

HOLA SALUD



AÑO 6 | Nº 65 | MARZO 2024

La obesidad no es una elección

Dr. Leonardo Sande

La ansiedad de vivir en el futuro

Psic. Fanny Berger

Mes de la mujer

Referentes de la industria
nos inspiran

GRASAS TRANS:

¿por qué son
perjudiciales?

ENTREVISTA

LUCAS
SIIGO



"ESTOY APRENDIENDO A INVERTIR TIEMPO DE CALIDAD EN LAS PERSONAS QUE ME ACOMPAÑAN EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS"



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

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuiti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Leonardo Sande

Dr. Fernando De Santiago

Psic. Fanny Berger

Lic. Karina Pittini

Astróloga Lucía Maidana

Dr. Stefano Fabbiani

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

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

por **Informédica S.R.L.**

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de
colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



03 EDITORIAL
Con gratitud y admiración
celebramos a las mujeres en su día
Por Lic. Griselda Castro

04 AQFU
Nuevos medicamentos
aprobados por la FDA

07 SALUD PARA TODOS
Farmanuario 2024: edición actualizada
de "El libro de los Medicamentos"



12 DESTACADOS
Lucas Sugo
"Estoy aprendiendo a invertir tiempo
de calidad en las personas que me
acompañan"

16 HOLA FARMACIAS
Farmacia Florencio Sánchez,
Colonia

18 SALUD PARA TODOS
La ansiedad de vivir en el futuro
Por Psic. Fanny Berger

22 MANAGEMENT
Claves para activar la inspiración
Por Lic. Karina Pittini

24 NUTRICIÓN
Grasas trans:
¿por qué son perjudiciales?

Contenidos



28 PERFILES
Mujeres en clave de éxito
Ana Buonomo, Annouk Horion
Patricia Spinelli, Flavia Pebet
Constanza Fazio, María Laura Fernández

35 SALUD PARA TODOS
La obesidad no es una elección
Por Dr. Leonardo Sande

38 AQFU
Informe de la reunión de la OMS sobre
contenido de salud mental que apoya
a los jóvenes

42 COSMÉTICA
¿Cómo nos afectan los piojos?

45 SALUD PARA TODOS
Preguntas y respuestas
para entender el glaucoma
Por Dr. Fernando De Santiago

47 DESTINOS
Bombinhas

50 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

52 HORÓSCOPO
Por Astróloga Lucía Maidana

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

0800 4584 | secom.com.uy



Con gratitud y admiración celebramos a las mujeres en su día



Por Lic. Griselda Castro

Queridos lectores,

Era una asignatura pendiente para HOLA SALUD entrevistar al cantante y compositor uruguayo Lucas Sugo. Y, finalmente, en esta edición se hizo realidad. Conversar con él nos permitió acercarnos a su vida, sus desafíos, sus desvelos, sus éxitos y sus prioridades; así como conocerlo desde otra perspectiva y poder percibir la enorme importancia que tiene una mujer en su vida: su madre.

Precisamente este mes se celebra un día muy especial: el Día Internacional de la Mujer. Es un momento para reconocer y honrar el increíble impacto que las mujeres tienen en todos los aspectos de nuestras vidas, especialmente en los campos de la medicina, la farmacia y los negocios relacionados con la salud.

Con tal motivo, en esta edición, HOLA SALUD entrevistó a seis mujeres que desempeñan cargos relevantes en diversos sectores de la industria farmacéutica y de la cosmética.

Valoramos el talento, la dedicación y la innovación de las mujeres en las diversas disciplinas de la medicina y el área de la salud. Desde médicas y químicas pioneras que lideran investigaciones y avances, hasta farmacéuticas que están transformando la industria, las mujeres están agregando valor con sugestión para nuestra salud y bienestar.

Es crucial reconocer que el papel de la mujer va más allá de las fronteras de la medicina y la farmacia. En todas las esferas de la sociedad, las mujeres desempeñan roles fundamentales ya sea como líderes, innovadoras, educadoras y cuidadoras. Su contribución es invaluable, y hoy, más que nunca, es importante celebrar y apoyar sus logros.

También es importante crear entornos donde todas las mujeres tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial, ya sea en el consultorio médico, en el laboratorio de investigación o en los directorios de las empresas.

Conmemorando este día, expresamos nuestro más profundo agradecimiento a todas las mujeres que están marcando la diferencia en el campo de la salud y los negocios relacionados con la misma. Su pasión, dedicación y determinación son una inspiración para todos nosotros. Sigamos adelante juntos, trabajando hacia un futuro en el que el talento y el liderazgo de las mujeres sean verdaderamente valorados y celebrados.

Con gratitud y admiración,

Comunicate con HOLA SALUD:
Tel. 27091533
holasalud@farmanuario.com

revistaholasalud

Lic. Griselda Castro

Nuevos medicamentos aprobados por la FDA

El Centro para la Evaluación e Investigación de Medicamentos (CDER) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos aprobó una amplia gama de terapias que ayudarán a los pacientes y consumidores a vivir una vida mejor y posiblemente más larga.

Terapias para muchos tipos de enfermedades y afecciones

En 2023, el CDER aprobó 55 medicamentos novedosos. Los ingredientes activos de un nuevo medicamento no han sido aprobados previamente por la FDA. También tomó otras acciones importantes como ampliar las indicaciones o poblaciones de pacientes de algunas terapias previamente aprobadas. Además, aprobó nuevas formas de dosificación o formulaciones de medicamentos y puso a disposición algunos medicamentos recetados sin receta.

Sus acciones se dirigen a una amplia gama de áreas de enfermedades. Por ejemplo, aprobó tratamientos para enfermedades infecciosas, incluido el covid-19, el virus respiratorio sincitial (VRS) y el VIH.

El CDER también aprobó terapias para afecciones neurológicas como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), la enfermedad de Alzheimer y la migraña. Además, implementó acciones de aprobación de medicamentos dirigidos a la diabetes tipo 2 en niños, distintos tipos de anemia y el control crónico del peso, entre otros trastornos cardíacos, sanguíneos, renales y endocrinos.

En el ámbito de las sobredosis de opioides aprobó medicamentos para tratar el uso, el mal uso y el abuso de opioides, específicamente relativo a tres medicamentos para revertir las sobredosis de opioides



CENTER FOR DRUG EVALUATION AND RESEARCH

Advancing Health Through Innovation:

New Drug Therapy Approvals 2023

INNOVATION PREDICTABILITY ACCESS

como productos de venta libre. También se cuenta con nuevas formas de dosificación de medicamentos que revierten la sobredosis de opioides y tratan el trastorno por su consumo, brindando a los pacientes más opciones de tratamiento.

Respecto a las enfermedades pulmonares, las acciones de aprobación incluyeron terapias para ataques de asma y fibrosis quística. Para afecciones gastrointestinales, las aprobaciones incluyen medicamentos para la enfermedad inflamatoria intestinal y el estreñimiento funcional pediátrico.

En oncología, las aprobaciones incluyeron tratamientos para gliomas colorrectales, de próstata, de pulmón y de bajo grado (tumores que comienzan en el cerebro).

En el área de la salud de la mujer, el CDER aprobó tratamientos para la depresión posparto, los sofocos debidos a la menopausia y los anticonceptivos orales de venta libre.

Nuevos medicamentos para enfermedades raras

El compromiso con la comunidad de enfermedades raras continuó durante todo el año pasado. Más de la mitad (28 de 55, o 51 %) de los nuevos medicamentos aprobados fueron para prevenir, diagnosticar o tratar una enfermedad o condición rara, por la cual recibieron una designación de medicamento huérfano.

Además de la ELA, algunas aprobaciones incluían medicamentos para la ataxia de Friedreich, una enfermedad degenerativa hereditaria que

daña el sistema nervioso; hemoglobinuria paroxística nocturna, una enfermedad que hace que los glóbulos rojos se rompan; y fosfoinositida 3-quinasa delta activada, un trastorno genético que daña el sistema inmunológico.

