos años importantes avances en la informatización de la atención médica.

La Historia Clínica Electrónica Nacional es hoy una realidad y todas las instituciones del Sistema Na-

cional de Salud permiten a cada uno de sus usuarios cuenta con su propia historia clínica (*que por definición, es de su propiedad*) informatizada, que está disponible cuando requiere consultar en otro prestador por razones de urgencia

o de un tratamiento especializado, o cuando opta por cambiar de prestador asistencial.

La Receta Electrónica es otro importante logro que permite que el usuario del sistema de Salud pueda acceder directamente a su receta,



para procurarse la medicación que le ha sido indicada en la farmacia que él elige, en su institución prestadora de salud o en su farmacia de confianza.

FARMANUARIO está presente apoyando estos avances que profesionalizan y modernizan a las instituciones de salud. Desde el año 2015 la empresa ha sido encargada por AGESIC de la elaboración del Diccionario Nacional de Medicamentos. Esta base de datos completa con todos los medicamentos registrados en el país, codificados con la terminología internacional SNOMED CT, es disponibilizada en forma gratuita para todas las instituciones públicas y privadas, permitiendo el intercambio de información en tiempo real sobre medicamentos disponibles, prescritos y dispensados en el sistema de salud.

Adicionalmente, FARMANUARIO provee a numerosas instituciones del país su **Sistema de Información de Medicamentos (SIM)** que integra en los sistemas informáticos de cada sanatorio o farmacia usuaria, las bases de datos profesionales de FARMANUARIO. El SIM es un complemento del Diccionario Nacional de Medicamentos que agrega valiosa información farmacológica de los principios activos, sus indicaciones, dosis, uso en embarazo y lactancia, reacciones adversas e interacciones.

El SIM permite realizar búsquedas por principio activo, grupo terapéutico, marca o laboratorio y la identificación precisa y segura de los similares, ordenados por concentración y vía de administración, brindando asistencia a la prescripción y dispensación del medicamento. De esto modo, el SIM mejo-

ra la seguridad de la prescripción médica, la dispensación farmacéutica y también permite generar información actualizada y unificada sobre la gestión del medicamento en cada organización.

El SIM brinda servicio a las áreas de farmacia, compras, logística, historia clínica y receta electrónica, siendo accesible sin limitaciones para todos los usuarios, sin necesidad de instalaciones ni licencias. Para ello, el equipo de FARMANUARIO asiste técnicamente a las instituciones en el proceso de implementación e interconexión con los sistemas propios.

Al estar linkado y contener las Codificaciones de SNOMED CT, FTM, ATC y del Diccionario Nacional de Medicamentos, la institución usuaria del SIM de FARMANUARIO queda en inmejorables condiciones de interoperar con los sistemas de Historia Clínica Electrónica Nacional y Receta Electrónica.

A través de su participación en el desarrollo y mantenimiento del Diccionario Nacional de Medicamentos y de los aportes del **Sistema de Información de Medicamentos (SIM)**, FARMANUARIO se mantiene en la vanguardia de la información y capacitación médica, al servicio de la salud.





Fanny Berger

“Lo que más me apasiona es todo lo que hay por construir en el vínculo entre padres e hijos”

La psicóloga, especializada en terapia de padres e hijos, comparte algunas herramientas para potenciar las relaciones intrafamiliares, comprender las necesidades diarias de los niños y los desafíos de asumir la paternidad con responsabilidad.

Con una trayectoria que abarca décadas de experiencia, Fanny Berger se ha destacado tanto en la práctica clínica como en su labor educativa y mediática. Egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República, su formación se ha enriquecido con estudios en Israel, donde obtuvo un

máster en Psicología Educacional y Clínica de Niños y Adolescentes.

De regreso a Uruguay, Berger continuó su formación y se especializó en Terapia Gestáltica, ampliando así su repertorio terapéutico para abordar tanto a adultos como a niños y adolescentes. Su pasión por la enseñanza la

llevó a ser docente en la Universidad de la República y la Universidad Católica, mientras que su claridad oratoria y auténtica mirada la impulsó a consolidarse como una destacada profesional en medios de comunicación.

Sin más preámbulos, damos la bienvenida a Fanny Berger a esta entrevista,

en la que exploramos su vasto conocimiento y su enfoque único hacia la psicoterapia y el desarrollo familiar.

Dentro del mundo de la psicología, ¿cuáles son las áreas o los temas que más le apasionan?

Lo que más me apasiona es la prevención, porque una vez que la personalidad ya está formada o se han instalado trastornos o patrones de conductas desadaptativos, cuesta más erradicarlos, cambiarlos o disminuirlos. Me encanta la psicología infantil y sobre todo la prevención durante los primeros años de vida, desde el nacimiento hasta los 12 o 13 años. Para ello me baso en todo lo relacional. Está la parte genética, congénita, que es lo que uno trae cuando nace; y está el medio ambiente, que puede facilitar el desarrollo de recursos personales o disminuir el impacto negativo de otros. En la adolescencia ya hay otros factores que son inherentes a la etapa que atraviesa el joven y son otras también las conductas adaptativas que deben tener los padres. Desde nuestro lugar realmente podemos prevenir y ayudar muchísimo a los niños. Y esta ayuda es más corta, menos dolorosa, cuando intervenimos en los primeros años de vida porque la personalidad se forma por un sustrato biológico que todos traemos y por las interacciones con nuestros padres. Esa relación tiene que ayudar a que el niño pueda gestionar sus emociones displacenteras. Con las placenteras no hay problema, pero con las displacenteras como el miedo y la rabia, sí. Lo que más me apasiona es todo lo que hay por construir en el vínculo entre padres e hijos, cómo los padres con determinadas conductas o reacciones pueden prevenir futuros problemas y estimular rasgos y recursos de los niños para tener una vida más adaptativa, feliz y creativa.

A lo largo de su carrera has creado un nuevo método terapéutico, ¿de qué trata y qué viene a aportar?

Con 43 años en la profesión y viendo tantas terapias largas que, en mi opinión, no pudieron evitar ni disminuir problemas, y adaptándome a la vida

actual donde la gente no tiene tiempo y no está dispuesta a invertir en terapias largas, que no siempre son efectivas, desarrollé el TAB: Terapia de Alcance Breve. Esta funciona muy bien con niños chicos y consta como máximo de cinco sesiones. El TAB nunca va a sustituir a una terapia que pueda durar meses o el tiempo que sea, pero sí es una forma de ayudar a los padres a entender al hijo, comprender qué le pasa y poder expresarse. Trabajamos con el niño en qué es lo que le sucede y en la toma de conciencia de ciertas conductas. Es un método que brinda lineamientos y herramientas para cambiar la forma de relacionarse padres e hijos, y también del niño consigo mismo. El niño aprende a expresar lo que le pasa y los padres aprenden a escuchar a su hijo.

Recientemente presentó su libro “Papis, necesito seguridad”. ¿Con que se encontrarán los lectores?

Los lectores se van a encontrar con un libro fácil, ameno de leer, y lo más importante, basado en la teoría. Hay un puente en el aquí y ahora, en la vida diaria. Porque a veces los terapeutas sabemos mucha teoría, pero nos cuesta transformarla en algo práctico. De nada vale interpretar a una persona durante años, si tú no le mostrás su conducta, su sentir, el camino a seguir. En el libro se acercan herramientas para desarrollar la seguridad en los niños en diferentes ámbitos de la vida.

¿Qué la motivó a escribir sobre este tema y por qué escogió ese título?

La elección del título tiene que ver con mi primer libro que se llamó “Papis, miren qué me pasa”, en 2005. Fue un libro que me trajo muchas alegrías, fue el primero y muy vendido, tuvo como siete extensiones. Pero en estos 18 años recorridos también me di cuenta que la seguridad es muy importante, por eso elegí “Papis, necesito seguridad”. Porque los padres a veces invertimos mucho tiempo en escoger el colegio, qué idiomas van a ir a aprender, qué deportes harán, pero no nos damos cuenta o no podemos jerarquizar que la seguridad es lo más importante.

Hablo de seguridad en el día a día. Ya cuando el niño pequeño se cae y corre a los brazos de su padre o madre, sabe que ellos son incondicionales, que lo van a sostener y ayudar. Eso es seguridad, saber que cuento con otro.

¿Qué rol cumplen las figuras de apego en la etapa de formación del niño?

Las figuras de apego, que puede ser un papá, una mamá o una persona que está muchas horas con el niño, son muy importantes porque, sea como sea el tipo de relación, pueden justamente construir un apego seguro o inseguro. Lo vincular durante los primeros años de vida es muy importante. Por ejemplo, imaginemos un niño que ya desde muy pequeño tiene temperamento irritable, ataques de rabia y crisis. Es difícil e intenso. Con figuras de apego que lo contengan y lo sostengan, evidentemente el niño va a aprender a calmarse y a gestionar su rabia. Pero también puede suceder lo contrario, que los padres estén atravesando una crisis de algún tipo y su disponibilidad afectiva disminuya; entonces en lugar de ayudar al niño, se intensifican los problemas.

¿Cuál es el gran desafío de ser padre hoy?

Yo creo que ser firme y estar convencido de no ir contra la corriente. ¿Por qué digo esto? Porque la corriente o la vida actual está basada en ese principio de éxito y placer que todos buscamos y queremos ya, ahora mismo. Nadie tolera la frustración, no se respeta a la autoridad, y educar hijos justamente implica posicionarse desde el lugar de una autoridad, que no es lo mismo que autoritario. Ser padre es un desafío porque educar lleva mucho tiempo y hay que enseñar a los chicos a que sepan esperar y madurar, a ser tenaces y perseverantes, a crear buenos vínculos, a entender que no todo es desechable y descartable. Si bien es bueno tener aspiraciones, las exigencias muchas veces llevan a la frustración. Entonces, el gran desafío es ser firme, estar convencido de la forma de educar a los hijos para poder sostener e ir contra la corriente.



¿Qué rol juegan las redes sociales en la crianza?

El tema es cómo usamos las redes sociales. Así como hace años los padres sabían quiénes eran nuestros amigos o en la casa de quién estábamos, hoy tienen que saber por dónde navegan sus hijos. Las redes bien usadas, bienvenidas sean, pero se pueden usar mal porque hay peligros como había hace 20, 30 o 40 años en la calle. Hay realmente material que es dañino o que el niño no está preparado para ver. Hay que explicarle los peligros de las redes y entender que no puede consumir lo mismo un niño de seis años que un adolescente. A su vez, las redes no pueden ser utilizadas como un chupete electrónico. El otro día estaba en un restaurante y había un niño que no llegaba a los dos años. Como todo niño, empezó a “molestar”, pero la mamá quería charlar, entonces le dio su celular con unos dibujitos. ¡Ojo! No son las redes el problema, sino el mal uso de las mismas.

A nivel general, ¿cuáles son las consultas o preocupaciones más frecuentes que se plantean en su consultorio?

Muchas veces hay un motivo de consulta que puede ser típico como tener ansiedad o depresión, pero el pedido terapéutico es otro. En adultos, lo que se ve mucho, es la consulta por fobias, pánico, obsesiones. La mayoría de las veces también vienen tristes y ansiosos, con muchos problemas relacionales. Los que son padres vienen porque ya no saben qué hacer con la conducta o el comportamiento del niño. “Se portan mal”, me dicen. ¿Qué quiere decir esto? Que en ocasiones son agresivos, tienen baja tolerancia a la frustración, son desobedientes, negativistas, desafiantes, inquietos, hiperactivos. Debajo de eso el psicólogo tiene que descubrir o revelar qué es lo que hay. Y también lo que se ve muchísimo, si no hay patologías, son problemas vinculares entre hermanos, sobre todo desde los padres. En el fondo siempre son problemas relacionales con los otros y con uno mismo, pero cambia el motivo según la etapa evolutiva. Algo que me gustaría decir aprovechando que me especializo en terapia de padres e



“Somos seres sociales y, para estar bien, debemos tener vínculos sanos”.

hijos, es que muchas veces los niños son tímidos, no molestan, pero sufren tremendamente y podemos con una intervención temprana de pocas sesiones prevenir las futuras fobias sociales, los trastornos de angustia y de ansiedad y los problemas justamente relacionales. Cuando un niño no tiene amigos, se aísla, es tímido y vergonzoso, resulta un signo de alarma, una luz amarilla intermitente, por lo que hay que consultar.

Así como se entrena el cuerpo, ¿se puede entrenar la mente para estar más saludable?

El cuerpo se puede entrenar y hay muchísimos ejercicios; y con la mente pasa algo parecido, hay muchas escuelas. El ser humano es un ser físico, emocional, mental, espiritual, relacional. Entonces hay que trabajar en todos los niveles. Mi sugerencia es empezar por lo físico, cómo me alimento, cómo duermo, cómo trato mi cuerpo, después cuáles son mis emociones, cuáles son mis pensamientos, porque se retroalimenta todo. Hay que focalizarse en lo físico y en lo mental, en los pensamientos, y si son negativos ge-

renciarlos para que sean reales y positivos. No irnos al otro extremo. Desde ese lugar podemos justamente hacer algo así como una gimnasia mental, ejercitar la mente.

¿Qué comportamientos o hábitos favorecen el bienestar emocional y mental en la vida cotidiana?

Como decía anteriormente, hay que trabajar el cuerpo, las emociones, los pensamientos, el espíritu, y eso como consecuencia trae buenas conductas. Algo que veo muchísimo es que las personas en ocasiones somos como adictas al sufrimiento, nos atascamos en vínculos tóxicos. Somos seres sociales y, para estar bien, debemos tener vínculos sanos, con nuestra pareja, con nuestros amigos, con nuestros compañeros de trabajo. A nivel hormonal se producen cambios cuando las personas compartimos con otras. Lo social es muy importante. Si bien a veces necesitamos estar solos, esa es solo una etapa para después estar bien con los demás. Hacer cosas que nos gusten, comer bien, realizar ejercicio, son todas actividades que favorecen el bienestar del cuerpo y la mente. ■

LOS SOCIOS DE
SECOM
TIENEN MÁS BENEFICIOS!

Si estás afiliado a SECOM, podés inscribirte a los Talleres de Fundación SECOM de forma totalmente gratuita.
Más de 20 talleres multitemáticos pensados para mejorar tu calidad de vida.