Específicamente para cánceres raros han surgido nuevas terapias para el linfoma de células del manto, que es una forma agresiva de linfoma no Hodgkin, y el carcinoma nasofaríngeo, un cáncer de cabeza y cuello.

Aprobaciones de biosimilares

El CDER aprobó cinco biosimilares, incluidos tres biosimilares para productos de referencia que anteriormente no tenían un biosimilar

correspondiente. Hasta la fecha, ha aprobado 45 biosimilares para 14 productos de referencia. Varios productos fueron aprobados como biosimilares intercambiables, que son biosimilares que pueden sustituirse por el producto de referencia en la farmacia de forma similar a como se sustituyen los genéricos, sujeto a la ley estatal. A su vez, hasta la fecha, el CDER ha aprobado siete biosimilares intercambiables.

Informe de aprobaciones de nuevas terapias farmacológicas

El informe de aprobaciones de nuevas terapias farmacológicas de 2023

tiene más detalles sobre las que corresponden a medicamentos novedosos y otros notables. En relación con esto, el Centro de Evaluación e Investigación de Productos Biológicos (CBER) de la FDA también aprobó terapias importantes.

Decidir si se aprueba un medicamento es un proceso colaborativo y bien coordinado. A menudo implica experiencia de todo el centro y agencia, así como de partes externas. La seriedad en la toma de decisiones regulatorias es crucial, ya que sus acciones de aprobación de medicamentos afectan la salud y el bienestar de los pacientes y consumidores. ■

Traducido con ajustes de www.fda.gov

Piernas relajadas y ligeras

NUEVA


Venostasin[®] Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



PRESENTACIÓN:
Venostasin Crema 150 g



 **Gador**



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.



Luis González Machado, Sandra Annuitti, Stefano Fabbiani, Stefani Lariccia y Juan Tavaniello

Farmanuario 2024: edición actualizada de “El libro de los Medicamentos”

Farmanuario es, desde hace años, el libro que brinda capacitación y respaldo técnico a todos los farmacéuticos. La obra es consultada a diario cuando se requiere información de un medicamento nuevo o poco común, o cuando tenemos que responder ante una consulta de un paciente. ¿Cómo hace Farmanuario para actualizar la información sobre los miles de medicamentos que existen? ¿Cómo nace Farmanuario?

Estas son algunas de las preguntas que HOLA SALUD trasladó a los doctores Stefano Fabbiani y Luis González Machado, responsables técnicos de Farmanuario, que este año cumple 35 años de presencia ininterrumpida en Uruguay.

¿Qué importancia consideran que tiene para el farmacéutico contar con Farmanuario?

En Farmanuario el farmacéutico encuentra un instrumento de apoyo técnico realmente imprescindible, por dos razones. Por un lado, porque es materialmente imposible que una persona abarque en su memoria el conocimiento en detalle de los más de 2500 fármacos y más de 8000 presentaciones de medicamentos que existen hoy en Uruguay.

Por otra parte, porque el farmacéutico responsable de su rol como agente de salud de primera línea, siente la

necesidad de contar con un respaldo técnico práctico y concreto que le resulte útil a la hora de responder las preguntas más frecuentes que se le plantean en su labor y para poder orientar en forma certera al paciente que concurre a su farmacia.

Ese es el objetivo de Farmanuario: respaldar la labor cotidiana de los profesionales de la salud, tanto de los médicos como de los farmacéuticos y los demás profesionales que intervienen en la cadena del medicamento.



¿Así que también no sólo los farmacéuticos sino también los profesionales químicos y los médicos necesitan respaldarse en Farmanuario? ¿No es suficiente el conocimiento que reciben en la universidad?

La formación universitaria es tan solo un breve período en la vida y práctica del profesional, donde se adquieren conocimientos generales del uso de los medicamentos, en particular sobre los de uso más frecuente, no sobre la totalidad.

Además, cada año más del 10 % del mundo del medicamento se modifica, surgen nuevas moléculas, hay nuevas presentaciones y otras se dan de baja. También van apareciendo nuevas advertencias sobre el uso de ciertos medicamentos, se aprueban nuevas indicaciones, hay cambios en los esquemas de dosis y la forma de administración.

Por más brillante que sea un profesional, en dos o tres años quedará rezagado si no tiene la disciplina de seguir actualizando su conocimiento, sea concurriendo a cur-

sos, sea en libros de texto o sea consultando en Farmanuario.

El paciente es inteligente y se da cuenta si el farmacéutico o el médico que lo atiende está actualizado, si está bien informado y al día. Cuando lo ve consultar en un libro técnico como Farmanuario, el paciente se siente más seguro y lo aprecia más que cuando el profesional le da una respuesta rápida y automática. Por lo tanto, Farmanuario es un respaldo técnico sólido y eficaz, tanto para los profesionales como para los pacientes.

¿Cómo se produce Farmanuario? ¿De dónde surge la información que se publica?

Farmanuario integra información de los productos comerciales de todos los laboratorios, clasificados por su principio activo y grupo terapéutico, con fichas técnicas de cada principio activo que son elaboradas por nuestro Comité Científico.

La información sobre los productos comerciales proviene de fuentes oficiales y de los propios laboratorios, que nos informan sobre los nuevos lanzamientos, las bajas y cambios de presentación o precio. Farmanuario a su vez, les envía en forma periódica a cada laboratorio la información de sus propios productos contenida en las bases de datos de Farmanuario para que ellos la revisen y verifiquen, en un proceso de control de calidad muy riguroso.

Las fichas técnicas de todos los principios activos son elaboradas por nuestro Comité Científico independiente de médicos, farmacólogos y químicos, que permanentemente consultan a las agencias internacionales de medicamentos y las publicaciones más recientes de Farmacología y Terapéutica.

O sea que no se trata de información provista por los laboratorios, sino información propia elaborada por Farmanuario.

Así es. Farmanuario solo publica medicamentos que estén registrados ante el Ministerio de Salud Pública y también a nivel internacional en la FDA de Estados Unidos y en la EMA (Agencia Europea de Medicamentos), fuentes de información que nosotros consultamos permanentemente.

Naturalmente que las monografías de cada fármaco presentadas por los fabricantes, son también consultadas por nuestros técnicos. Pero la redacción de nuestras fichas técnicas, y también la forma de clasificar los medicamentos por Especialidad Médica y por Grupo Terapéutico, son propias de Farmanuario. Nuestros contenidos son sistematizados y condensados con criterio técnico práctico y se nutren fundamentalmente de textos y artículos científicos actualizados e independientes.



Por lo que vemos se requiere de un equipo técnico importante para la elaboración de Farmanuario.

Así es. Nuestro equipo técnico central está integrado por médicos, farmacólogos y químicos, que realizan una vigilancia bibliográfica permanente de los nuevos fármacos y de todo el material que se publica a nivel nacional e internacional, manteniendo siempre actualizadas las fichas técnicas de los fármacos.

También se está atento a cambios regulatorios, o a advertencias o “warnings” que surgen informando de un nuevo efecto adverso o desaconsejando una indicación de un medicamento.

Por otra parte, se convoca a médicos de las distintas especialidades para que periódicamente revisen y actualicen los contenidos de las fichas técnicas conjuntamente con nuestros farmacólogos internos.

No hay fármaco nuevo que no esté tratado en Farmanuario, ni nueva indicación o advertencia que no esté actualizada.

¿Cómo surge la idea de Farmanuario?

Farmanuario es una obra nacida en Uruguay, que luego se extendió a otros países de la región. Fue una iniciativa de médicos que vimos la necesidad de integrar en un libro información técnica farmacológica y terapéutica, objetiva y práctica, con datos actualizados de los productos que se comercializan en Uruguay.

Con el tiempo, se fueron agregando al libro otros productos gráficos como la revista Tendencias en Medicina y HOLA SALUD, y también productos informáticos. Pero el libro sigue siendo la nave insignia de nuestra editorial.

Farmanuario es un modelo de información original y único, hoy nos sentimos orgullosos de aportar conocimiento de calidad al cuerpo médico y farmacéutico nacional, desde hace 35 años.

¿Qué rol juega la informática en el proceso de elaboración de Farmanuario?

Juega un rol primordial. Farmanuario administra bases de datos propias con productos comerciales de 3 países –Uruguay, Paraguay y Argentina– y una base de datos también propia de clasificaciones terapéuticas y fichas técnicas de fármacos. Es necesario mantener información actualizada también de los precios de los medicamentos que se publican en HOLA SALUD y en la aplicación para celulares Farmanuario Móvil y el S.I.M. –Sistema de Información de Medicamentos– que son productos informáticos que complementan el libro, te-



niendo la ventaja que pueden actualizarse en forma continua, mientras el libro es de edición anual.

¿Qué comentario final le deja el equipo de Farmanuario a los farmacéuticos?

Como decía José Enrique Rodó, “el que no avanza, retrocede”, máxime en los tiempos que nos toca vivir.

Internamente también lo hacemos. Permanentemente estamos analizando cómo seguir actualizándonos y mejorando. A modo de ejemplo, recientemente hemos incorporado dos programas desarrollados con inteligencia artificial que aceleran nuestros procedimientos de procesamiento de información.

La persona –y por ende el farmacéutico– que no toma la decisión correcta de actualizarse en su conocimiento, innovar y evolucionar, quedará rezagado.

Farmanuario hace un aporte concreto, brindando capacitación y actualización continua. Es una herramienta fundamental que permite la consulta y actualización en el mostrador de la farmacia o al pie de la cama del paciente.

Creemos que ese es el camino, también para la farmacia, que debe trascender el rol comercial de dispensador pasivo de medicamentos y afines, para pasar a desempeñar un rol activo y trascendente en el sistema de salud, ya que tiene el potencial de convertirse en un agente de primera línea para el cuidado de la salud de nuestra población. ■

MÁS QUE SÉRUMS, PODEROSOS SKIN TRANSFORMERS

DÉCADAS
DE INVESTIGACIÓN

23
PATENTES

450
PREMIOS*

RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM

CORRIGE

+37% FIRMEZA**

ADVANCED
GÉNIFIQUE SERUM

REPARA

+52% LUMINOSIDAD***



*NÚMERO TOTAL DE PREMIOS OBTENIDOS DE ADVANCED GÉNIFIQUE SERUM & RÉNERGIE H.C.F. TRIPLE SERUM DESDE 2009 A 2023 EN 40 PAÍSES.
**TEST INSTRUMENTAL, DESPUÉS DE 4 HORAS; 4 MUJERES.
***PUNTUACIÓN CLÍNICA, 8 SEMANAS, 34 MUJERES.



LANCÔME
PARIS



Lucas Sugo

“Estoy aprendiendo a invertir tiempo de calidad en las personas que me acompañan”

El cantante y compositor uruguayo repasa los inicios de su carrera y algunos hitos que lo catapultaron al éxito, consagrándose como una de las personalidades más referentes de la música nacional. Además habla de su actualidad y de una nueva mirada de la vida, más consciente y menos voraginoso.

Unos 500 kilómetros nos separan de Lucas Sugo, por lo que nos encontramos a distancia en una conversación distendida y sincera. Desde su amado Rivera, departamento en el que vive desde los dos años, este desta-

cado artista se proyecta a cada rincón del país, llegando con su voz a los corazones de todos los uruguayos.

Autor del exitoso tema “Cinco Minutos”, comenzó su carrera artística a los 14 años y desde entonces nunca

se detuvo. Habiendo recorrido los principales bailes del interior, llegó a la banda Sonido Profesional que lo impulsó años después a consolidarse como un artista con nombre propio y fiel audiencia.

Tras celebrar sus 30 años de trayectoria con un show inolvidable en el Estadio Centenario y la colaboración especial de la Orquesta Filarmónica de Montevideo, Lucas Sugo no descansa: apostó a la televisión abierta como jurado de La Voz y, recientemente, se presentó en el carnaval de Rivera con un recital único que reunió miles de espectadores.

Mientras su carrera se proyecta sin límites y se consolida cada vez más como artista, conversamos con este incansable contador de historias sobre sus comienzos, su presente y un futuro repleto de canciones.

¿De quién cree que heredó la pasión por la música?

El arte viene por el lado materno. Mamá nunca se dedicó de forma profesional a la música, fue docente, ahora jubilada, pero siempre la música estuvo muy presente en su vida. Si bien desde los dos años vivo en Rivera, nací en Tacuarembó, y recuerdo que cuando viajábamos a visitar familia, en la casa de los abuelos siempre había una guitarra de por medio. Mis tíos cantan... La sensibilidad para con el arte y la música viene de ahí. Me crié solo con mamá y, por las cosas que me han contado de mi familia paterna, no hay mucha música por ese lado.

¿Recuerda cuándo fue la primera vez que tocó un instrumento?

Empecé a tocar guitarra de muy chiquitito y me acuerdo que entré a la Escuela de Iniciación Musical, acá en Rivera, donde se despertó aún más todavía este sentimiento que no es solo una pasión momentánea, sino un amor incondicional. Desde muy niño estuve vinculado a la música, a los instrumentos, y principalmente a la guitarra. Me acuerdo de un regalo que mamá me hizo a los ocho años, que conservo hasta el día de hoy, que fue mi primera guitarra, una criolla. La anécdota es que mamá me cuenta que yo quería mucho esa guitarra,

Ping Pong

- **Una canción:** Nessun Dorma.
- **Un plato:** Asado.
- **Una cábala:** Una buena charla con el de arriba.

ella se dio cuenta desde muy temprano cuán fuerte era lo que sentía por la música. Y el día que me la dio tuvo como un shock emocional, al punto que terminé en el hospital.

Ese pequeño niño llegó a convertirse en uno de los grandes artistas de la música del interior. ¿Tuvo que golpear muchas puertas al comienzo?

Sí, sí, tuve que golpear muchísimas puertas. Felizmente, ¿no? Porque todas esas puertas, principalmente las que se cierran, son didácticas, son enseñanzas. Escuché varios “no” en mi vida que también ayudaron mucho. Diría que de tanto golpear puertas me quedaron las manos llenas de callos, porque vivimos en un país chico donde no pululan las oportunidades. Y yo todavía vivo en el interior de ese país chico, y todavía vivo en el norte del interior de ese país chico. Entonces, todo hace que realmente el camino sea cuesta arriba. Pero está bueno eso, porque uno se esfuerza. Con ese ahínco y con esas ganas de seguir adelante, viene el aprendizaje también. Me parece que todo ha sido positivo para valorar cada logro.

¿Cuál diría fue la gran oportunidad que le abrió las puertas al medio artístico?

Tengo algunos momentos claves de oportunidades que marcaron mi carrera, por ejemplo, cuando entré a Sonido Profesional, que es una banda muy conocida en el interior del país. Antes cantaba en Rivera, en los bailes de la zona rural, pero en 2002, cuando entré a Sonido Profesional,

empecé a recorrer el interior del país. Eso fue realmente una carpeta muy grande, un aprendizaje impresionante. Estuve 10 años en esa banda. Después, como solista, tuve momentos claves, aunque debo confesar que la canción “Cinco Minutos” fue una bisagra, un divisor de agua. Ese tema catapultó mi camino artístico a otros lugares.

Otro momento icónico fue su actuación en el Estadio Centenario con la Orquesta Filarmónica, celebrando sus 30 años de trayectoria. ¿Cómo surgió esta idea y qué mensaje se quiso transmitir uniendo dos géneros tan distintos?