TALLER DE TANGO



TALLER DE ITALIANO



TALLER DE TEJIDO



TALLER DE HIGIENE DE COLUMNA



TALLER DE SALSA



TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



TALLER DE TECNOLOGÍA



TALLER DE ESCRITURA



TALLER DE CANTO GRUPAL



TALLER DE MEMORIA EN ACCIÓN



TALLER DE CALIDAD DE VIDA EN MOVIMIENTO



TALLER LÚDICO



TALLER DE TAICHI



TALLER DE HISTORIA NACIONAL



TALLER DE ARTE ESCÉNICO (TEATRO)



TALLER DE JUBILACIÓN POSITIVA



TALLER LITERARIO



TALLER DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y CAÍDAS



CUPOS LIMITADOS

Teléfono: 0800 4584 - 2903 0610
o fundacion@secom.com.uy



SECOM
PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

CONOCÉ TODA LA LÍNEA OFF!

FAMILY



OFF!® Family Aerosol
170cm³ / 290cm³
Resistente aún en condiciones
de transpiración



OFF!® Family Spray
177ml
Valvula 360°



OFF!® Family Crema
60g / 196g
Formula con Aloe Vera y
Glicerina

EXTRA



**OFF!® Extra Duración
Aerosol**
170cm³ / 290cm³
Resistente aún en condiciones
de transpiración



**OFF!® Extra Duración
Crema**
100g
Para mayor exposición



**OFF!® Kids
Crema**
100g
No irrita la piel

CUIDADO PERSONAL



**OFF!® Protección
Invisible Aerosol**
104ml
Formula no grasa



**OFF!® Sueños
Spray**
113ml
Formula no grasa



**OFF!® Defense
Infantil Gel**
100ml
Formula no grasa
Venta exclusiva canal FARMA



**OFF!® Defense
Infantil Spray**
100ml
Formula no grasa
Venta exclusiva canal FARMA

DEFENSE

Repelentes de mosquitos: cómo elegir el adecuado

Los repelentes son sustancias que se aplican en la piel para repeler a los mosquitos. Son un método de prevención eficaz para disminuir la expansión de enfermedades transmitidas por estos vectores. En este artículo te contamos cómo elegir el ideal para ti.

En los últimos años ha habido una expansión de enfermedades transmitidas por mosquitos, entre las que se destacan por su actual crecimiento y preocupación de las autoridades en nuestro medio, las transmitidas por el mosquito *Aedes aegypti* (dengue), chikungunya y virus zika.

Recientemente, a fines de enero, el Ministerio de Salud Pública confirmó el primer caso de encefalitis equina en un humano en Uruguay. La re-emergencia del virus de la encefalitis equina del Oeste, un virus que causa encefalitis y muerte en caballos, y que también puede afectar al humano, se transmite también a través de la picadura de mosquitos, principalmente la especie *Aedes albifasciatus* en el medio rural.

En nuestro país, por el momento, son poco frecuentes los casos autóctonos, pero considerando la elevada circulación y el creciente turismo en países limítrofes, los casos importados y locales están en aumento.

Su prevención y control dependen de la reducción del número de mosquitos a través de la reducción de sus fuentes (eliminación y modificación de los lugares de cría) y de la disminución de los contactos entre los mosquitos y las personas.

El uso de repelentes autorizados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) es una de las recomendaciones realizadas por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en

inglés) de ese país para evitar mordeduras por mosquitos.

Los repelentes son sustancias sintéticas o derivadas de plantas que se aplican en la piel para repeler a los mosquitos, sin hacerles daño ni causar efecto insecticida.

Todos los repelentes disponibles en nuestro medio son eficaces para evitar mordeduras de mosquitos de las especies *Aedes aegypti*, *Aedes albifasciatus* y otras no *Aedes*. En Uruguay se encuentran disponibles para uso tópico cinco repelentes aprobados por la EPA: aminopropionato, citronela, dietiltoluamida (DEET), mentanediol y picaridina. Además se encuentra disponible otra sustancia repelente no aprobada por la EPA, el aceite de andi-



roba, y se comercializan asociaciones de repelentes.

Opciones de repelentes

Dietiltoluamida - DEET

Su mecanismo de acción es poco conocido, pero se plantea que altera los receptores de antena de los mosquitos, afectando su capacidad para localizar humanos. Proporciona una eficacia repelente cuya duración depende de la concentración del principio activo, siendo comercializado en Uruguay en distintas concentraciones que van del 7 al 25 %.

Según la ordenanza N° 850/021 del Ministerio de Salud Pública (MSP) al respecto de repelentes que contienen DEET, se recomienda su aplicación en adultos y niños mayores de 12 años en concentraciones de hasta 30 % de DEET (dos aplicaciones por día son suficientes), mientras que en niños de seis meses a 12 años se sugieren concentraciones de hasta 10 % y una única aplicación diaria. En niños menores de seis meses no se debe utilizar. Sí se puede usar durante el embarazo y la lactancia.

Además, no se recomienda su uso en mucosas, ojos o piel lesionada ya que puede causar irritación y, con poca frecuencia, urticaria y dermatitis. Su ingestión puede provocar náuseas, vómitos y dolor abdominal. Los efectos adversos graves y las intoxicaciones son raras, siendo más probable en niños.

Picaridina

Su mecanismo de acción también es poco conocido, pero se plantea que



proporciona una barrera de vapor que disuade las picaduras de insectos o que afecta sus neuronas sensoriales olfativas. Su eficacia es comparable a la de DEET y concentraciones de picaridina de hasta 20 % tienen un efecto que dura 8-10 horas.

La Academia Americana de Pediatría recomienda usar formulaciones que contengan hasta 10% de picaridina en niños. No se dispone de información de su seguridad en el embarazo y lactancia; sin embargo, el CDC lo considera seguro. Puede producir irritación de piel y mucosas y en caso de toxicidad puede producir alucinaciones.

Mentenediol

Se trata de un aceite extraído del eucalipto limón y su mecanismo de acción no es claro, pero su efectividad

como repelente es comparable a bajas concentraciones de DEET con una duración de efecto de 6 a 12 horas según la especie de mosquito. Puede causar irritación ocular y en la piel. No se recomienda su uso en niños menores de tres años y no se dispone de información de su seguridad en el embarazo y lactancia, pero la EPA lo considera seguro.

Aminopropionato

Su mecanismo de acción no se conoce bien, pero se ha propuesto que involucra la inhibición dependiente de olores en las neuronas olfativas del mosquito. Es una alternativa menos eficaz y no se conoce su seguridad en humanos, pero la EPA lo considera seguro durante el embarazo y en niños a partir de los dos meses.

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

📞 096 184 818

Citronela

Es poco eficaz y la duración de su efecto es menor a dos horas. Los repelentes comercializados en forma de pulseras impregnadas de DEET o citronela, en distintas concentraciones, no tienen eficacia alguna, contabilizándose mordeduras de insectos a partir de los cuatro centímetros de distancia desde la pulsera. No hay datos respecto a su seguridad en humanos.

Algunas consideraciones generales

Ala hora de elegir un repelente se debe leer correctamente la etiqueta y las instrucciones del producto antes de comprarlo y aplicarlo, atendiendo al principio activo, su concentración y su aprobación de uso.

Se debe aplicar sobre piel sana y no cubierta por la ropa, y evitar el contacto con mucosas como boca y ojos. No

Medidas para evitar la circulación de mosquitos

- ▶ Use mallas para ventanas y puertas.
- ▶ Use el aire acondicionado si hay uno disponible.
- ▶ Utilice mosquitero.
- ▶ Una vez a la semana, vaciar y dar vuelta o cubrir cualquier elemento que acumule agua como neumáticos, baldes, macetas o piscinas, ya que los mosquitos ponen sus huevos cerca del agua.
- ▶ Dormir con enchufes vaporizadores de repelente: son depósitos de líquido que se calienta y se evapora, creando un ambiente con olores que molestan al mosquito.

rociar directamente en la cara, aplicar en las manos primero y luego en el rostro. Se deben lavar las manos tras su aplicación y también la piel donde se aplicó una vez pasado el tiempo de protección. En niños debe ser aplicado por adultos.

En caso de erupción o reacción alérgica por el uso de repelente de insectos, lavarse inmediatamente con agua y jabón y consultar al médico. En caso de ingestión accidental consultar al Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico (CIAT) al teléfono 1722. ■

AGAM
LABORATORIOS

hidravit

REPELENTE DE INSECTOS

Spray

de acción inmediata

MOSCAS - TÁBANOS - MOSQUITOS

NO MANCHA LA ROPA

15 % DEET + 2% CITRONELLA

SU EXCLUSIVA FÓRMULA BRINDA MAYOR EFECTO REPELENTE





UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

Curso online

**IDÓNEO en
FARMACIA
2024**



**Inicio
Marzo
Inscripciones
Abiertas**



Curso a distancia



**Desde el lugar en
que te encuentres**



INFORMES e INSCRIPCIONES:

Tel.: 2413 6410 - Cel 094 510 961

MARTES y JUEVES de 19.30 a 22.30 hs.

Socios CFU y asociados de farmacias

20% de descuento

Pago en 12 cuotas por Mercado Pago.

Obsequio con la inscripción: **1 FARMANUARIO**





La marca personal como estrategia de marketing

Por Lic. Raquel Oberlander

Hace unos días hablaba con un empresario que decidió contratar los servicios de HEP!C (mi empresa de marketing de contenidos) para potenciar la marca personal de las personas clave de su organización. Me dijo con total convicción: “si potencio a las personas, también estoy potenciando a mi empresa”.

Me voló la cabeza. No porque no crea en ello, sino porque no había escuchado a nadie en esta zona del mundo expresarlo de forma tan contundente. Más bien los empresarios “temen” que sus colaboradores se hagan más conocidos porque piensan que de esa forma querrán ser independientes o serán tentados por otras organizaciones que les ofrezcan sueldos más altos. (Spoiler alert: esto pasará de todas maneras, si no están felices o no sienten que trabajan con un propósito).

Pero quienes piensan así, se olvidan de que las personas no hacemos negocios con empresas. Hacemos negocios con personas. Compramos a la vendedora de la tienda física con la que establecemos una relación empática, confiamos en el consultor o personal trainer que creemos sabe del tema y que se preocupará por nosotros, e incluso compramos tecnología en una empresa donde sentimos que el fundador tiene nuestros mismos valores.

De hecho, vivimos en un mundo que está hambriento de confianza. Las investigaciones de empresas como Edelman muestran que la confianza en las empresas, gobierno y medios de comunicación ha caído en picada. Y entonces, ¿en quién confía la gente? En otra gente. En los fundadores. En expertos técnicos. En influencers. En sus amigos y vecinos.

Por lo tanto, ¿cómo puedes generar confianza en tu empresa cuando nadie quiere ver o confiar en tus anuncios? La respuesta es sencilla. Eleva la confianza en las personas que componen la empresa. Por eso, hoy, el personal branding también debe ser parte de la estrategia de marketing de las empresas. Ya sea la marca personal de los colaboradores, como del propio fundador.

De hecho, hace pocas semanas se publicó *Founder brand: Turn your story into your competitive advantage*, donde Dave Gerhardt cuenta cómo basó la estrategia de la tecnológica Drift, en la marca personal de su fundador, David Cancel. Dave dice “si el objetivo del marketing es hacer las ventas más fáciles, y para eso se requiere diferenciarse, no hay nada que pueda diferenciarte tanto como la historia del fundador de la empresa”.



Ahora, ¿qué es personal branding?

Me gusta definirla como la idea que otros tienen sobre ti, a partir de las experiencias acumuladas en relación a tu persona. Toda la vida las personas tuvieron una reputación, generada a través de las interacciones directas que mantenían con otras personas, y también a través de los chimentos que corrían en las ferias, bares y pueblos.

La diferencia es que hoy, gracias a internet esa reputación puede generarse en personas que no nos conocen directamente ni con las cuales compartimos una misma zona geográfica. Esas experiencias ocurren en el mundo virtual, mayormente a través de las redes sociales y cómo nos comportamos en ellas. Vale decir, lo que publicamos, comentamos y los contenidos con los que interactuamos.

Y por eso es tan importante el contenido que generes. Porque cada foto, video o texto que subas, estará creando una huella en quienes lo vean o lean. A su vez, cuantas más personas te conozcan, y te “re-conozcan” por algo, más cerca estarás de tus objetivos, sean cuales sean.

Entonces, ¿quiénes necesitan construir su marca personal? Para mí, básicamente todos. A menos que vivas en una cueva o no te interese prosperar.

- Si sos parte de una organización, lograrás hacerla crecer a partir de la confianza que generes en el público.
- Si trabajas en un área comercial, vas a lograr más ventas a partir de la autoridad que construyas alrededor del tema o vertical en que te mueves.
- Si sos un profesional independiente, generarás más clientes a partir de las personas que te conozcan y confían en lo que ofreces.
- Si quieres obtener un mejor empleo, obtendrás más oportunidades a partir de lo que vean los reclutadores sobre ti, por ejemplo en LinkedIn. De hecho tengo una amiga cercana que quiso pasar del mundo del periodismo al del marketing de contenidos. Pensó “¿qué puedo hacer para lograrlo?” Y decidió empezar a publicar semanal-

¿Cómo crear una marca personal?

Lo primero que tienes que saber es que requiere tiempo, dedicación y esfuerzo. Tener una marca personal reconocida es un privilegio que se gana. Para lograrlo te propongo seguir estos seis pasos:

1. Define qué quieres conseguir.
2. Define en qué nicho o área te quieres posicionar como experto.
3. Define quién es o será tu audiencia.
4. Decide en qué plataforma vas a comenzar.
5. Define tu tono de voz e identidad visual.
6. Crea un plan de contenidos y ejecútalo en forma consistente.

mente contenido interesante sobre la temática en LinkedIn. A los ocho meses había conseguido un puesto de content manager en la empresa de sus sueños, nada más ni nada menos, que ¡en Londres!

- Si estás comenzando una startup y quieres captar inversiones.

Y también, por último pero no menos importante, quienes quieran lograr que personas talentosas se quieran sumar a su organización. Los jóvenes cada vez más quieren trabajar en empresas donde sientan que hay líderes carismáticos de los que van a poder aprender. E incluso estarán dispuestos a sacrificar sueldo o retribuciones mayores, si sienten que ganarán en experiencia y mentoreo que los impulsará para sus planes futuros.

Todo bien, pero...

Algunas personas consideran que la idea de marca personal es vana y narcisista. Y que es todo lo que está mal en el mundo actual. Pero intentar ser reconocido y considerado una autoridad en un tema no tiene nada de malo. Se trata de amplificar tu mensaje y lo que representas. No se trata de ser alguien que no eres. No se trata de inventarte un personaje. No se trata de comunicar algo en lo que no crees. Sino de sacar brillo a lo que ya eres y ya sabes. Y

de lo que seguirás aprendiendo cada día, porque hoy vivir en modo learning es la única forma posible de subsistir.