Sí, ese momento realmente ha sido de los más importantes en mi vida. Celebrar los 30 años en el Estadio Centenario y con la Orquesta Filarmónica, sin dudas, quedó marcado en mi corazón. Fue algo que quería hacer desde hace mucho para festejar 30 años de caminar juntos y de trabajar en esto que tanto amo. ¿Por qué la Filarmónica? Porque quería demostrar con hechos concretos artísticos que se pueden lograr uniones lindas de expresión musical. La Filarmónica es muy característica de Montevideo y me pareció interesante esa mixtura real cultural de capital-interior arriba de un escenario fantástico como el del Centenario. Es un recuerdo que voy a atesorar en mi corazón de por vida.

La pandemia fue un momento de reflexión e introspección, espe-



cialmente para los artistas. ¿Qué aprendizajes le dejó esa etapa?

La pandemia dejó muchas enseñanzas. Costó mucho, incluso costó dolor aprender, porque hubo pérdidas y pérdidas de gente querida, cercana a mí, que la pandemia me llevó. Mirando el medio vaso lleno, creo que los aprendizajes vienen por el lado de la valoración del tiempo, particularmente del hoy también. Estoy aprendiendo a invertir tiempo de calidad en las personas que me acompañan en las buenas y en las malas; a valorar mucho más la familia y estar un rato con mamá, que a veces pasaba muchos días sin ir a visitarla. Quiero estar más tiempo con mis hijos, mi pareja, mi mundo, mis animales; disfrutar comer una naranja al sol sin estar tan pendiente de la carrera, de los viajes, del repertorio, de la afinación, de la producción, etcétera, etcétera. Hay momentos para esas responsabilidades, por supuesto, pero debe pesar más en la balanza la familia. Esa me parece que es la mayor enseñanza que nos dejó la pandemia. Y, por otro lado, la incertidumbre del mañana, que me impulsa a poner el 100% de la voluntad, la actitud y las ganas en el hoy.

¿Cómo maneja, entonces, el equilibrio entre los shows, las giras y la paternidad?

Siempre evaluando las prioridades que uno debe tener en la vida. Y se va dando solo, felizmente. Desde el año pasado comencé a cambiar muchas cosas en lo que hace a los tiempos y la disponibilidad para la familia y las giras. Me propongo estar mucho más en casa durante la semana. Mi hija tiene dos años, va a entrar al colegio y quiero acompañarla. También quiero compartir más con mamá. Mis dos hijos mayores viven en Paysandú, quiero visitarlos más, tener fines de semanas libres. Desde los 14 años, sacando la pandemia y algunos momentos de enfermedad, como una papera, en estos 30 años

nunca paré de tocar. Así que quiero generarme esos momentos libres durante la semana y los fines de semana para darnos más tiempo con mis seres queridos. Obvio que a veces uno quiere laburar más y hacer más giras, pero siento que es momento de frenar un poquito y saber dosificar.

¿La elección de continuar viviendo en Rivera tiene que ver con mantenerse arraigado a ese estilo de vida más calmo?

La elección de vivir en Rivera viene por el lado del arraigo profundo que tengo hacia este norte. Tengo un amor muy, muy grande. Recuerdo que el año pasado, cuando iba a Montevideo por trabajo, ya sea para grabar La Voz o hacer alguna nota, terminaba y me quería volver urgente. A veces estaba cansado pero hacía los 500 kilómetros que tenía rumbo al norte porque es donde me encuentro. Es donde está mi felicidad, mi norte geográfico y mi norte emocional. Si hay una certeza que tengo en mi vida es que aquí, en Rivera, es donde viviré hasta el final.

¿Cómo se lleva con las redes sociales y con las nuevas plataformas de reproducción?

Me llevo bien, tratamos de atenderlas porque somos conscientes de que eso es parte y no menor en la carrera de un artista en estos últimos tiempos. Así que intento interactuar constantemente con fotos, videos, canciones y cosas cotidianas también. En mi canal de YouTube tengo más de 700 millones de visualizaciones sumadas, en Facebook más de un millón de seguidores y otro tanto en Instagram. Estoy medio lerdo en TikTok, me tengo que desasnar un poquito y empezar a generar contenido. Pero estoy muy contento con las repercusiones y con el apoyo porque hay un público incondicional. Yo lo llamo "la familia LS" porque es un público que sostiene y empuja para



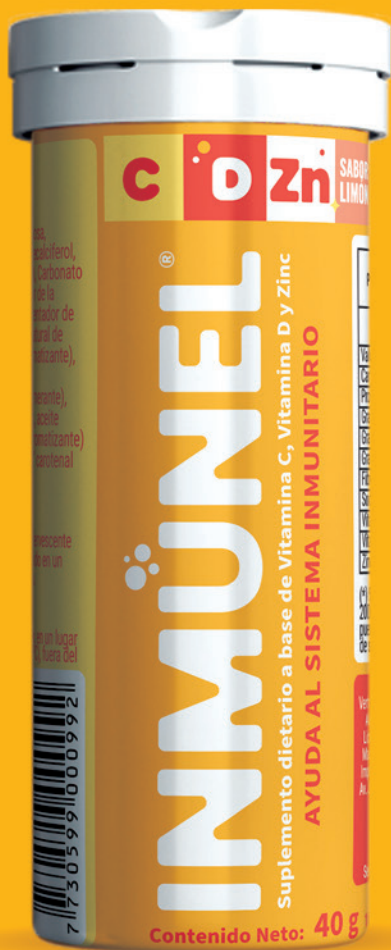
adelante siempre. Me nutro mucho de todo lo que se genera en las redes sociales.

¿En qué está trabajando ahora?

Vengo de unas semanas intensas por el carnaval de Rivera, donde tocamos canciones con ritmos muy rápidos y movidos, con una influencia fuerte de Brasil. Hicimos axé, samba y todas las canciones que están en boga, no solo de mi repertorio sino también brasileras. Fue una fiesta y la gente acompañó como siempre. Ahora estoy preparando unas grabaciones que tengo con unos hermanos de Brasil, que sacamos dentro de unas pocas semanas. Todos los meses de este año voy a estar sacando canciones nuevas, colaboraciones y temas inéditos. No vamos a parar. Felizmente sigo muy motivado como desde el primer día y me parece que todo tiene sentido cuando eso pasa, cuando las mariposas en el estómago no se van. Yo las siento cada vez que emprendo un desafío o proyecto, cada vez que me subo a un escenario. Estoy muy feliz de vivir cada nuevo paso de esta manera. ■

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.



Farmacia Florencio Sánchez, Colonia

Hace un año, la farmacia Florencio Sánchez sufrió un incendio que dejó pérdidas totales en el local. Recientemente, tras el esfuerzo de su propietaria, Mabel Capellino, apoyada por toda la comunidad, volvió a abrir sus puertas en el mismo local situado en el límite de los departamentos de Colonia y Soriano.

¿Cuándo se fundó la farmacia?

La farmacia inauguró en 1994. En ese entonces me contrataron para ser encargada, por lo que estoy detrás de los mostradores desde el primer día. Comencé con mucho compromiso y mucha responsabilidad. Pasados los seis años la pude comprar, me formé como idónea en farmacia y me capacito constantemente. Ya llevo 30 años de experiencia y aprendizaje.

En marzo de 2023 sufrieron un incendio con pérdidas totales, ¿cómo comenzó el fuego?

Se originó porque se estaba manipulando un producto inflamable dentro de la farmacia. A una de las chiquilinas que estaba trabajando se le cayó al piso y al romperse el vidrio se produjo el fuego. Se intentó apagar con un extintor, aunque sin éxito. Luego de horas y con la ayuda de bomberos de las ciudades vecinas, por fin se apagó el fuego. Gracias a Dios el personal que estaba trabajando no sufrió ninguna herida, no hubo víctimas. Pero las pérdidas fueron totales y también se quemaron dos casas que estaban pegadas a la farmacia. Fue desgarrador ver cómo 30 años de vida se estaban haciendo cenizas.

¿Sintieron el apoyo de la comunidad?