Querer ser alguien que no eres en la vida real tiene “patas cortas” y enseguida te llenarás de haters y detractores. Se trata de saber quién eres, qué valor puedes ofrecer a un grupo de personas, y ofrecerlo de manera genuina y consistente. De hecho, es el mejor paracaídas que puedes construirte para enfrentar épocas adversas. Tu marca personal es y será una ventaja permanente y sostenible.

Los pilares de la marca personal son:

1. Reputación: La reputación es la impresión que tienen los demás de nosotros. Es importante tener una reputación positiva y consistente en todos los aspectos de nuestra vida, ya sea personal o profesional.
2. Visibilidad: La visibilidad es la forma en que nos presentamos al mundo. Esto incluye nuestra apariencia, nuestra presencia en las redes sociales y cómo nos comunicamos con los demás.
3. Consistencia: Hacer lo mismo que decimos y decir lo mismo que hacemos siempre y a lo largo del tiempo.

Si te interesa saber más sobre este tema, te invito a visitar www.raqueloberlander.com y conocer los cursos y capacitaciones disponibles. ■

#CURSO



El marketing digital cambia a pasos agigantados.

Estar al día es indispensable para cualquier pyme que quiera prosperar.

Este curso consta de 6 módulos/ habilidades. Cada módulo tiene videos y ejercicios, además de instancias en VIVO para consultas.

6 Habilidades:

- 1 - Construcción de la Matriz de Unidades de Negocio en base a segmentación comportamental de públicos y audiencias. (Modelo AVC)
- 2 - Content Marketing y principios del Copywriting
- 3 - Efectividad y ROI en campañas de performance
- 4 - Dominando los principios de la inteligencia artificial y el marketing automatizado.
- 5 - Video Marketing, uso de herramientas y técnicas a tener en cuenta para hacer videos que puedan ser tanto publicados en sitios web. como vehiculizados en diferentes redes sociales.
- 6 - Email Marketing, uso de herramientas y técnicas a tener en cuenta para el email marketing, así como sus usos y recomendaciones.

Fecha de inicio: 22 Febrero 2024

Duración: 6 Semanas

Modalidad: On line pregrabado + un vivo por ZOOM semanal los días jueves a las 18:30 hs

+ info

¡Inscríbete aquí!



POWER VEG PROTEIN



2LB | SIN SABOR

MODO DE USO:



POWER VEG PROTEIN
PROTEINA DE SOJA ORGANICA Y ARVEJAS

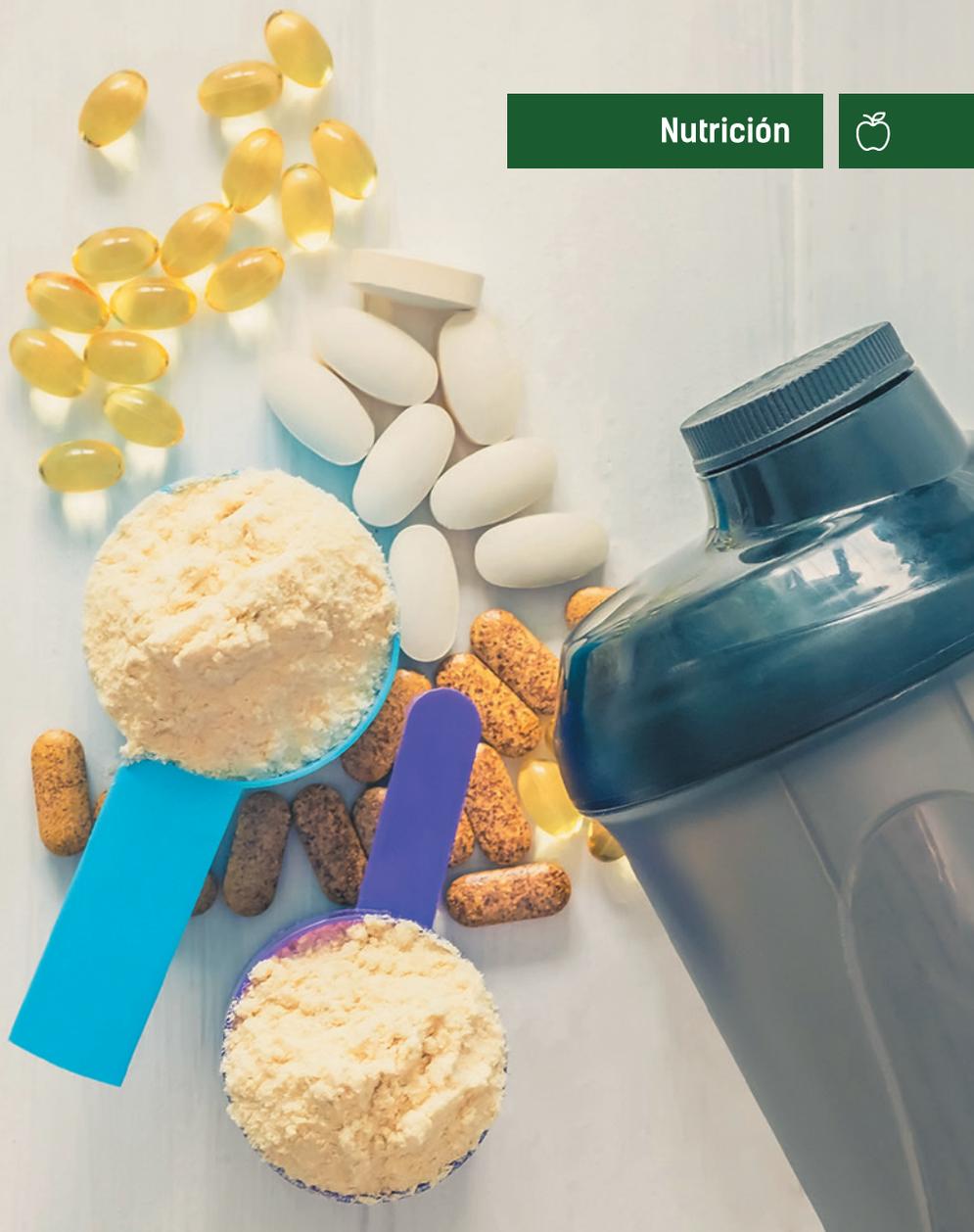


SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA MUSCULAR Y FUERZA A PARTIR DE PROTEINA DE ORIGEN VEGETAL Y/O PERSONAS QUE SIGAN UNA DIETA VEGETARIANA/VEGANA



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes





Los suplementos de proteína vegana y sus múltiples beneficios

Las proteínas veganas son una excelente alternativa a la clásica proteína de suero de leche de los batidos proteicos posentrenamiento. No solo pueden consumirlas personas que realizan actividad física, sino que contribuyen a una dieta balanceada y son aptas para todo aquel que quiera cuidarse.

La alimentación vegana es una dieta que elimina la carne por completo y no incluye ningún tipo de alimento que provenga de animales. Estos pueden ser, además de la carne, productos lácteos, hue-

vos, miel y gelatina. La alimentación vegana ayuda al organismo a combatir diversas enfermedades, principalmente porque las frutas y los vegetales brindan grandes cantidades de vitaminas, minerales y

antioxidantes capaces de fortalecer el sistema inmunológico.

De forma indirecta, acompañado de la disminución o eliminación del consumo de productos cárnicos, reduce la posibilidad de contraer en-



fermedades transmitidas por carne contaminada con virus, bacterias u otros microorganismos, además de algunos tipos de cáncer como el de colon.

El consumo de proteínas veganas puede contribuir además a disminuir el consumo de carne y cualquier proteína o suplemento derivado de animales y sus consecuencias ecológicas.

La proteína vegana en polvo es un suplemento alimenticio que en general deriva de fuentes vegetales como arvejas, soja, arroz o diferentes legumbres o semillas. Es una excelente alternativa para las personas que son alérgicas a la proteína de suero de leche y puede ser una mejor opción para quienes tienen problemas de digestión. En general son libres de

gluten por lo que también son aptas para personas con enfermedad celíaca.

Existen variados tipos de proteínas veganas en polvo. Algunos combinan una mezcla de diferentes fuentes para crear una proteína completa y proporcionar todos los aminoácidos necesarios. Otras proteínas son procedentes de una sola fuente, siendo una buena elección si tienes una intolerancia o te gusta mezclar y combinar la proteína de los alimentos con la que viene en polvo.

Estas se utilizan como complementos para cubrir las necesidades proteicas de la alimentación, ya sea por un requerimiento dietético, para reponer energía, evitar la pérdida de masa muscular y aumentarla en caso de deportistas, cuyos resulta-

dos son similares a la proteína de origen animal.

Del mismo modo que con la proteína de suero de leche, se recomienda un consumo de 1,2-2,5 gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal al día, que puede variar según objetivos personales.

Algunos productos contienen vitaminas y minerales, donde se destaca la presencia de vitamina B12, cuya única fuente alimenticia es la carne, el huevo y los lácteos. Con frecuencia las personas que mantienen una alimentación vegana presentan deficiencia de esta vitamina y pueden desarrollar enfermedades. También pueden contener vitaminas C y D que participan en múltiples funciones fisiológicas, además de diferentes minerales. ■

SATIAL

AYUDA A BLOQUEAR HASTA EL 75% DE LOS CARBOHIDRATOS CONSUMIDOS



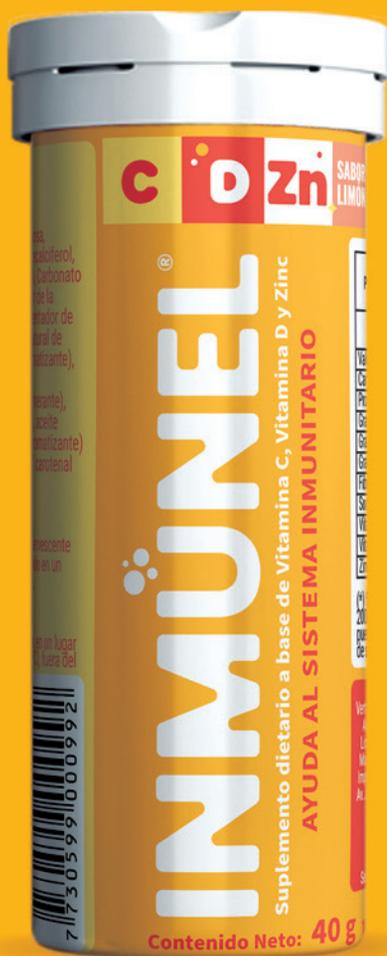
PLANTA REGISTRADA
N°11819962404



**UN COMPRIMIDO 30 MINUTOS ANTES DE CADA COMIDA PRINCIPAL
(2 COMPRIMIDOS DIARIOS)**

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

Única triple combinación de VITAMINA C+D+ZINC.

LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN.

CON



VUELVEN LAS CLASES
NO LAS MANCHAS



Los detergentes no pueden solucionar todos los problemas en el lavado de la ropa.



Eliminación de manchas.



Blanquear.
Revivir los colores.
Prevenir la transferencia de color.

Vanish impulsa el consumo de ropa sostenible
Acompañado con un propósito de marca

Ayudamos a las personas a alargar la vida de sus prendas

Dar a las prendas más de una vida

Consumo y producción responsable

Lo que se traduce en ayudar al planeta

Te sorprendemos quitando manchas y reviviendo la ropa que amas frente a tus ojos

Empoderando a los consumidores para que aprovechen los beneficios del consumo responsable de ropa







La Cena de las Emociones recaudó más de 791.000 dólares para la Fundación Hemovida

“Lo importante es que el país entienda que Maldonado puede ayudar”. Así lo destacó el intendente de Maldonado, Enrique Antía, durante el evento a beneficio de la Fundación Hemovida que se llevó a cabo en Fendi Château Residences Punta del Este.

Organizado por Grupo Château y el Banco HSBC, en apoyo al Hemocentro Regional de Maldonado, el evento logró reunir una importante suma de dinero que será destinada para la creación del primer Banco de Leche Materna Regional este del país. En total se recaudaron U\$S 791.080.

El director técnico del Hemocentro Maldonado, Jorge Curbelo, se mostró emocionado y manifestó que el evento demandó seis meses de preparación: “Agradecemos a todos los que creyeron en esto y realmente estamos aprovechando esta época del año donde hay personas de alto poder adquisitivo en Punta del Este que también muestran su lado solidario”.

El presidente de la República, Luis Lacalle Pou; la vicepresidente Beatriz Argimón -en su calidad de madrina del Banco de Leche Materna-; el anfitrión y empresario argentino, Sergio Grosskopf; el artista Pablo Atchugarry, así como otras autoridades nacionales y departamentales, empresarios y figuras del deporte y el espectáculo, acompañaron la velada.

Uno de los momentos clave del evento fue la subasta solidaria de dos obras donadas por Atchugarry que estuvo a cargo del rematador público, Juan Castells.

Al término del evento los invitados se dirigieron al exterior del desarrollo inmobiliario para disfrutar del fin de fiesta, que fue coronado por un show de 400 drones que duró 15 minutos y deleitó no solo a quienes asistieron a la gala, sino también a miles de veraneantes que se acercaron a la Parada 16 de la Playa Mansa. ■





L'Oréal Groupe ganó el Premio a la Innovación CES 2024

En el escenario de una de las mayores ferias de tecnología del mundo, el Consumer Electronics Show (CES), L'Oréal Groupe dio a conocer su más reciente innovación: el secador de cabello AirLight Pro, que recibió el premio a la Innovación CES 2024. Desarrollado en asociación con Zuvi, una nueva empresa de hardware establecida por ingenieros de drones y científicos líderes, AirLight Pro utiliza una combinación de tecnología de luz infrarroja y viento para cuidar el cabello, dejándolo visiblemente más liso e hidratado, mientras que también lo seca más rápido con un flujo de calor optimizado para múltiples tipos de cabello y hasta con un 31% menos de consumo de energía.

“Durante 115 años, L'Oréal ha utilizado la ciencia para innovar y brindar a los consumidores experiencias de belleza inolvidables que satisfacen las aspiraciones individuales de belleza. Ese es el futuro de la belleza que estamos creando”, reveló Nicolas Hieronimus, CEO de L'Oréal Groupe durante su discurso de apertura en el CES en el Palazzo Ballroom at the Venetian en Las Vegas, Nevada, donde también detalló las inversio-



nes estratégicas de la compañía en Beauty Tech.

Un equipo de más de 100 ingenieros, diseñadores, peluqueros y científicos de la División de Investigación e Innovación de L'Oréal Groupe y Zuvi colaboraron en el diseño industrial de vanguardia del AirLight Pro para desarrollar una herramienta de secado

de cabello de grado profesional que rompe las barreras del rendimiento. AirLight Pro brinda hasta un 33% más de cabello hidratado, hasta un 59% de cabello visiblemente más suave, tiempos de secado más rápidos y una experiencia de usuario mejorada basada en los comentarios de los principales estilistas profesionales. ■

Punta Tech volvió a volar alto en su 16ª edición

La 16ª edición de Punta Tech volvió a ratificar por qué es el evento de referencia del ecosistema empresarial de la región, con la asistencia de más de 1.500 líderes y emprendedores de la tecnología que se dieron cita el lunes 15 en el Museo de Arte Contemporáneo Atchugarry (MACA).

Esta edición tuvo una jornada cargada de interacciones cara a cara y charlas íntimas para los asistentes compuestos por emprendedores, inversores, fondos de capital y actores y referentes del tejido empresarial local. En definitiva, como decía su lema, el evento fue de networking, networking y más networking.

Durante la ceremonia de apertura, Sergio Fogel, Pablo Brenner, Carolina Kind y Bruno Gadea, los organizadores de Punta Tech, destacaron el apoyo de los sponsors que hicieron posible el evento y subrayaron la muy buena sociedad que han entablado en los últimos años con Citi, la marca que presenta el evento año a año, y con el MACA en esta nueva edición.

Uno de los puntos altos de Punta Tech fueron las charlas que brindaron Eva Alonso, inversora en Ribbit Capital, un fondo de inversión fintech de inversión tardía, y la fundadora de Dinie, una empresa que busca revolucionar el financiamiento en línea y fomentar la inclusión financiera, Suzy Ferreira. La emprendedora brasileña habló de cómo fue el camino que recorrió su empresa para que el financiamiento para las pymes sea más barato y accesible. “El crédito es parte de la infraestructura de un pequeño negocio”, afirmó.

También hubo una ingeniosa presentación en modo teatro realizada



con inteligencia artificial que simuló una negociación que suelen tener los inversores con emprendedores tecnológicos, una actuación que dio espacio para la reflexión y también para más de una risotada del auditorio.

Durante 16 años, Punta Tech Meetup ha sido el epicentro para líderes tecnológicos de toda América Latina y del mundo. Arribaron delegaciones de Brasil, Alemania, Estados Unidos, Chile, Argentina, Suiza, entre otros países. ■



POR SU COMODIDAD DE USO

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

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

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

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

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

Las referencias provienen de la IP de Evra.

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



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

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

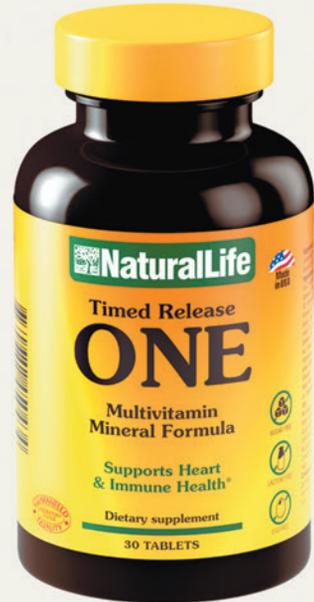
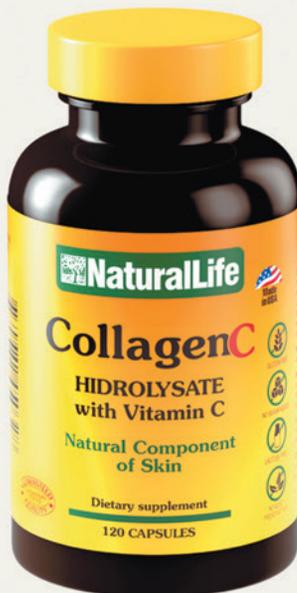


Omega 3

Contribuye a la salud cardiovascular.
Coadyuvante de la dieta para el tratamiento de dislipemias, solo o asociado a estatinas.

Magnesio + B6

Ayuda a aumentar el rendimiento físico.
Disminuye el cansancio y la fatiga.
Interviene en la relajación muscular.



Collagen C

Contribuye a mantener en buen estado la salud de las articulaciones, huesos, piel y uñas.

One

Complementa el aporte de vitaminas y minerales. Su fórmula equilibrada y completa, beneficia los procesos metabólicos y funciones vitales para sentirse con energía durante toda la jornada.



¿Qué es la hiperhidrosis?

La hiperhidrosis es un aumento de la sudoración en determinadas áreas del cuerpo, resultado de un incremento en la secreción de las glándulas sudoríparas. Puede provocar incapacidad laboral y social, pero su tratamiento suele dar buenos resultados.

La sudoración es el mecanismo que emplea el cuerpo para enfriarse, que se activa cuando la temperatura corporal aumenta (calor externo o producido por el movimiento).

La hiperhidrosis o hipersudoración es una afección por la cual una persona suda demasiado y de manera impredecible, incluso cuando la temperatura es fresca o cuando es-

tán en reposo, pudiendo determinar que se empape la ropa o gotee el sudor de las manos, los pies y las axilas. Afecta a cerca de 1 % de la población, donde casi la mitad de los casos tiene carácter hereditario.

Este aumento de la sudoración suele deberse a una hiperactividad de estas glándulas por una hiperes-

timulación nerviosa, motivada por situaciones emocionales o estrés, por la acción de sustancias farmacológicas o por la temperatura.

Las causas de hiperhidrosis suelen ser principalmente estímulos térmicos y emocionales, que desencadenan la respuesta del sistema nervioso de las glándulas sudoríparas ocasionando así ese exceso



de sudoración. También puede estar provocada por algunos tratamientos farmacológicos.

Síntomas y tratamiento

Los síntomas más frecuentes son sudoración excesiva y mal olor, pudiendo ser local (en las palmas, plantas, axilas y cara) o generalizada. Además de estas molestias, se producen otras complicaciones como maceración de la piel, infecciones cutáneas por bacterias (en particular en las plantas de los pies), formación de ampollas en las manos y dermatitis de contacto (en particular en las palmas). También puede ocasionar manos frías y azules, así como una discapacidad en el ámbito laboral y social, ya que el sudor puede llegar a empapar la

ropa, los utensilios del trabajo e incluso a gotear y mojar el suelo.

El tratamiento en general tiene buenos resultados. La primera medida es el uso de antitranspirantes que contienen cloruro de aluminio o algunos productos astringentes de venta bajo receta profesional. Se deben aplicar por la noche y con la piel seca. En ocasiones, se puede detectar una patología subyacente que provoque este trastorno y tratarse.

Algunos medicamentos de uso oral tienen como objetivo bloquear la estimulación nerviosa de las glándulas sudoríparas como los fármacos anticolinérgicos, o disminuir los estímulos mediante el uso de tranquilizantes y sedantes como clonazepam o diazepam.

Otras opciones de tratamiento incluyen las inyecciones de toxina botulínica (botox), indicada para determinados casos de sudoración intensa en manos o axilas, o incluso cirugía para extraer las glándulas sudoríparas o extirpar los nervios que se dirigen hacia ellas.

Si la sudoración altera tu rutina diaria, te causa sufrimiento emocional o aislamiento social, o si tienes más sudoración de lo habitual o en la noche sin razón aparente, consulta a tu médico. Solicita atención médica a la brevedad si presentas sudoración intensa con mareos, dolor en pecho, garganta, mandíbula, brazos u hombros, o piel fría y pulso rápido. ■

hablemos de salud



Asesoría Médica:

- Dr. Miguel Asqueta:** Asesor Ministerio Salud Pública (MSP)
- Dr. Eduardo Katz Oltarz:** Médico Psiquiatra/Master Dirección Empresas de Salud.
- Dr. Luis Ubillos:** Subdirector INCA/Máster Dirección comunicación (MDC).
- Dra. Julia Blandín:** Máster Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud- MSP.
- Mgter. Dr. Blauco Rodríguez:** Director Región Sur ASSE.
- Dra. Laura Sánchez:** Odontóloga / Especialista Rehabilitación Oral e Implantología.
- Dra. Gabriela Novello:** Cirujana Plástica/ Directora Capilea Uruguay.
- Silvina Fernández Versteegen:** Lic. en Gerontología/CEO Ginkgo Darle Vida a los Años.
- Dr. Miguel Yavarone:** Presidente ADERAMA.
- Dra. Ma. Victoria Cordero:** Especialista en rehabilitación y medicina física.
- Dra. Fiamma Dellacasa:** Médica Sexóloga.
- Dr. Juan Andrés Cabrera:** Director Clínica del Dolor



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

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

ACTÚA EN

10
min



¡CHAU A LOS PIOJOS!



Rápido
y eficaz



Natural
No tóxico



Mata piojos
y liendres

 eurofarma



Lo que traerán los astros

Mientras acaba de presentar su nuevo libro “¿De qué signo sos?”, la astróloga Susana Garbuyo habla del rol que tendrán los astros durante este 2024, repasando algunos conceptos básicos de la astrología para entender cómo se comporta esta ciencia que apasiona a muchos.

Susana Garbuyo nació enamorada de la astrología, pero no fue hasta su adultez que asumió el desafío de dedicar su vida a esta disciplina. Comenzó este camino hace aproximadamente 35 años y desde entonces se fue forjando como una de las voces más autorizadas del medio uruguayo. Recientemente consolidó gran parte de esta pasión en su nuevo y primer

libro “¿De qué signo sos?”, una guía astrológica para conocer en detalle cada signo del zodiaco. A través de los astros, en un viaje de autoconocimiento y exploración cósmica, Susana propone algunas nociones básicas para aprovechar el poder de la astrología como una herramienta de crecimiento personal y transformación para toda la vida.

¿Con qué se encuentran los lectores en su nuevo libro?

Lo divertido de esto es que escribí un libro sin imaginarme que sería un libro. Entonces, el lector se encuentra con un montón de generalidades que a mí me encanta enseñar. Es un libro que habla de todo, desde los planetas hasta un montón de datos

¿Cómo se elaboran las predicciones?

Los planetas se van moviendo, van yendo de signo en signo, y lo que más nos influye, porque es lo que está más cerca, es la luna. Esta está dos días y medio más o menos en cada signo, entonces eso genera que a veces la tengamos en contra y otras a favor, por lo que para hacer las predicciones del día a día en forma generalizada, me fijo en dónde está la Luna y en función de eso, surgen las predicciones diarias.

astrológicos. También abordo detalles de cada signo con un foco que me caracteriza mucho, que no es desde lo predictivo, sino desde cómo es el signo por ejemplo en el rol de madre, padre, hermano, amigo y de más. Es un libro atemporal, para guardar para siempre. No quería escribir un libro que la gente leyera en enero y en febrero lo descartara porque da muchísimo trabajo.

¿Cómo le resultó el proceso de realización?

La realidad es que el libro resultó de una serie de escritos que vengo realizando desde muy chica. Empecé a mis 28 años con la astrología y desde entonces he participado con columnas y notas en varios medios de comunicación. Todo ese material que fui generando casi sin querer, hoy es parte de mi libro. Lo difícil fue seleccionarlo y definir sobre qué ítems hablar. También hubo que ampliar la extensión de algunos abordajes, por lo que el proceso en sí resultó largo y agotador. Pero valió la pena porque el resultado es maravilloso. Firmé el contrato con la Editorial Urano un año antes de comenzar, en plena pandemia.

¿Qué significa para usted a nivel personal?

A mí me resulta impensado. Nunca en mi vida imaginé escribir un libro de astrología. Imaginate que empecé estudiando en la Facultad de Química, luego trabajé en un banco, fui profesora de inglés... A nivel personal significa un montón escribir sobre algo que nunca se me hubiera ocurrido y que hoy es mi pasión.

¿Los uruguayos creen en la astrología?

Es una linda pregunta porque creo que hay personas que necesitan creer, otras que desestiman creer y otras que creen naturalmente. Además hay un prejuicio de que la astrología es algo raro. Personalmente me encanta cruzarme con personas que no confían en la astrología para hacerles la carta astral y que vean cómo funciona.

¿Qué nos deparan los astros en este 2024?

No soy de hablar de generalidades de cómo le va a ir a tal mes o cuáles serán las predicciones de un determinado año, pero lo que sí puedo

decir es que este 2024 empezamos con una luna en Virgo, que es justamente el opuesto a la luna en Piscis que marcó el año de la pandemia. Es una luna que preserva las cosas, seria y exigente, que le gusta la claridad, que tiene mucha precaución. El 31 de diciembre terminamos y empezamos con una luna en Virgo, por lo que vamos a ser mucho más precavidos.

En términos generales, ¿cuál es el mes más complicado?

Puedo decirte cuál es el mes más complicado para cada persona, que es el anterior al cumpleaños, pero esto tiene una explicación lógica. Cuando uno hace la revolución solar, dando la bienvenida al sol con una nueva vuelta, ahí empieza el año de cada uno. Siempre da vuelta, doce signos, doce meses. El último mes es el de Piscis, el mes de un final. Entonces se da mucho, aunque no siempre, que el mes antes del cumpleaños, solemos tener más precaución con las cosas que nos pasan.

¿Por qué se habla tanto de Mercurio retrógrado? ¿Qué significa?

La distancia entre cada planeta y el sol importa. Mercurio es el que está más cerca de la Tierra y por eso es el que la rodea más rápido. Mercurio retrógrado es en parte una ilusión óptica, un concepto que refiere a que el planeta parece ir hacia atrás. Y como Mercurio está cerca de la Tierra su movimiento nos influye más. El significado de este planeta es la comunicación y dirige todo lo que decimos. Cuando uno dice Mercurio retrógrado parece que es una mala palabra, porque cuando el planeta está retrógrado las cosas más banales y simples de la vida parecen no salir. Pero hay que ver la parte positiva del fenómeno: si el planeta va hacia atrás, puede mover situaciones que sirven. No todo es negativo.



¿En qué momentos del año Mercurio estará retrógrado?

Lo estará en tres períodos. El primero es desde el 2 de abril al 25 de abril en el signo de Aries. Esto complica a Cáncer, Libra y Capricornio, aunque no hay que sugestionarse. El segundo período va del 5 de agosto al 28 de agosto en los signos de Leo y Virgo, complicando pasajeramente a Acuario y Piscis. El tercer y último período es desde el 27 de noviembre al 14 de diciembre en Sagitario, lo que complica a Géminis, Virgo y Piscis. Como Mercurio es un planeta que está relacionado con la comunicación, todo lo que tenga que ver con recibir un mensaje, conectar con amigos que hace mucho que no ven, esperar el resultado de un examen o de lo que sea, podrá no llegar en tiempo y forma. Nunca es algo trágico, pero molesta de modo pasajero.

¿Habrá algún evento trascendental durante 2024?