Sí, el apoyo que tuve desde el primer día de la comunidad y de otras personas que también se acercaron a ayudar, fue impresionante. Hasta el día de hoy es tan grande la gratitud que siento que no me canso de decir “gracias” porque sin ellos no hubiera logrado resurgir como lo hice.

¿Cómo vivió el proceso de reconstrucción de la farmacia?



Desde el día del incendio me mantuve muy positiva, traté de no caer, fui viviendo un día a la vez para poder continuar. Hoy puedo decir que se puede. Después de nueve meses y nueve días, como si fuera un parto, el 10 de diciembre pasado resurgió Farmacia Florencio Sánchez nuevamente. Mucha gente me decía: “¡Resurgiste de las cenizas!”. Como siempre digo, de todo hay que aprender e ir para adelante.

A la distancia, ¿qué rescata de esta difícil experiencia?

La gratificación de haber podido levantar la farmacia con muchísimo trabajo. Porque no contratamos una empresa, trabajé a pulmón con la ayuda de familia, amigos y vecinos. Todos pusimos un granito de arena y ese gran apoyo de la comunidad fue muy importante; se hicieron ferias del plato, se vendieron rifas, recibimos donaciones. Fue impresionante. Contarlo es una cosa, vivirlo es otra. No hay palabras. Yo siempre he estado para la comunidad y me costó aprender a recibir, pero todo deja una enseñanza.



¿Qué desafíos tiene dirigir una farmacia en el interior?

Son muchos los desafíos en una farmacia. Es una gran responsabilidad, hay que saber escuchar y entender a los clientes, y poder lograr su confianza. Yo cuento con un equipo humano formado y capacitado, comprometido con los clientes y con mucha empatía. Esto es muy, pero muy importante, y más en el interior, porque el cliente a veces no solo va a buscar lo que necesita, sino que en ocasiones se dirige a la farmacia para desahogarse de algún problema. Y quien lo recibe tiene que saber escuchar y saber qué decir.



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

Estamos actualizados con la revista HOLA SALUD, que es muy útil en los cortes de energía. Nos encanta todo lo que trae escrito porque tiene mucha enseñanza en varios aspectos. Después tenemos el programa Boticario y el Farmanuario, que para mí es muy útil también. A través de AFI, día a día, nos mantenemos informados y capacitados. ■

La evolución en prevención.



 30 comprimidos.

500 mg 1000 UI 14 mg



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



COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

93
AÑOS



La ansiedad de vivir en el futuro

En este mundo voraginoso muchas personas sufren la ansiedad de estar permanentemente anticipándose a situaciones futuras que muchas veces no ocurrirán. Vivir en el presente es muy difícil en la actualidad, pero es posible ejercitar la mente y gestionar las emociones para que la ansiedad no se vuelva nociva.

Por Psic. Fanny Berger

La ansiedad es una respuesta emocional, física y comportamental que se presenta en un sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden evaluar como tales. La persona ansiosa anticipa una amenaza futura, sus pensamientos negativos contribuyen a que imagine algo que muchas veces no sucederá, pero lo siente como real. Por lo tanto, la ansiedad está relacionada con el futuro.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el término ansiedad proviene del latín, *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano. Esta es una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático. En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas, mentales y

conductuales que no son atribuibles a peligros reales, sino imaginables.

Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas; en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras. Cabe señalar la diferencia entre el miedo, que es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, y la ansiedad, que se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles.

La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo. Por ejemplo, una persona tiene miedo a los perros y va caminando por una calle donde pueden aparecer perros, se imagina que aparecerán y comienza a sentirse ansiosa. Está anticipando que puede encontrar canes, aunque esto puede o no suceder. Por eso se dice que la ansiedad es difusa y anticipatoria, mientras que el miedo siempre está referido a un objeto o situación determinados. Si aparece el animal, la persona sentirá miedo a esa presencia.

Las características emocionales y/o mentales de la persona ansiosa son su intensa preocupación, inseguridad, aprensión, pensamientos negativos, anticipación de peligro o amenaza, dificultad en la concentración, dificultad en ciertas situaciones de tomar decisiones y una sensación general de desorganización o pérdida del control sobre el ambiente.

El ansioso tiene repercusiones físicas como palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, sensación de sofoco, ahogo, opresión torácica, sequedad bucal. Es muy común observar síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos, diarrea y molestias digestivas. Algunas personas ansiosas presentan síntomas neuromusculares como tensión muscular, temblor, dolor de cabeza, fatiga excesiva, y síntomas neurovegetativos como sequedad de boca,

mareos y sudoración. La ansiedad también tiene manifestaciones motoras que son fácilmente observables como la hiperactividad o paralización motora, movimientos torpes y desorganizados.

Cuando la ansiedad se convierte en un trastorno

La ansiedad por sí misma no es mala, ya que nos alerta y nos motiva para hacer frente a los peligros reales. Nos pone en situación de alerta y esto ayuda a la adaptación a la realidad. Sin embargo, se convierte en un problema cuando los episodios de ansiedad son frecuentes, intensos y aparecen sin motivo aparente, limitando a la persona en su día a día.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, denominado DSM, existen varias manifestaciones de ansiedad como fobias, ansiedad generalizada, ansiedad o fobia social, estrés posttraumático, mutismo selectivo, trastorno obsesivo compulsivo conocido como TOC, trastornos de pánico y trastornos de angustia. El objetivo de este artículo no es describir las distintas formas o máscaras en que aparece la ansiedad, sino enfocarnos en qué podemos hacer para gestionarla.

El ansioso vive en el futuro

La mente de una persona ansiosa se ve invadida por ideas recurrentes e intrusivas. La mayor parte de su día tiene como un runrún de ideas que

producen un intenso agotamiento mental y a veces físico. Esta rumiación del pensamiento, como también se le denomina, se abastece de distintos pensamientos negativos.

La mayoría de los ansiosos son perfeccionistas, que es un rasgo psicológico que orienta a las personas a buscar siempre la perfección. Las personas perfeccionistas y autoexigentes priorizan evitar a toda costa el cometer errores, son ordenadas y planean cada paso que dan. Esta insaciable búsqueda eleva la ansiedad.

Los pensamientos negativos más el perfeccionismo sustentan a la ansiedad.

Siempre que un paciente se queja de su ansiedad, le pregunto por sus miedos e inmediatamente aparecen distintos temores con variados temas como miedo al fracaso o a equivocarse, a enfermarse, a perder sus finanzas o su trabajo, a que los otros se burlen o lo dejen de lado. Ante mi pregunta de si experimentó dichos miedos en la vida real, la respuesta es que se los imagina, todavía no ocurrieron, pero ya se siente nervioso, como si estuvieran sucediendo en su vida actual.

Existe una pregunta que los psicólogos clínicos formulamos a nuestros pacientes: dime a qué le temes y te diré cómo lo provocas. Un ejemplo es la persona que tiene miedo al fracaso, se imagina que le irá mal en un examen o en una presentación que

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





debe dar, y cuando está en la prueba o en su disertación, se siente ansiosa, por lo tanto, su concentración baja y como consecuencia su rendimiento también.

La ansiedad puede tener un componente genético importante, se ven familias con varios integrantes con dicha característica, pero lo ambiental influye también. Existen factores de riesgo como haber tenido en la infancia apego inseguro ambivalente o también denominado resistente, donde la figura de apego no pudo contener al niño en forma constante, a veces podía y otras no era capaz por distintas vicisitudes de la vida. Otro factor de riesgo son problemas familiares, distintas enfermedades de sus integrantes, y hechos que elevaban la tensión en su hogar.

En artículos anteriores de esta revista, hemos explicado cómo brindar seguridad a los niños a través del apego seguro que es un factor de protección pues disminuye el riesgo de que el pequeño desarrolle ansiedad.

Botiquín de primeros auxilios: gestionando tus miedos

Nos focalizaremos en ayudar a las personas ansiosas que viven en el futuro, que siempre es incierto pues está lleno de incertidumbres, que viven estresadas y preocupadas por hechos que imaginan que sucederán.