Entre fines de abril y durante todo mayo será un período muy importante a nivel de todo porque hay dos cambios trascendentales. El 20 de abril hay una conjunción de Júpiter y Urano hasta el 15 de mayo más o menos. Júpiter es el planeta de los viajes, la expansión y el dinero. Entonces, van a tener que administrarse el dinero de una manera diferente. Que Júpiter y Urano estén en el signo de Tauro, significa que Tauro, Virgo y Capricornio tendrán mucha independencia. Evidentemente puede implicar una expansión a este nivel. En mayo también comienza un período que va del 26 de ese mes y se extiende hasta el 1 de noviembre con Júpiter en Géminis pero retrogradando. Durante ese período, Géminis, Virgo, Sagitario y Piscis deberán cuidar el dinero y si hay algún tema en el exterior puede que no salga en ese tramo. ■



Marta Ferrari Medicinas Integrativas

Ozonoterapia

Una larga historia desde 1840 en Alemania.

Un extenso camino de observaciones, investigaciones y experiencia clínica, posicionan al ozono, un gas de 3 átomos de oxígeno, en un hiperoxigenador con 3 características que lo hacen dúctil y aplicable a numerosas patologías.

Limpiar radicales libres oxigenar las células mejorar las funciones en todo el organismo. Es el principio para prevenir y construir un estado de buena salud. La ozonoterapia es la técnica que hace posible este proceso.

- ANTIINFLAMATORIO
- DESINFECTANTE
- ANALGÉSICO

23 años de experiencia nos dan la confianza para compartir toda esta información.

Villeneuve

PROTECTOR SOLAR

Protección responsable



HIPOALERGÉNICO
RESISTENTE AL AGUA

- ✓ SIN TESTEAR EN ANIMALES
- ✓ CON VITAMINA E
- ✓ SIN CONSERVANTES
- ✓ CON FILTROS MINERALES
- ✓ SIN PARABENOS
- ✓ CON ALOE



Estrategias dermatológicas para una piel sana durante el verano

Durante el verano son múltiples los factores a los cuales nuestra piel se encuentra expuesta. La exposición solar intensa es, sin duda, uno de los principales que contribuyen a dañar la piel, por lo que a continuación se comparten algunas consideraciones esenciales para tener en cuenta durante esta estación.

Por Dres. Abril Rusch y Julio Magliano.

Cátedra de Dermatología Médico Quirúrgica, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina (Universidad de la República).

Los baños en el mar o piscinas, la práctica de deportes al aire libre, el uso de aires acondicionados, el aumento de la sudoración, la disminución de las horas de sueño, la humedad y el calor, además de la intensa exposición solar, son factores que contribuyen al deterioro de la piel en épocas de verano.

Sin una atención meticulosa, estos pueden desencadenar diversos problemas cutáneos, desde deshidrata-

ción hasta la aparición de manchas, arrugas finas, sensación de tirantez en la piel, alergias, aumento de la sensibilidad e irritación, así como envejecimiento prematuro.

Es crucial destacar que la integridad de la barrera cutánea desempeña un papel fundamental al protegernos de agentes externos y prevenir la pérdida de agua interna. Cuando esta barrera se ve comprometida, el riesgo de sufrir

agresiones por agentes externos se incrementa y la deshidratación se convierte en un riesgo adicional, intensificando aún más los daños.

En calidad de médicos especializados en dermatología, consideramos esencial reconocer estos factores estacionales y adoptar medidas proactivas para contrarrestar los efectos negativos que pueden tener en nuestra piel.



Hidratación

En ocasiones, el calor nos lleva a evitar el uso de hidratantes debido a la sensación oleosa o pesada que dejan, pero esto constituye un error significativo. Durante la temporada cálida es esencial mantener una hidratación constante, ya que la piel tiende a deshidratarse considerablemente.

Para evitar la sensación oleosa o pesada, pero al mismo tiempo preservar la hidratación, se recomienda optar por hidratantes en presentación de suero, cremas fluidas o cremas con efecto matificante.

Una correcta hidratación contribuirá a mantener el brillo natural de la piel, evitar la sensación de tirantez, reducir la irritación o sensibilidad, y prevenir la descamación. También se aconseja el uso de vaporizadores con agua termal una vez al día, ya que ayudan a hidratar y calmar la piel.

En cuanto a los ingredientes recomendados en los productos de hidratación, se sugiere buscar aquellos que contengan ácido hialurónico, glicerina, urea, ceramidas y pantenol.

Baños

La piel puede sufrir daños al estar en contacto prolongado con el agua, sobre todo a altas temperaturas, por lo que se aconseja realizar duchas o baños cortos y tibios. Como medida complementaria, se recomienda prescindir de esponjas y secar la piel dando pequeños toques con una toalla suave en lugar de frotar.

Fotoprotección

Con el objetivo de prevenir los daños causados por la radiación solar, se recomienda seleccionar protectores solares de amplio espectro con un SPF de al menos 30, optando preferiblemente por opciones dermatológicamente testeadas. Además, es crucial resaltar la importancia de las medidas físicas de protección, ya bien conocidas, como buscar la sombra, evitar la exposición solar



entre las 11 y las 16 horas, utilizar un gorro de ala ancha, gafas con protección ultravioleta y ropa de trama ajustada y oscura, reduciendo así la exposición a los rayos ultravioletas.

Aire acondicionado

En espacios climatizados resulta esencial mantener la temperatura del aire acondicionado entre los 20 y 22°C. Si es posible, se recomienda configurar el ventilador o la potencia del flujo de aire al mínimo para refrescar el ambiente sin generar una corriente que pueda acelerar la deshidratación de la piel.

Playa y piscina

Tanto el salitre como el cloro representan irritantes para la piel, por lo que es fundamental eliminar el exceso de estos elementos y evitar que permanezcan durante largos períodos. En consecuencia, se sugiere

realizar enjuagues con agua dulce una vez que se salga del mar o de la piscina, mitigando así los posibles efectos negativos de estos agentes irritantes en la piel.

Lunares y manchas

Como consecuencia de la exposición solar es común observar la aparición de manchas en áreas expuestas y/o el desarrollo o empeoramiento del melasma. También es posible notar el oscurecimiento de algunos lunares previamente existentes, así como la aparición de nuevos. Prestar especial atención a cualquier cambio en la apariencia de los lunares y manchas cutáneas es fundamental porque esto puede ser un indicio de alteraciones en la piel que requieren la atención de un profesional de la dermatología.

La detección temprana y la consulta oportuna con un dermatólogo son muy importantes para abordar cual-

quier preocupación relacionada con la salud de la piel y prevenir posibles complicaciones. La supervisión experta permitirá evaluar de manera adecuada cualquier cambio, proporcionando orientación sobre el manejo adecuado y asegurando la salud cutánea a largo plazo.

Cuidado de los pies

Durante el verano, las lesiones, infecciones y alergias en la piel de los pies se vuelven más frecuentes, en gran medida debido al uso de calzado inadecuado, especialmente aquellos fabricados con materiales como goma, cuero o cuerinas sintéticas, como también al aumento de la sudoración y la humedad de los pies.

Con el objetivo de prevenir estas afecciones, se recomienda evitar el uso continuo de calzado sintético con tinturas o gomas, así como también evitar compartir toallas o calzados. Se

sugiere utilizar calzado cerrado para actividades deportivas y zapatos sin costuras que permitan la respiración, ajustados al tamaño de cada individuo para prevenir la fricción y las consiguientes ampollas o lesiones. Las chinelas deben enjuagarse y secarse completamente antes de guardarlas.

Es esencial evitar la humedad excesiva y por ende se recomienda prestar atención al adecuado secado de los pies, secándolos completamente antes de calzarlos. También es recomendable cambiar de calzado y medias con frecuencia, especialmente si se observa humedad en el interior del zapato.

Es de buena práctica optar por medias de algodón, preferiblemente blancas, así como también mantener una correcta hidratación de la piel, controlar la humedad con talcos siliconados y preservar la barrera cutánea mediante el uso de emolientes.

Jabón, champú y otros cosméticos

La elección del producto de higiene es crucial para mantener el manto hidrolipídico de la piel en condiciones adecuadas, siendo fundamental para preservar y recuperar la hidratación de la piel. Recomendamos siempre el uso de jabones tipo syndet con un pH cercano al de la piel, idealmente enriquecidos con humectantes y emolientes para evitar agresiones cutáneas. Para potenciar el cuidado, se sugiere aplicar hidratantes al salir de la ducha, aprovechando que la piel está aún húmeda, lo que facilita su absorción.

El uso de cosméticos inadecuados puede provocar daños en la barrera cutánea, causando brotes de acné, sensibilidad, irritación, alergias y manchas. Para ello se recomienda siempre utilizar formulaciones der-

Magnesio Total 5

5 fuentes de magnesio. Indicado en contracturas, cansancio, fatiga, calambres.

100 comprimidos



Cloruro de Magnesio

Indicado en estreñimiento crónico y ocasional.

147 comprimidos

Carbonato de Magnesio

Indicado en acidez gástrica y sensibilidad digestiva.

75 comprimidos



Colágeno con Magnesio

20 sticks



Colágeno con Magnesio

75 y 180 comprimidos



Colágeno con Magnesio y Vitamina C, en polvo

350 g



Magnesio,
tu aliado diario para optimizar
tu bienestar

Colágeno con Magnesio,
energizá tu vida, fortalecé tus huesos y mejorá tu
piel con la sinergia perfecta que tu cuerpo necesita



Cosmética

matológicamente testeadas sin perfumes ni colorantes. En caso de maquillaje, se deben preferir productos hipoalergénicos y de textura ligera, mientras que para retirar su exceso es aconsejable seguir la técnica de doble limpieza, comenzando con un producto a base de aceites y luego utilizando un syndet para eliminar cualquier residuo.

Las exfoliaciones suaves, realizadas una vez a la semana con exfoliantes físicos o mecánicos (microgranulados) o exfoliantes químicos suaves, como el ácido láctico, son recomendables. Se debe evitar la exfoliación diaria o intensa, así como algunos ácidos o principios activos fotosensibles, como la hidroquinona o el ácido retinoico.

Cuidado del pelo

Al igual que la piel, el cabello sufre daños tras la exposición a la radiación

solar, volviéndose más seco, frágil y quebradizo. Es fundamental considerar la fotoprotección de la fibra capilar mediante productos con filtro solar y protector térmico, que además proporcionen hidratación.

Las quemaduras solares en el cuero cabelludo pueden ocasionar efluvio telógeno, una condición de caída intensa del cabello. Se recomienda el uso de sombreros de trama oscura, preferiblemente con telas con protección solar y de ala ancha para prevenir este riesgo. Para evitar daños adicionales, se aconseja reducir el uso de secadores de pelo y planchas, y en caso de ser utilizados, es crucial aplicar productos de protección térmica y utilizar a bajas temperaturas. También se sugiere evitar tratamientos de pintura y decoloración en verano ya que sensibilizan la fibra capilar, aumentando el riesgo de daño.

La elección de un buen champú es clave en verano, optando por formulaciones dermatológicas que limpien correctamente el cuero cabelludo y eliminen residuos de sal, cloro o sudor. Se recomienda el uso de mascarillas hidratantes semanalmente con el fin de reponer compuestos perdidos como proteínas y lípidos. Para ello se puede aplicar la técnica conocida como "pre-poo", que implica aplicar mascarillas capilares al menos 30 minutos antes del lavado, lo que ayuda a mantener la hidratación y permitir un correcto lavado del cuero cabelludo. Es crucial llevar una crema de peinar para aplicar después de salir del mar o piscina, especialmente en las puntas, para desenredar el cabello fácilmente y mantenerlo hidratado.

Adoptar estas prácticas garantiza un cuidado efectivo y permite disfrutar del verano manteniendo la salud y belleza de la piel y el cabello. ■

Piernas relajadas y ligeras

NUEVA

Venostasin[®] Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



PRESENTACIÓN:
Venostasin Crema 150 g



 **Gador**

DERMEXANE

clobetasol

UNA PRESENTACIÓN PARA CADA NECESIDAD



Loción



Crema

(con Lactato de Amonio)



Ungüento



Champú



**DERMEXANE
PROPIONATO
DE CLOBETASOL**

Espuma

60 g / 70,6 ml

Uso externo dermatológico
No apto para uso oftálmico

AGITAR ANTES DE USAR

USO INVERTIDO

Industria Argentina - Venta bajo receta


Cassará



Actividad física: Una herramienta fundamental para evitar la reganancia de peso

Son varios los factores protectores para la reganancia de peso, por ejemplo, el consumo de frutas y verduras, no consumir alimentos ultraprocesados, el tratamiento psicológico y el control del peso semanal. Pero un factor común importantísimo en el grupo de personas que logra mantener el peso descendido es la práctica de ejercicio físico.

Por Dr. Leonardo Sande.

Diplomado en obesidad, director de clínica Sande, vicepresidente de la Sociedad Panamericana de Obesidad (PABOM)

La gran mayoría de las personas que deciden iniciar un proceso de adelgazamiento pueden lograrlo si adhieren a un plan de alimentación acorde a sus características, realizan actividad física, corrigen factores médicos asociados al aumento de tejido adiposo y, en algunos casos, puede ser necesario tratamiento farmacológico o quirúrgico.

Pero, del total de personas que logran descender de peso, aproximadamente el 88 % tiene riesgo de reganar el peso perdido. Se estima que las personas con obesidad y/o sobrepeso realizan de cinco a ocho intentos para lograr un peso adecuado y solamente el 12 % realiza un único tratamiento de adelgazamiento que les permite lograr sus objetivos.

En algunos estudios se analizó qué factores son los que hacen que estas personas solo tengan que realizar un tratamiento de descenso de peso en su vida. Sin duda que mantener una alimentación saludable y acorde a las necesidades energéticas de cada uno es un factor crucial en mantener el peso, pero la evidencia muestra que realizar actividad física es otro

factor fundamental en evitar la reganancia.

Los profesionales que nos dedicamos a abordar la obesidad debemos saber prescribir actividad física en una dosis e intensidad acorde a las características de cada paciente. Las imágenes publicitarias de los gimnasios y deportistas a veces alejan a las personas con exceso de tejido adiposo a realizar deporte, ya que no se sienten parte o capaces de realizar actividad física.

Pero prácticamente no existe condición física o médica que impida que una persona realice ejercicio. Sí es importante que sea individualizado; indudablemente una paciente de 65 años que hace dos años no realiza deporte y tiene patología de columna no puede hacer la misma clase de entrenamiento funcional que un joven sano de 18 años.

Ahora bien, si todos los profesionales que estamos involucrados con el control de peso (médicos, nutricionistas y profesores de educación física) mencionamos con énfasis esta recomendación, ¿por qué es tan frecuente que personas con sobrepeso no practiquen actividad física?