Es tan intensa la ansiedad, que el cuerpo produce la llamada hormona del estrés denominada cortisol, por eso resulta difícil calmarse. Dicha hormona se produce en ambas glándulas suprarrenales, que están sobre los riñones, las reciben órdenes del cerebro para su producción. Ahora bien, ¿qué hacer para gestionar nuestros miedos?

- #1 Tomar consciencia de tus propios pensamientos, emociones y de las posturas que toman frente a ellos.
- #2 Ver cómo y de dónde surgen, vale decir, cuáles son los disparado-

res, qué situaciones o personas te producen ansiedad.

#3 Sitúate en tu presente que es lo único seguro. El pasado no lo puedes cambiar pues ya pasó. Solo te resta soltar lo que te daña de lo sucedido. Vivir en el presente es algo muy difícil en la actualidad por la velocidad y la vorágine de la vida moderna que acelera el ritmo de vida. Este tercer punto es posible con ejercitación. Es en el presente donde ves lo que realmente sucede, a través de tus propios sentidos. La ansiedad utiliza la imaginación, por lo tanto el ver, tocar, olfatear, oír, sentir el gusto, te ayuda a posicionarte en el aquí y ahora.

#4 Respirar colabora a autocalmarte pues favorece el funcionamiento del sistema nervioso debido a que el oxígeno que recibe el cerebro manda señales a tu cuerpo de que debes estar en calma. La respiración no solo tranquiliza, sino que también ayuda a conectarte con tu mundo interno.

#5 Cuando tu ritmo desciende, podrás rebobinar tus ideas, cambiarlas por otras positivas que sean reales con cimiento en la realidad. Muchos pacientes están tan desbordados por su ansiedad que son medicados, pero no realizan cambios personales y cuando finalizan el tratamiento farmacológico recaen.

Nuestra propuesta es que en ciertas circunstancias la medicación es imprescindible para lograr la tan deseada mejoría. Al mismo tiempo se debe realizar un cambio profundo que te ayude a lo largo de tu existencia y que implica ser capaz de lograr los cinco pasos anteriormente descritos. La capacidad de autocalmarse se desarrolla en la infancia cuando el pequeño es tranquilizado por sus figuras de apego y así aprende a regular sus emociones.

Es un largo proceso que lleva muchos años. Cuando el niño no fue educado en su hogar en base a la parentalidad nutritiva que fomenta la seguridad, y por lo tanto oficia de factor de protección para desarrollar trastornos de ansiedad, puede construirlo en la vida adulta. Se puede calmar a ese niño ansioso que muchas personas adultas tienen en su mundo interior.

La persona ansiosa, si trabaja los cinco pasos, puede iluminar sus recursos personales que son rasgos individuales capaces de ayudar en momentos de tensión como la creatividad, la perseverancia y el humor, entre otros. El desborde emocional obnubila los propios recursos. Por eso es importante aplicar las cinco herramientas anteriormente descritas. Todo aquello que te hubiera gustado recibir en el allá y entonces para sentirte seguro y calmo, hoy puedes brindarlo a tu niño interior. Es un muy buen regalo que todo adulto puede realizarse.

La ansiedad no es negativa, ya que nos sirve para adaptarnos. Lo nocivo es su aumento en intensidad y frecuencia, que la puede cronificar. Para vivir en el presente se necesita gestión de emociones, sentimientos e ideas negativas, y así será posible autocontenerse y autosostenerse.

Para eso apoyate siempre en la respiración y los sentidos que son reales, que te ayudarán a vivir el presente, que traen calma. El problema es el cómo lo realizas en la vida cotidiana, cómo gerencias tu mundo interno para poder calmarte y enviar a tu cerebro la orden de que produzca menos cortisol.

Resumiendo, en el botiquín de primeros auxilios para enfrentar tu ansiedad tiene que haber conexión contigo, a través de tus sentidos y tu respiración, confrontar los pensamientos negativos que alimentan tu ansiedad e iluminar tus recursos personales para cambiar las ideas por positivas. Se estima que alrededor de un 90 por ciento de las preocupaciones y miedos nunca ocurrirán. ■



MERCADO DE JABONES



¿Qué es la categoría de Jabones?

La categoría de jabones se compone de productos cuya principal función es la eliminación de virus, bacterias y gérmenes de las manos y el cuerpo.

¿Qué necesidad cubre?

La higiene personal y la desinfección.

¿Qué segmentos existen?

Jabones en barra (85 %)



El jabón en barra contiene menos ingredientes que el jabón líquido y en su preparación no se emplea agua.

Por tanto no necesitas conservantes.

En términos ecológicos ofrece mayores beneficios, puesto que carece de parabenos.

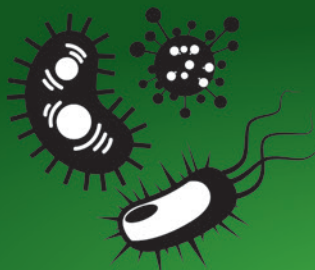
Jabones líquidos (15 %)



Si necesitamos hidratación en la piel, nada como los jabones líquidos. Estos no limpian como los de barra, pero ayudan a reponer la barrera protectora y su emulsión de agua y lípidos.



Jabones Antibacteriales (líquidos o en barra)



Contienen ciertas sustancias químicas que están ausentes en los jabones normales. Estos ingredientes se añaden a muchos productos con la intención de reducir o prevenir las infecciones por bacterias.





Claves para activar la inspiración

Por Lic. Karina Pittini. Publicado en *El Observador*

La inspiración va de la mano de la creatividad. No es exclusiva de algunos iluminados; todos podemos desarrollarla y activarla. Lo cierto es que está muy relacionada con la apertura al aprendizaje y, por sobre todo, con una mente en calma. La inspiración aparece de pronto y si estás atento, podés reconocerla.

Algunos la llaman *aha moments*, otros *insights*, revelaciones, iluminación, visión. Lo cierto es que es una respuesta que estamos buscando o esperábamos en algún momento y llega acompañada de mucha emoción y claridad. Es la mente en calma lo que nos permite darnos cuenta que apareció esa fuerza que parece mágica, y nos impulsa a crear algo

nuevo o articular las variables de tal forma que transformamos algo que ya existía en una novedad.

Contrariamente, estar corriendo y el desarrollar un sinfín de actividades a la vez, nos genera niveles de cortisol que, al elevarse, pueden producir picos de estrés o un estado permanente del mismo. Como estarás imaginando, ni el estrés, ni la ansiedad, facilitan la inspiración, así como tampoco los pensamientos negativos, poner foco en los problemas y prestar atención al medio vaso vacío.

Edison decía que la creatividad tiene un 99 % de transpiración y un 1 % de inspiración. Y resulta que la inspiración también requiere trabajo y preparación. Lo cierto es que aquello

que es necesario para inspirarnos, lo es también para darnos bienestar.

La pregunta es: ¿cómo activar la inspiración? Leé, estudiá, investigá y conversá con otros, ya sean expertos, pares o aprendices. Todos tienen cosas para aportar. Muchas veces los aportes de quienes comienzan a conocer algo, son valiosos justamente por ser más neutros y hasta ingenuos.