Sin duda que la actividad física es un momento de conciencia plena del cuerpo: si la persona no está cómoda con su formato de cuerpo es posible que quiera evitar actividades donde tenga que enfrentarse a su figura actual. Por eso es de suma importancia

¿Cuánto ejercicio hay que realizar semanalmente?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras asociaciones recomiendan por lo menos 150 minutos de ejercicio físico intenso-moderado o 300 minutos de actividad física de baja intensidad por semana. Lo más recomendable para el control de peso es realizar una hora de ejercicio de fuerza y resistencia tres veces en la semana. Nuevos estudios también demostraron que si la actividad física se concentra en el fin de semana también es eficaz para disminuir el riesgo cardiovascular, esto se denomina entrenamiento del guerrero.

que los centros deportivos realicen rutinas acordes a cada paciente para que todos pueden estar cómodos con el ejercicio y sentirse parte de un grupo.

Por qué el ejercicio físico previene la reganancia de peso

Cuando alguien desciende de peso su metabolismo basal se enlentece. El metabolismo basal es la cantidad de calorías que una persona requiere al día en reposo sin contar el gasto energético por la actividad física (moverse, realizar tareas doméstica, trasladarse caminando, etc.) y el ejercicio físico propiamente dicho (rutinas como una clase de spinning, nadar, etc.).

El enlentecimiento del metabolismo basal no es solamente porque el peso es menor y por ende son menores los requerimientos energéticos. El cuerpo humano es metabólicamente muy eficaz y adaptable; si le suministramos menor cantidad de alimentos va a enlentecer el gasto basal para ahorrar energía. Esto es un mecanismo de supervivencia básico de cualquier especie.

Los factores mencionados también explican que, si la persona regresa a su alimentación anterior, la reganancia de peso puede superar el peso con que inició el proceso de adelgazamiento.

La forma más eficaz y fisiológica de aumentar el metabolismo basal, el

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





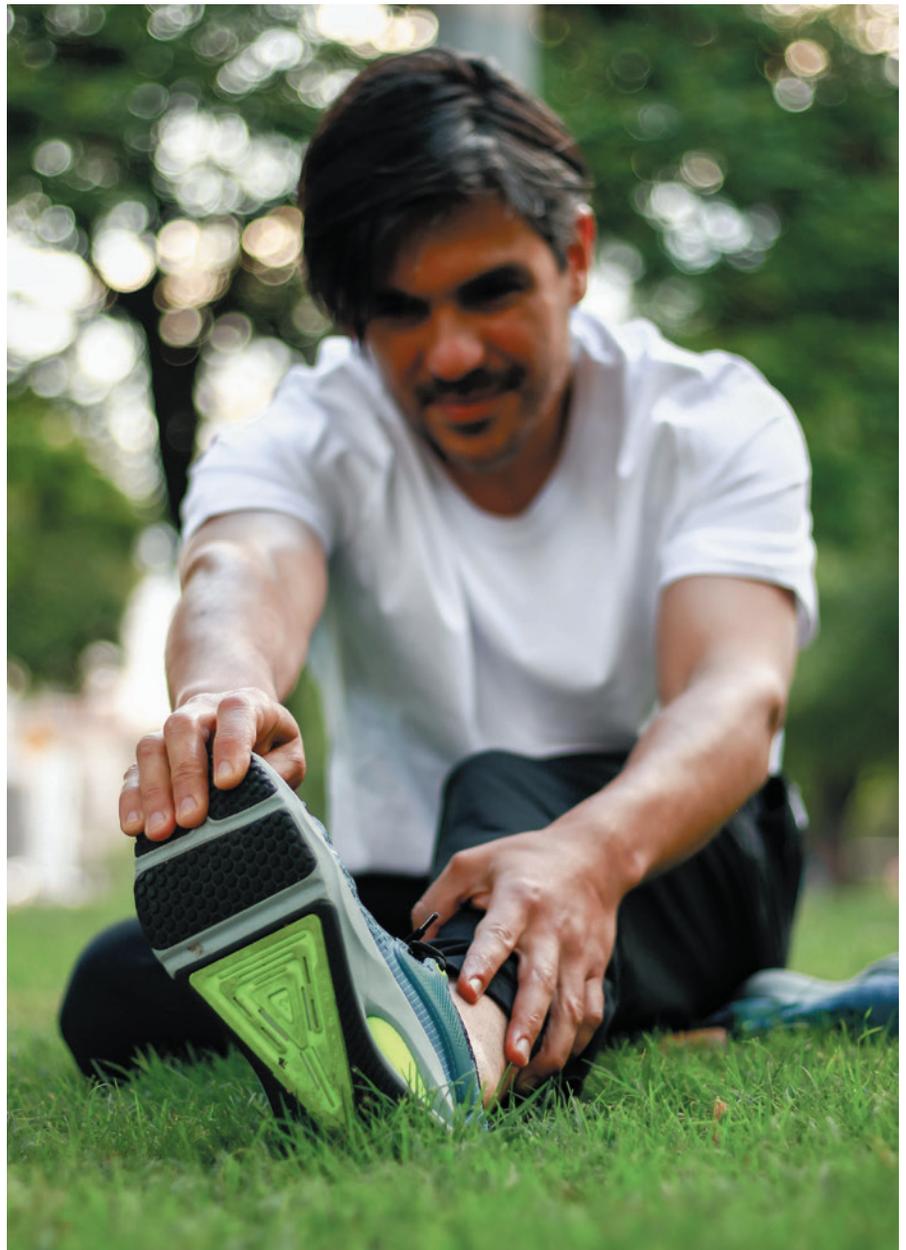
cual se torna lento después de un proceso de adelgazamiento, es aumentar el gasto energético diario, a través del ejercicio físico. El ejercicio no solo aumenta la cantidad de calorías diarias que necesitamos, también promueve el desarrollo de masa muscular, el tejido en el cuerpo que más calorías gasta.

Actualmente los medicamentos que están aprobados como coadyuvantes para el tratamiento de la obesidad son en su mayoría anorexígenos y no hay medicamentos aceptados que sean capaces de aumentar el metabolismo basal. En este sentido, el ejercicio físico es una gran herramienta.

Para que el ejercicio físico contribuya a mantener un peso adecuado y los kilos descendidos en un tratamiento de adelgazamiento, tiene que activar y aumentar la velocidad metabólica basal. No se trata de las calorías que podemos gastar en una rutina, lo importante es que el ejercicio deje al metabolismo activo incluso después de terminada la actividad física.

Este efecto se logra con un entrenamiento capaz de fortalecer y aumentar la masa muscular. Un kilo de músculo entrenado gasta el doble de energía que un kilo de músculo no entrenado. Las rutinas de fuerza y resistencia son más eficaces que las rutinas de poca intensidad a la hora de aumentar la masa muscular y el metabolismo.

Por ejemplo, una rutina que combine ejercicio aeróbicos y de fuerza como una clase de entrenamiento funcional, crossfit, spinning o natación es más eficaz para este objetivo que una caminata de larga duración. No todas las personas requieren la misma intensidad para lograr que la actividad física sea de fuerza y resistencia, esto depende de la edad, el sexo y el entrenamiento previo, entre otros factores. Tanto el ejercicio aeróbico o el isométrico puede ser considerado de fuerza y resistencia



si se realiza de forma adecuada; ambos pueden ser combinables logrando buenos resultados.

En todas las etapas de la vida el ejercicio físico es fundamental y contribuye a mantener un peso adecuado, pero en la etapa de climaterio en las mujeres y de andropausia en los hombres toma mayor importancia. En esta etapa de la vida en que la masa muscular disminuye, es fundamental en el control del peso.

Contribuir en el mantenimiento de un peso adecuado es solo uno de

los múltiples beneficios que tiene, podría escribir varios artículos defendiendo las ventajas de realizar ejercicio.

Para mantener un peso adecuado y no reganar los kilos perdidos en un proceso de adelgazamiento es fundamental lograr activar el metabolismo basal. La principal herramienta que tenemos para lograr activar el metabolismo es la práctica de ejercicio físico de calidad e individualizado, que sea acorde a las características de cada persona. ■

Verano Soñado

TODOS LOS DÍAS

HOTELERÍA
30%*
DESCUENTO

CON TARJETAS BROU RECOMPENSA
MASTERCARD CRÉDITO

GASTRONOMÍA
20%
DESCUENTO

CON TARJETAS BROU RECOMPENSA
MASTERCARD CRÉDITO

VIERNES A DOMINGOS

GASTRONOMÍA
10%
DESCUENTO

CON TARJETAS VISA DÉBITO Y CRÉDITO,
BROU RECOMPENSA MASTERCARD DÉBITO

Medios de pago participantes, topes y demás condiciones en beneficios.brou.com.uy

*10% a cargo del hotel en el punto de venta y 20% a cargo del Banco.



**BANCO
REPÚBLICA**
NUESTRO BANCO PAÍS



Isla Margarita

Ubicada en el increíble mar Caribe, Isla Margarita es uno de los tesoros turísticos más valuados de Venezuela. Con playas doradas, aguas cristalinas y una rica herencia cultural, esta joya caribeña es un destino fascinante para aquellos en busca de sol, diversión y autenticidad.

La Isla Margarita, conocida también como la Perla del Caribe, se encuentra al sureste del mar Caribe, en el noreste del territorio venezolano. La isla fue descubierta por Cristóbal Colón, quien la bautizó como La Asunción, por haber coincidido su hallazgo con la fecha religiosa de la Asunción de María, un 15 de agosto. Sin embargo, en 1499, fue rebautizada con el nombre La Margarita debido a la abundancia de perlas encontradas en esa región (margarita en griego significa perla).

Las playas de Isla Margarita son el gran atractivo que atrae a los miles de visitantes de todo el mundo. Desde la popular playa El Agua hasta la tranquila playa Parguito, cada costa

ofrece su propia esencia. El sol resplandece sobre la arena suave, invitando a los turistas a disfrutar de días interminables de relajación y actividades acuáticas emocionantes.

Para los amantes de la naturaleza, Isla Margarita ofrece una variedad de aventuras como el Parque Nacional Laguna de la Restinga, un ecosistema único de manglares y lagunas; o el cerro Copey que es el punto más alto de la isla y ofrece senderos naturales con vistas panorámicas impresionantes.

Isla Margarita no solo brilla por su entorno natural, sino también por su rica historia y cultura. El Castillo de Santa Rosa es un recordatorio imponente de la época colonial, ofre-

ciendo a los visitantes una visión fascinante de la historia de la isla. El Museo Nueva Cádiz, por otro lado, exhibe artefactos arqueológicos que cuentan la historia de la cultura indígena que habitó la isla alguna vez.

También vale la pena explorar mercados locales como el Mercado de Conejeros, para encontrar joyas únicas de conchas y perlas cultivadas. Estas auténticas creaciones locales son recuerdos excepcionales y a la vez un testimonio del arte y la artesanía margariteña.

La cocina local es una fusión vibrante de sabores caribeños y tradiciones autóctonas. Se sugiere probar el pabellón margariteño, un plato típico que combina carne, arroz, frijoles

negros y tajadas (plátano maduro frito). Además, no hay que perder la oportunidad de degustar los deliciosos dulces típicos como las conservas de coco y la torta de jojoto.

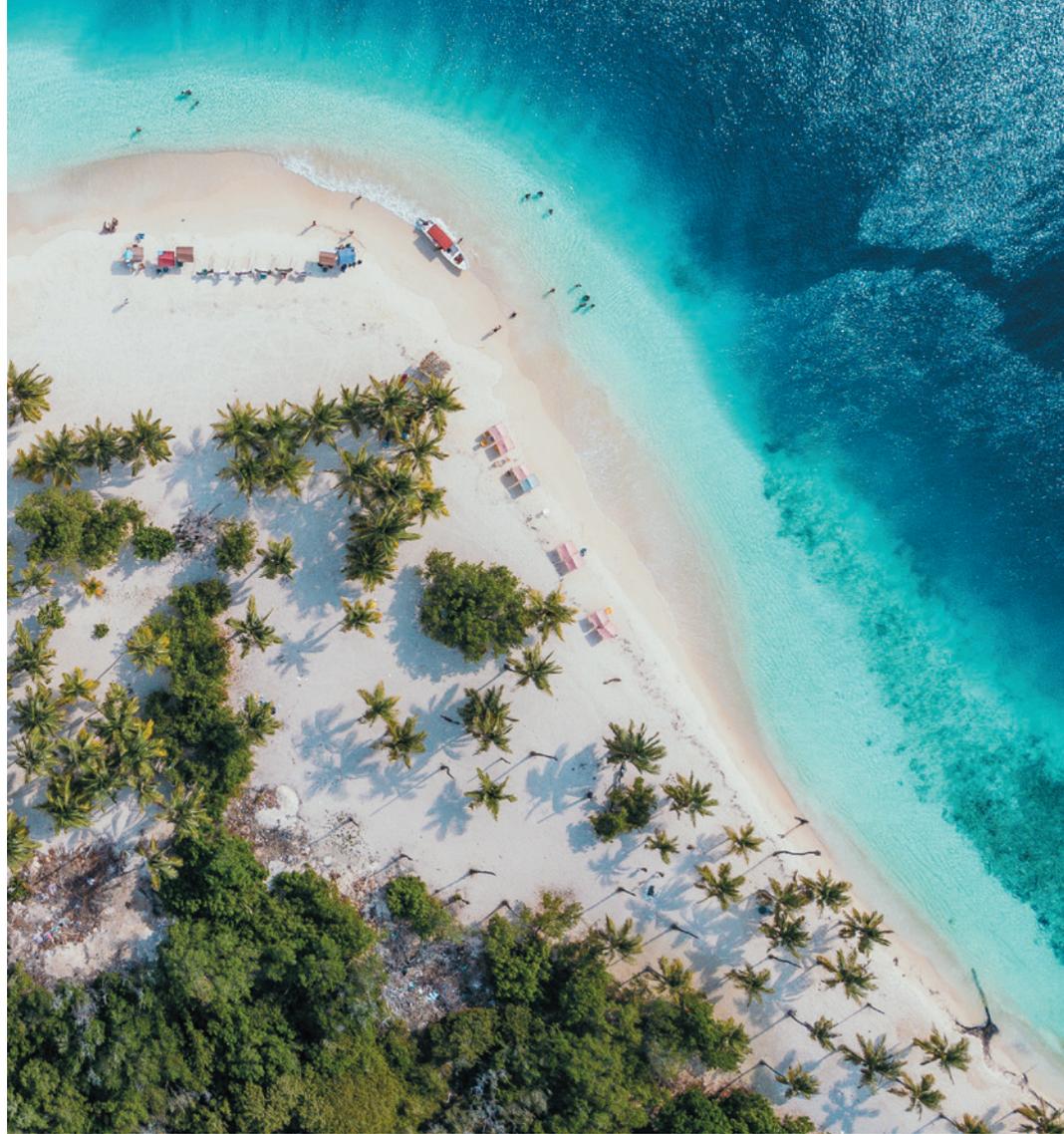
Para los amantes de la naturaleza, Isla Margarita ofrece una variedad de aventuras como el Parque Nacional Laguna de la Restinga, un ecosistema único de manglares y lagunas; o el cerro Copey que es el punto más alto de la isla y ofrece senderos naturales con vistas panorámicas impresionantes.

Experiencia para todos los sentidos

Isla Margarita es mucho más que un destino turístico; es una experiencia completa que cautiva a todos los sentidos. Desde la brisa del mar hasta la riqueza cultural que se respira en cada rincón, esta joya caribeña se presenta como un lugar inolvidable con enclaves repletos de magia. A continuación compartimos un top 5 de recomendados:

La Asunción

El barrio La Asunción acoge la historia colonial de la isla en edificios emblemáticos como la Catedral Nues-



tra Señora de La Asunción, un ícono arquitectónico que data del siglo XVII. Otras paradas obligadas son el Museo Nueva Cádiz para conocer los tesoros más preciados de la herencia cultural de la isla.

Fortín de la Galera

En el casco histórico de Pampatar, se encuentra el Fortín de la Galera, una antigua fortaleza construida en el siglo XVII para defender la isla de incursiones piratas. Fue construido en 1811 por orden de la Junta Provisional que gobernaba Margarita, en la loma más alta de la bahía de Juan Diego. Desde sus murallas, se obtienen impresionantes vistas panorámicas del mar Caribe.

Castillo de Santa Rosa

Este imponente fuerte colonial ofrece una mirada fascinante al pasado de Isla Margarita. Su construcción data del siglo XVI, luego del desem-

barco de unos 500 piratas franceses que saquearon la ciudad. El acceso al castillo, declarado Monumento Histórico Nacional, se logra a través de una carretera asfaltada y está disponible de lunes a domingos.

Parque Nacional Laguna de la Restinga

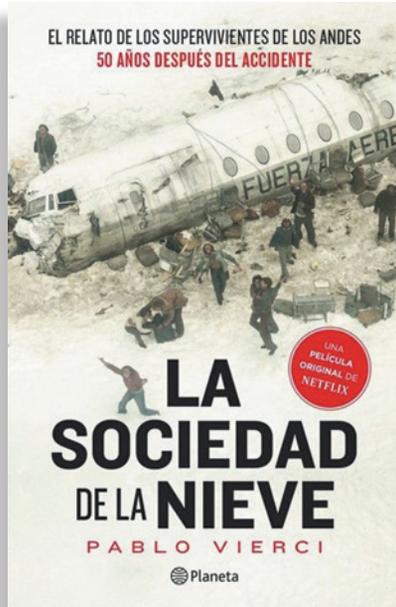
Visitar este parque es adentrarse en una emocionante aventura a través de manglares y lagunas que descubren una diversidad única de la flora y fauna local. Está ubicado en Nueva Esparta y corresponde a una de las ocho áreas protegidas de ese estado.

Ascenso al Cerro Copey

Para los amantes del senderismo, el ascenso al Cerro Copey es una experiencia imperdible que incluye senderos naturales con vistas panorámicas de toda la isla tras llegar a la cima. ■



Lectura



La sociedad de la nieve

Edición especial

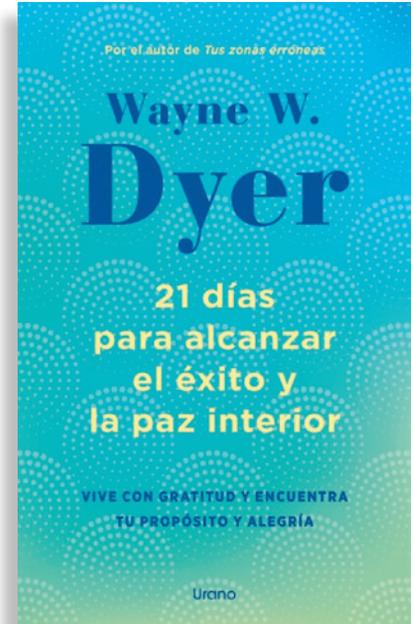
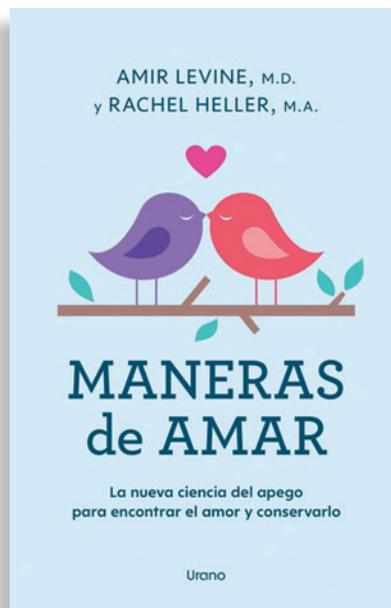
Pablo Vierci

Con el estreno de la aclamada película homónima en Netflix, vuelve a ser protagonista una de las historias más increíbles jamás contadas. Si fuera ficción resultaría inverosímil, pero es y fue verdad. En *La sociedad de la nieve*, publicada originalmente en 2008, todos los sobrevivientes hablaron por vez primera desde que el 13 de octubre de 1972 un avión de la Fuerza Aérea Uruguaya se estrellara en la cordillera de los Andes. Iban a bordo 45 personas, 16 de las cuales fallecieron en el acto o pocas horas después. Con alrededor de 20 años, a 4.000 metros de altura y 30 grados bajo cero, sin abrigo ni comida, la relación entre víctimas y sobrevivientes se invirtió y solo regresaron con vida 16. En esta nueva edición especial por el aniversario del accidente, los sobrevivientes narran no solo lo que sucedió sino, fundamentalmente, lo que «nos pasó».

Maneras de amar

Amir Levine y Rachel Heller

Hasta hace poco, los terapeutas consideraban la tendencia a aferrarse a una relación insatisfactoria como un trastorno de la personalidad. En este título rompedor, el neurólogo y psiquiatra Amir Levin junto con la psicóloga social Rachel Heller desmontan el mito de las “mujeres que aman demasiado” y presentan, con datos contrastados y reveladores, ejemplos que lejos de ser una disfuncionalidad demuestran que la necesidad de sentirnos seguros junto a otra persona está grabada en nuestros genes. Basándose en las teorías del psicólogo John Bowlby, definen tres clases de apego: seguro, ansioso y evitador. Averiguar qué tipo de apego domina nuestras relaciones y transformarlo en uno seguro y estable nos permitirá entablar vínculos sanos y satisfactorios.



21 días para alcanzar el éxito y la paz interior

Wayne W. Dyer

¿Qué definen el éxito y la paz mental? A menudo equiparamos el éxito con los bienes materiales, los premios y el prestigio. Sin embargo, estos valores proceden siempre del ego, un nivel de conciencia inferior. Solo si desaprendemos los mensajes del ego, aprendemos a escuchar a nuestro guía interior y conectamos por el espíritu, podemos alcanzar el éxito y la paz interior verdaderos. Este libro destila las pautas para vivir con propósito y alegría desde una profunda armonía con la propia alma, recogiendo las enseñanzas del extraordinario escritor y psicólogo Wayne W. Dyer, una de las figuras más influyentes del movimiento del crecimiento espiritual. Un pequeño manual rebosante de inspiración para leer y meditar.

Star Plus

El encargado

Star Plus estrenó hace algunas semanas la segunda temporada de la serie protagonizada por Guillermo Francella, Gabriel Goity y María Abaldi, que cuenta la historia de Eliseo, un portero de 30 años de experiencia a cargo de un condominio de una zona de clase media alta en Buenos Aires. Luego de enterarse que los propietarios quieren despedirlo y con el dinero que se ahorran de su sueldo construir una piscina, Eliseo elabora un plan para conseguir la mayor cantidad de votos negativos por parte de los vecinos. Spoiler alert: lo logra.

Creada por la dupla de directores Mariano Cohn y Gastón Duprat, la segunda temporada de esta ficción propone nuevos conflictos e intrigas. La historia inicia con el portero disfrutando de haber recuperado el poder que tanto anhelaba, aunque su vínculo con algunos propietarios se ha resquebrajado. Sin embargo él es feliz tomando el té con su vecina preferida Beba y alimentando a sus plantas carnívoras.

Pero todo cambia cuando aparece en escena un nuevo inquilino: Lucila Morris, quien desde el primer contacto se plantea echar a Eliseo de su puesto de trabajo. El rol de esta villana será crucial durante los siete episodios que constituyen la segunda entrega de una comedia negra repleta de humor y nudos novelescos, continuando el estilo característico que la catapultó al éxito mientras mezcla entretenimiento con reflexiones profundas. ■





Horóscopo



ARIES

Este será un mes muy positivo, se destraban las situaciones trancadas. A partir del 6 de febrero podrás poner tus ideas en orden. A nivel económico se presenta un momento muy positivo en donde podrás poner en práctica todos tus proyectos. Los que están solteros, en una salida con amigos podrán conocer a alguien. Aquellos que están en pareja se sentirán más acompañados y apoyados por su persona especial. El consejo para febrero es recordar que aquello que buscas fuera de ti se esconde dentro de tu corazón.



GÉMINIS

Este será el mes para estar tranquilo. Haz cosas divertidas y no te quedes encerrado en tu casa. Las situaciones se resolverán a tu favor, pero la solución llegará de forma inesperada. A nivel económico, a partir del 13 de febrero, las cosas se volverán beneficiosas para ti. En el área sentimental, a partir del 16 de febrero, surgirán oportunidades importantes para disfrutar y pasarla bien. El consejo para este mes es practicar el perdón. Recuerda, cada vez que te toca perdonar estás ante una oportunidad de crecer interiormente.



TAURO

Este será el mes de los imprevistos. Vivirás momentos inesperados y sorprendentes. Intenta ser flexible contigo mismo y confía en tu intuición. Si tienes que tomar una decisión recuerda lo que te ha costado conectar con tu bienestar personal. A nivel laboral y económico, a partir del 13 de febrero, podrán surgir imprevistos que cambien tu rumbo. En el área sentimental surgirán oportunidades importantes, pero deberás replantearte los vínculos que tienes. El consejo para febrero es abrir los ojos y aceptar lo que te llegue sin juzgar.



CÁNCER

Mes de la comunicación. Perfecto para firmar papeles, diligenciar trámites, estudiar y destrabar situaciones caóticas. Después del 19 de febrero sentirás que las cosas mejoran. Llegarán a tu vida nuevas oportunidades que te serán muy positivas. A nivel laboral, hasta el 14 de febrero, habrá obstáculos. Luego de esta fecha todo se destranca. En el área sentimental, después del 16 de febrero, tendrás la oportunidad de conocer a alguien o tener una charla en donde las cosas quedarán claras. El consejo para febrero es conectar con la gratitud.



LEO

Mes de muchos cambios internos y externos. Las emociones estarán a flor de piel. Recurre a la meditación y la relajación para equilibrarte emocionalmente y no estar preso de la ansiedad. A nivel laboral debes ejecutar tus proyectos antes del 13 de febrero. Después de esta fecha debes actuar con prudencia. En el área sentimental es mejor estar en silencio, en especial después del 16 de febrero. El consejo para febrero es conectar con tu espontaneidad. Se tú mismo, no actúes, no mientas y manifiéstate tal como eres.



VIRGO

Para ti este será el mes para cerrar etapas y tomar decisiones importantes. Todo lo que tengas que hacer hazlo antes del 19 de febrero. Después de esta fecha sentirás que las cosas se trancan y se demoran. En el área laboral habrá oportunidades importantes hasta el 13 de febrero que podrán surgir pequeños imprevistos. En el área sentimental aparecerán situaciones divertidas que te darán paz. El consejo para febrero es responsabilizarte por todo lo que te está ocurriendo. Solo así podrás encontrar las respuestas que estás buscando.



LIBRA

Dirige tu atención hacia los temas económicos y laborales. Todas las decisiones que tomes durante este mes serán positivas y duraderas en el tiempo. En el área laboral y económica surgirán oportunidades muy positivas. En caso de haber algún imprevisto, después del 13 de febrero, se resolverá. En el área sentimental los que están solteros pueden conocer a alguien y los que están en pareja solucionar un conflicto. El consejo para febrero es olvidarte de las tonterías y entregarte en cuerpo y alma a lo que quieras hacer.



ESCORPIO

Este será un mes social en el que aparecerán oportunidades para salir y conectar con personas que hace tiempo no ves. En el área laboral y sentimental es un buen momento para reflexionar y replantearte el trabajo que quieres y los vínculos emocionales que tienes. Al momento de tomar una decisión, lo que más tiene que pesar en la balanza es tu alegría y disfrute. El consejo para febrero es abrirte a lo inesperado y desconocido. Arriesgarte puede dar miedo, pero es la manera de crecer por dentro.



SAGITARIO

Este será un mes para hacer cosas diferentes. A nivel laboral las situaciones se destrancan después del 13 de febrero. A partir de esta fecha se te abrirán nuevas puertas. En el área sentimental surgen sorpresas importantes. Todo

lo que tengas que hacer hazlo antes del 19 de febrero. Después de esta fecha surgirán algunos imprevistos y tendrás que tomarte las cosas con calma. El consejo para febrero es detenerte a evaluar si lo que vas a decir o hacer procede de tu ego o de tu corazón.



CAPRICORNIO

Mes para conectar con tu libertad y tu poder para decidir. No permitas que otros te digan lo que tienes que hacer. A nivel laboral inicia un momento fructífero en donde te sentirás bien contigo mismo. En el área sentimental todo estará a tu favor hasta el 16 de febrero. Luego de esta fecha te podrás encontrar un poco distraído. El consejo para febrero es evitar la superficialidad. Profundizar en las situaciones que vives y las relaciones en las que te encuentres. Esto te permitirá resolver cualquier adversidad.



ACUARIO

Para ti este será un mes súper especial, sentirás que ingresa a tu vida un aire de renovación y de cambios muy profundos. Acepta lo nuevo sin resistencias. En el área laboral y sentimental estarás muy bien aspectado para poder ejecutar los cambios que deseas. Aprovecha todas las oportunidades que aparezcan, ya que ellas formarán parte de tu evolución y son favorables. El consejo para febrero es vivir las situaciones con buen humor. No importa qué te haya sucedido, sonríe. Una sonrisa abre más puertas que mil llaves.