La inspiración se basa en tus memorias y en tus aprendizajes. Así que seguí aprendiendo y experimentando. Nutrí tu cerebro de aquello que es valioso para ti. Identificá esos momentos especiales donde te sentís bien contigo; esos momentos en que intuís y cuando no estás pensando en

algo concreto. Son diferentes para unos y otros, puede suceder caminando, nadando, corriendo, bañándose, cantando, bailando, mirando el cielo o simplemente haciendo nada. Tantas cosas pueden ser inspiradoras como se te ocurran, el punto es que descubras la tuya. ¿Qué te hace sentir tan bien y con tu mente tan en calma, que pareciera que el tiempo se detiene? Tu mente en calma, crea y te da mensajes. Registra esos mensajes, sea cuales sean. No los pases por el filtro de la razón. Anotalos y actúa rápido. Esos momentos son tan ráfaga que si no los registramos pueden perderse. A esa idea, sumale muchas más y conéctalas. Soñá y hasta divagá. Hacé una lluvia de ideas tan grande como puedas y conectá unas con otras. Aquello que te parezca desconectado y hasta absurdo, consideralo también. Agradecé. Los estudios revelan que

las personas que agradecen son más inspiradas. También lo son quienes califican con inteligencia emocional más elevada, así que invertí tiempo en tu autococonocimiento, en lograr buenas interrelaciones, en ser más asertivo, en autorregularte. Que tus pensamientos sean positivos y también lo sean las creencias tanto propias como de tu entorno. Enfocate en objetivos; la inspiración llega más a aquellas personas que saben lo que quieren y avanzan en sus objetivos. Meditá, respirá, rezá. Ese espacio donde tus pensamientos se detienen, prepara tu cerebro para la inspiración. Los estudios concluyen que las personas más espirituales son más inspiradas. Buscá y activá tu propósito. Asegurate que tu des canso sea reparador. Ejercitate diariamente para que tu cerebro y todo tu cuerpo estén en forma.

La estrategia creativa de Walt Disney es una buena forma de crear y favorecer la inspiración. Se trata de desarrollar tres roles: soñador, crítico y realista. El soñador genera ideas, desarrolla una lluvia de ideas tan grande como sea posible, donde todas son válidas, ninguna se descarta. Luego, el crítico analiza todas y cada una, y lo hace en detalle. El realista avanza en cómo hacer realidad cada una de esas ideas. Cada posición es pura y, una vez que se agota, se pasa a la otra tantas veces como sea necesario. Crear y estar inspirados no solo es valioso, sino que es una ventaja competitiva. Y, en el momento actual, una necesidad. Estamos todos invitados a evaluarnos y movernos en aquellos aspectos en los que tenemos oportunidades de desarrollo. No solo para inspirar, también para lograr más bienestar. ■

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



Magnesio,
tu aliado diario para optimizar tu bienestar

ANA MARIA LAJUSTICIA

Colágeno con Magnesio
20 sticks



Colágeno con Magnesio
75 y 180 comprimidos



Colágeno con Magnesio y Vitamina C, en polvo

350 g



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



Grasas trans: ¿por qué son perjudiciales?

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados de origen industrial o natural que tienen un impacto negativo en la salud. Estas no aportan ningún beneficio para el organismo, no contribuyen a una alimentación sana y, por lo tanto, deben evitarse.

Colaboración de AQFU

Las grasas trans son producidas industrialmente mediante la hidrogenación parcial de cualquier aceite líquido –en la mayoría de los casos aceites vegetales–, aunque también se encuentran de forma natural en la carne y los productos lácteos de los rumiantes. Las primeras se encuentran en la margarina, la manteca vegetal, los alimentos fritos y los productos horneados como galletas saladas, bizcochos y pasteles.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en el mundo y los principales factores de riesgo son una alimentación poco saludable, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol. Entre otros factores alimentarios, el consumo elevado de grasas trans aumenta el riesgo de muerte por cualquier causa en un 34 %, el de muerte por car-

diopatía coronaria en un 28 % y el de cardiopatía coronaria en un 21 %.

Debido a esto, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para los adultos es limitar su consumo a menos del 1 % de la ingesta energética total. Esto supone menos de 2,2 g al día para una dieta de 2000 calorías.

Un panorama general

El uso de las grasas trans ha aumentado enormemente en los últimos años, ya que suelen ser más baratas que las grasas saludables y tienen varias características químicas y físicas, como el hecho de ser sólidas a temperatura ambiente, que las hacen adecuadas para una gran variedad de alimentos procesados.

Aquellas de origen industrial se forman en un proceso que añade hidrógeno al aceite vegetal, convirtiéndolo de líquido a sólido y dando lugar a un aceite parcialmente hidrogenado (APH). Por término medio, la concentración de grasas trans en los APH es del 25-45 %.

La fritura de aceite a altas temperaturas produce un aumento moderado de las concentraciones de grasas trans. No obstante, la cantidad de grasas trans generada es baja (hasta un 2-3 %) en comparación con la que contiene un APH.

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de entornos alimentarios saludables que permitan a las personas adoptar y mantener prácticas sanas, debiendo

Cada año se producen en el mundo más de 278.000 muertes atribuibles a la ingesta de grasas trans de origen industrial.

fomentar la reformulación de los alimentos para reducir las grasas trans con el objetivo de eliminar las de producción industrial.

Sustituir las grasas trans por aceites y grasas más saludables en el suministro de alimentos es una solución de bajo costo con la que los gobiernos pueden salvar la vida de sus ciudadanos.

Los costos de aplicación de las prácticas óptimas (por ejemplo, la imposición de límites reglamentarios a las grasas trans) están muy por debajo de los umbrales de costo eficacia comúnmente aceptados. Con una baja inversión, los gobiernos podrían eliminar la causa del 7 % de las enfermedades cardiovasculares en todo el mundo.

Reducir la ingesta de grasas trans

Aunque una buena parte de la responsabilidad de proteger a los ciudadanos de los efectos nocivos de las grasas trans de origen industrial recae en los gobiernos de cada país, existen medidas que también pueden adoptar los particulares para reducir la ingesta de este tipo de grasas. Una buena decisión es evitar los APH que se encuentran en los alimentos fritos y horneados (si figuran en la etiqueta de los alimentos). También se recomienda reducir la cantidad de alimentos cárnicos y lácteos procedentes de rumiantes.

En este sentido, la OMS recomienda una de las dos prácticas óptimas siguientes:

- 1) Establecer un límite nacional obligatorio de dos gramos de grasas trans de origen industrial por cada 100 gramos de grasa total en todos los alimentos.
- 2) Establecer una prohibición nacional sobre la producción de aceites parcialmente hidrogenados (una de las principales fuentes de grasas trans) y sobre su uso como ingrediente en cualquier alimento.

Los APH de los alimentos pueden sustituirse por aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados, seguidos por aceites ricos en ácidos grasos monoinsaturados. Los primeros son los de cártamo, maíz, girasol, soja, pescados grasos, nueces y semillas; mientras que los segundos son los de canola, oliva, maní y los de frutos secos y palta.

La elección de las grasas y aceites utilizados en muchos países se verá influida por su disponibilidad, el costo de las alternativas y la capacidad de innovación de la industria aceitera. ■

Fuente: www.who.int

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)**

La doctora en Química Cecilia Saiz recibió el premio L'Oréal Unesco "Por las Mujeres en la Ciencia 2023"

En la Sala Delmira Agustini del Teatro Solís, la Dra. Cecilia Saiz recibió el 16° premio nacional L'Oréal - Unesco "Por las Mujeres en la Ciencia". El evento tuvo lugar el 27 de febrero y contó con la destacada presencia de la vicepresidenta de la República, Beatriz Argimón.

Saiz es química farmacéutica y doctora en Química por la Universidad de la República (Udelar), profesora adjunta del Departamento de Química Orgánica, investigadora Grado 3 del Pedeciba y Nivel I del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

El proyecto por el que la distinguieron se enfoca en resolver problemas de infecciones por plagas en cultivos, que afecta a numerosos productores. "Es un honor muy grande recibir este premio y también poder financiar un proyecto que estamos trabajando en la universidad, que tiene como objetivo combatir plagas que hay en los cultivos hortícolas, sobre todo, en los de tomate. Nuestro objetivo es preparar nuevas moléculas que puedan usarse para crear agroquímicos que permitan controlar estas plagas y que no sean tóxicos para el medio ambiente", comentó la Dra. Saiz en declaraciones a los medios de comunicación presentes en el evento.