PISCIS

Este será un mes para descansar y tomarte las cosas con calma. Estarás en los días previos a tu cumpleaños por lo que te podrás sentir cansado y con pocas ganas de hacer cosas. Tanto en el área laboral como sentimental es un momento de introspección y de reflexión. Tomate las cosas con calma y no tomes ninguna decisión importante. El consejo para febrero es conectar con el equilibrio. Recuerda no precipitarte, en la situación en la que te encuentras te conviene utilizar tanto la cabeza como el corazón. ■



Astróloga Lucía Maidana

📞 097 543 547

📷 @soyatrolu



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

06 Guía de medicamentos

65 Canje de Medicamentos

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

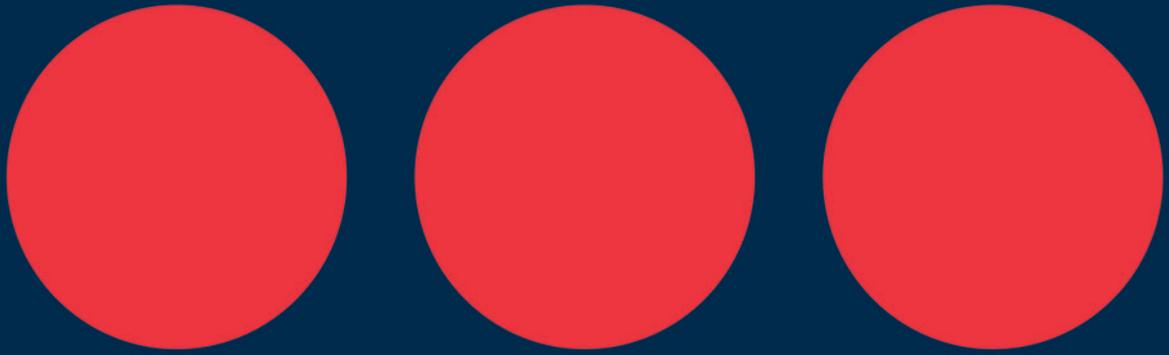
La dispensación de medicamentos es un acto reservado a las farmacias y que requiere el adecuado respaldo profesional. Informédica advierte sobre las consecuencias peligrosas de la dispensación no profesional y la automedicación.

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

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

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

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



Securitas

tecnología

Soluciones de Protección

INDUSTRIA | COMERCIO | HOGAR

 securitasuy  securitas-uruguay

contactanos al

2848 0000

securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de enero

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS

Nuevo Producto



Diseñado para proporcionar una solución efectiva y segura contra la pediculosis, ayudando a mantener un entorno controlado. Genera una barrera protectora mediante un activo no tóxico impregnado en la tela, la cual repele los piojos con una alta efectividad. No eliminan los piojos existentes, previenen su contagio, instalación y permanencia en el cabello. Cuanto más cerca estén del cuero cabelludo, mayor efectividad. Producto sometido a pruebas y ensayos, con eficacia comprobada. Apto para niños y niñas a partir de los 2 años de edad. Efectivas durante 30 días a partir del primer uso.



ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS,

Unitario Color Negro/Rosa/Vainilla	\$	195,00
2 Unidades grandes colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde	\$	335,00
4 Unidades pequeñas colores surtidos/Escolar: azul, rojo, verde	\$	398,00

DERMEXANE

Nuevo Producto



Clobetasol propionato 0.05 g/100 g. Corticoide tópico cutáneo de alta potencia con actividad antiinflamatoria, antipruriginosa y vasoconstrictora.

Usos: Psoriasis (excluyendo psoriasis diseminada en placas), eccemas recalcitrantes, liquen plano, lupus eritematoso discoide y otras afecciones de la piel que no responden de forma satisfactoria a esteroides menos activos.

Modo de empleo: Iniciar con 2 aplicaciones diarias. Disminuir la frecuencia o pasar a otro de menor potencia de acuerdo a la evolución. No se aconseja su uso por más de 4 semanas. No usar en pliegues por tiempo prolongado. Champú o loción capilar: aplicar en seco una vez al día en capa fina durante 15 minutos y enjuagar.

DERMEXANE CHAMPU , Env x 100 g	\$	1.518,00
DERMEXANE CREMA , Env x 30 g	\$	589,00
DERMEXANE ESPUMA , Env x 60 g	\$	1.545,00
DERMEXANE UNGÜENTO , Env x 30 g	\$	594,00





FLEET ENEMA

Laboratorios Novophar-Quimfa

Nuevo Producto

Fosfato monosódico, fosfato disódico. Laxante osmótico salino para administración por enema rectal. Libre de látex.

Usos: Estreñimiento crónico o agudo; pre y posoperatorio; parto. Preparación para estudios radiológicos o endoscópicos.

Posología: Según criterio médico.

FLEET ENEMA, Sol rectal x 133 ml \$ 462,00

GARDASIL 9



cibeles
Confianza que genera Resultados



MSD

Nuevo Producto

Vacuna recombinante nonavalente contra el virus de papiloma humano (VPH) tipos 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 y 58.

Usos: Inmunización activa de individuos a partir de los 9 años frente a las siguientes enfermedades por VPH: lesiones precancerosas y cánceres que afectan al cuello del útero, vulva, vagina y ano causados por los tipos del VPH de la vacuna, verrugas genitales causadas por tipos específicos de VPH.

GARDASIL 9, 1 Jeringa prellenada c/Susp inyectable x 0.5 ml..... \$ 13.029,00



Vacuna recombinante nonavalente contra el virus del papiloma humano

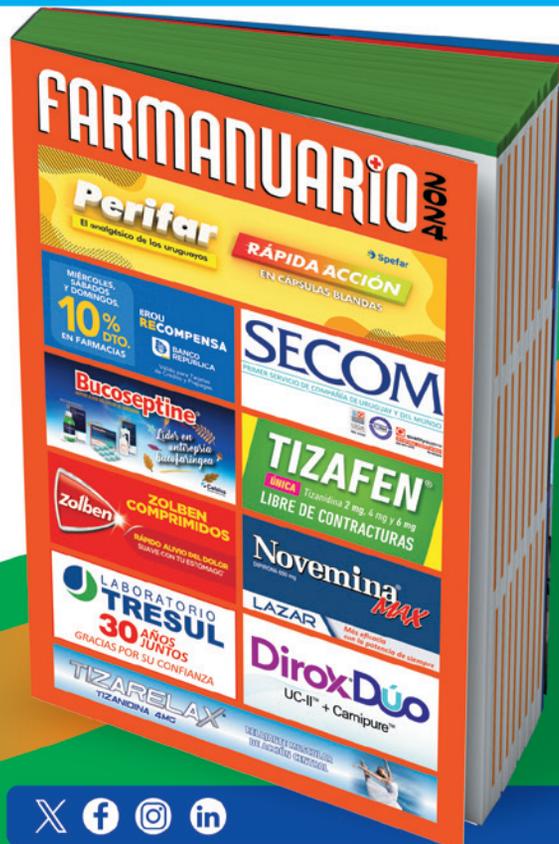
FARMANUARIO⁺

25 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A FARMACOVIGILANCIA

NUEVA EDICIÓN 2024



2709 1533

publicaciones@farmanuario.com

www.farmanuario.com



SATIAL CARB CONTROLLER

Posee capacidad única para reducir la absorción del almidón presente en una variedad de alimentos. Bloquea selectivamente la amilasa, reduciendo la absorción y digestión del almidón hasta un 75%, sin afectar la digestión de carbohidratos saludables presentes en frutas y granos enteros. Contiene faseolamina y zinc quelatado, asegurando la absorción efectiva del mineral en su forma orgánica. Este aporte esencial facilita su función en el metabolismo de los hidratos de carbono.

Dosis: Se sugiere 2 comprimidos diarios. La primera toma 30 minutos antes del almuerzo y la segunda 30 minutos previo a la cena.

SATIAL CARB CONTROLLER , Comp x 30	\$ 1.056,00
Comp x 60	\$ 1.863,00

Lakinor
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS

Nuevo Producto

FP FRAMINGHAM PHARMA



Lanzamientos del mes de enero

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS, LAKINOR

Genera una barrera protectora mediante un activo no tóxico impregnado en la tela, repele los piojos.

ATOM-PROTECT COLITA REPELENTE DE PIOJOS , Unitario Color Negro/Rosa/Vainilla	\$ 195,00
2 Unidades grandes colores surtidos/ Escolar: azul, rojo, verde	\$ 335,00
4 Unidades pequeñas colores surtidos/ Escolar: azul, rojo, verde	\$ 398,00

DERMEXANE, PROMOFARMA-PABLO CASSARÁ

Clobetasol propionato 0.05 g/100 g. Corticoide tópico con actividad antiinflamatoria y antipruriginosa.

DERMEXANE CHAMPU , Env x 100 g	\$ 1.518,00
DERMEXANE CREMA , Env x 30 g	\$ 589,00
DERMEXANE ESPUMA , Env x 60 g	\$ 1.545,00
DERMEXANE UNGÜENTO , Env x 30 g	\$ 594,00

ENSURE ADVANCE, BIOERIX-ABBOTT NUTRITION

Fórmula nutricional de administración oral o enteral. Libre de gluten. Sin lactosa.

ENSURE ADVANCE CAFÉ , Botella x 220 ml	\$ 290,00
ENSURE ADVANCE FRUTILLA , Botella x 220 ml	\$ 290,00
ENSURE ADVANCE VAINILLA , Botella x 220 ml	\$ 290,00

EUGIN NF, BALIARDA

Asociación de cloboprida 0.5 mg (antiemético) y simeticona 200 mg (antiflatulento).

EUGIN NF , Cáps x 20	\$ 759,60
Cáps x 30	\$ 999,60

FLEET ENEMA, NOVOPHAR-QUIMFA

Fosfato monosódico, fosfato disódico. Laxante osmótico salino. Libre de látex.

FLEET ENEMA , Sol rectal x 133 ml	\$ 462,00
--	-----------

GARDASIL 9, CIBELES-MSD

Vacuna recombinante nonavalente contra el virus de papiloma humano.

GARDASIL 9 , 1 Jeringa prellenada c/Susp inyectable x 0.5 ml	\$ 13.029,00
--	--------------

IVIX FIN, RELVER-VALUGE

Finasterida 1 mg. Tratamiento oral de la alopecia.

IVIX FIN , Comp Rec x 30	\$ 2.199,78
---------------------------------------	-------------

MARTIDERM AMATIST DAY CREAM, RELVER-MARTIDERM

Crema hidratante antiarrugas.

MARTIDERM AMATIST DAY CREAM , Crema x 50 ml	\$ 4.429,02
--	-------------

PARACETAMOL OPKO 500 MG, OPKO

Paracetamol 500 mg. Analgésico antipirético.

PARACETAMOL OPKO 500 MG , Fco x 100 Comp	\$ 540,00
---	-----------

PEDIASURE CHOCOLATE, BIOERIX-ABBOTT NUTRITION

Preparado nutricional especial para niños. Libre de gluten y lactosa.

PEDIASURE CHOCOLATE , Polvo x 400 g	\$ 1.282,00
--	-------------

SATIAL CARB CONTROLLER, LAKINOR-FRAMINGHAM PHARMA

Reduce la absorción de hidratos de carbono hasta un 75%.

SATIAL CARB CONTROLLER , Comp x 30	\$ 1.056,00
Comp x 60	\$ 1.863,00

VIVACHEK FAD, COXERY

Equipo y tiras reactivas para control de glicemia.

VIVACHEK FAD , Kit (medidor, 10 tiras, digitopunzador y 10 lancetas)	\$ 1.506,00
VIVACHEK FAD TIRAS , 25 Tiras	\$ 768,00
50 Tiras	\$ 1.445,00

FARMANUARIO⁺

NUEVA EDICIÓN **2024**



Más de **25 NUEVOS FÁRMACOS**

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

Fármacos sujetos a farmacovigilancia

Adquiéralo por el 2709 1533 - publicaciones@farmanuario.com
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - 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 - six.com.uy

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM (Nolver)

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

AGAM

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

ALCON

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

ALGORTA

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

APEL

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

APITER

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

ARCOS Biomedical

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

ASTRAZENECA

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

ATHENA

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

BALIARDA

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

BARNA FARMA

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

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

Abbott Diabetes Care y Nutrición: Canjes a través de droguerías, 30 días antes o hasta 60 días después del vto.
Simón Bolívar 1472, ☎2708-1624 - 0800-8564
bioerix@bioerix.com.uy

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

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

CAILLON & HAMONET

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

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

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

COLGATE

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

COXERY (VivaChek)

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

DISPERT

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

EBROMAR

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

EDATIR (Sylab)

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

EFA Laboratorios

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

EPOLTYR

☎0800-2266

EUROFARMA

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

FARMACO URUGUAYO

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



Canje de medicamentos

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: Urutrume Logística
logistica@urutrume.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

Mes del vto en el laboratorio, Mar y Jue, 14 a 16 h.
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

LUKENOR Pharma-Qualivits

30 días antes del vto.
Minas 1634 bis, ☎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 Raíz 1335, ☎/☎ 2359-1429
info@nuevosoltda.com.uy

OPKO Uruguay

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

PELLIER

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

Perfumes y Cosmética

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

PFIZER

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

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

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

Ultimo 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.sidusdermocosemética.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*
terrysta@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 diciembre

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ABBOTT	01/02/2024	GRAMON BAGO	05/02/2024
APEL	01/06/2023	LUKENOR Pharma	01/02/2024
BIOERIX - ABBOTT Nutrición	01/02/2024	NOVOPHAR	20/01/2024
CIBELES - Gardasil 9	29/01/2024	PROMOFARMA - Dermexane	01/02/2024
COXERY VivaChek	01/01/2024	RELVER	08/01/2024
DISPERT	01/02/2024	SIEGFRIED Comunicado	29/01/2024
DISPERT - Tecuatro 150 mcg	30/01/2024	TEVA Comunicado	17/01/2024
		TRESUL	01/02/2024

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com
Para la actualización de precios del mes de marzo en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 26 de febrero de 2024.

“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 64 | FEBRERO 2024

hidravit
REPELENTE DE INSECTOS
de acción inmediata
MOSCAS - TÁBANOS - MOSQUITOS
NO MANCHA LA ROPA
15% DEET + 2% CITRONELLA
SU EXCLUSIVA FÓRMULA BRINDA MAYOR EFECTO REPELENTE



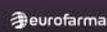
CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

¡ALERTA PIOJOSA! >> Rápido y eficaz
Natural No tóxico
Mata piojos y liendres



ACTÚA EN 10 min



FARMANUARIO

NUEVA EDICIÓN 2024



2709 1533
publicaciones@farmanuario.com
www.farmanuario.com



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