Nicolás Oberti, director general de L'Oréal Groupe en Uruguay, señaló que hace 16 años la compañía decidió asumir el reto de promover este programa dentro de la comunidad científica local y que hoy ya se ha convertido en un premio referente del ámbito académico. "Soñamos con un mundo con más hallazgos de científicas y menos científicos que sean un hallazgo. Las cifras hablan por sí solas: solo el 33 % de los investigadores a nivel mundial son mujeres y menos del 4 % de los



Panel del evento L'Oréal Unesco Por las Mujeres en la Ciencia



Nicolás Oberti, director general de L'Oréal Groupe en Uruguay; Cecilia Saiz, ganadora del premio; Ernesto Fernández Polcuch, director de la Oficina Regional de Unesco para América Latina y el Caribe

Premios Nobel de Ciencias han sido otorgados a mujeres. Por eso, es fundamental actuar a favor de una mayor inclusión en la investigación, elevar su perfil y animar a las jóvenes a orientarse hacia carreras científicas", dijo Oberti.

Por su parte, el director de la Oficina Regional de Unesco para América Latina y el Caribe, Ernesto Fernández Polcuch, puso en relieve la importancia de destacar la participación

de las mujeres en la ciencia y visibilizar que "hay un modelo de mujer que es el modelo científico. A nivel mundial, un tercio de los investigadores son mujeres. En Uruguay esto es más alto, es más cercano a la paridad, pero aún hay muchas más mujeres a niveles iniciales que a niveles mayores de la carrera", resaltó.

Del evento también participaron el director de la Dirección Nacional de Innovación, Ciencia y Tecnología, Al-



Magdalena Furtado, coordinadora de Programas de ONU Mujeres Uruguay y Cecilia Cardozo, gerenta de Asuntos Corporativos y Sustentabilidad de L'Oréal Groupe en Uruguay



Ernesto Fernández Polcuch, Alberto Majó, Cecilia Saiz, Beatriz Argimón, Nicolás Oberti y Jean-Paul Seytre

berto Majó; la directora Nacional de Industrias, Susana Pecoy; el rector de la Udelar, Rodrigo Arim; el embajador de Francia en Uruguay, Jean-

Paul Seytre; la directora de InMujeres, Mónica Bottero, la directora de programas de ONU Mujeres, Magdalena Furtado, además de otras auto-

ridades nacionales, representantes de organismos internacionales, referentes de la educación, la ciencia y la cultura de nuestro país. ■

Sunset solidario de la Pérez Scremini en La Huella

Organizado por la Fundación Pérez Scremini, el sábado 17 de febrero tuvo lugar un sunset solidario en el Parador La Huella para dar difusión a la causa y sumar fondos para la cura contra el cáncer infantil.

El costo de cada ticket fue de 300 dólares por persona y de 450 por pareja, asistiendo cerca de un total de 150 personas.

Además de la experiencia gastronómica liderada por la chef del parador Vanessa González, los comensales disfrutaron de un show de Nacho Obes en vivo.

Tampoco faltó el arte de la mano de la subasta de una escultura del

artista uruguayo Pablo Atchugarry, rematada por el presidente de la fundación, Gerardo Zambrano. Además, se subastó una obra de Ignacio Iturria, así como piezas de Liliana Porter, Gustavo Serra, Pedro Tyler y Ana Tiscornia. ■





Mujeres en clave de éxito

Destacadas referentes de distintos sectores de las industrias farmacéutica y cosmética comparten sus reflexiones en el marco del Mes de la Mujer. ¿Desde qué lugar sus perspectivas femeninas las potencian en sus respectivos ámbitos laborales? A continuación seis testimonios inspiradores que aportan un valor agregado y diferencial.

ANA BUONOMO

Gerente de Relaciones Médicas y Comunicación Científica de La Roche Posay, Vichy y Cerave, de L'Oréal Uruguay

Camino profesional

Inicié mi carrera profesional en marketing de un correo privado y luego la continué en L'Oréal, donde alcancé la gerencia de Marketing de las marcas La Roche Posay, Vichy y Cerave.

Mirada de mujer

Mi perspectiva de mujer me potencia en mi ámbito laboral en buscar oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional, así como en ser más empática con mi equipo y generar ambientes de cooperación entre los distintos equipos de la organización. También me potencia al momento del encuentro de soluciones a los problemas, así como a la más rápida adaptación a los cambios, comprobándolo cuando en el momento de estar en una nueva posición tuve cambios en más de la mitad del equipo, logrando los resultados en un corto plazo.

Valor agregado

El valor de la industria de los productos dermocosméticos y cosméticos relacionados con el cuidado de la piel, está en que se enfocan en mejorar la calidad de vida de las personas desde el recién nacido al adulto mayor, brindando soluciones para mejorar la piel. Nuestra industria se enfoca en el apoyo al desarrollo de la dermatología, apoyando la investigación y el desarrollo para generar productos que den soluciones eficaces. ■



ANNOUK HORION

Gerente de Marketing para la división de Belleza Dermatológica de L'Oréal Uruguay

Camino profesional

Comencé mi carrera en marketing en L'Oréal mientras aún estaba estudiando la licenciatura en Administración de Empresas. Durante los últimos 12 años he tenido la oportunidad de aprender y crecer, adquiriendo experiencia en diferentes marcas y comprendiendo las necesidades de diversos públicos, desde los más masivos hasta los más selectivos. En el último tiempo fui testigo y formé un rol activo en la transformación digital de la empresa. La era digital cambió la forma en que nos relacionamos con las marcas y cómo los consumidores interactúan con los productos. En mi puesto actual como gerente de Marketing para la división de Belleza Dermatológica, trabajo con marcas reconocidas y recomendadas por profesionales de la salud, como Vichy, La Roche Posay y Cerave. Estas marcas se centran en brindar soluciones de cuidado de la piel respaldadas por la experiencia y el conocimiento de los profesionales de la salud. Mi rol me permite liderar estrategias y acciones para promover estas marcas y satisfacer las necesidades de los consumidores.

Mirada de mujer

En L'Oréal se promueve mucho la importancia de la diversidad en el ámbito laboral. Mi objetivo es crear un entorno de trabajo donde todos se sientan valorados, respetados y escuchados para contribuir al éxito colectivo de nuestras marcas. En mi camino me he cruzado con un montón de mujeres colegas, confidentes, jefas y amigas que han aportado muchísimo a mi desarrollo profesional y personal.

Valor agregado

L'Oréal, como empresa líder en la industria de la belleza, agrega varios valores a la sociedad. En primer lugar ofrece productos de alta calidad que



satisfacen las necesidades y deseos de los consumidores en términos de cuidado personal y belleza. Las marcas dermatológicas del grupo están formuladas para ayudar a las personas a sentirse bien consigo mismas, incluso cuando se trata de las pieles más dañadas y sensibles. Además, están comprometidas con la sostenibilidad y la responsabilidad social. Estamos trabajando para reducir nuestro impacto ambiental, promoviendo prácticas de

consumo sostenibles introduciendo formatos de refill, el plástico/vidrio/cartón reciclado y formulas respetuosas con el medio ambiente y el mundo marino. Por último, L'Oréal también contribuye a la sociedad a través de sus marcas, con iniciativas filantrópicas como es el caso Salva Tu Piel de La Roche Posay. Esta acción tiene como causa principal concientizar sobre la importancia de la protección solar y la prevención del cáncer de piel. ■



PATRICIA SPINELLI

Responsable de Marketing de la línea OTC, Genéricos y Maduros de Eurofarma

Camino profesional

Mi trayectoria ha sido desafiante y en ocasiones abrumadora, sin embargo hoy puedo estar agradecida y feliz del trayecto recorrido y las experiencias que enriquecieron mi vida profesional. Inicié en la industria farmacéutica en el año 2007 en Venezuela, donde nació. Mi primera experiencia en la industria fue en Marketing como asistente, ya que soy licenciada en Publicidad y Marketing con maestría en Comercial. Por razones personales emigré a Uruguay, el país de mis padres. En un principio fue duro, comencé a trabajar en una agencia de publicidad pero siempre con la idea de volver a la industria, mi pasión. Desde hace cinco años estoy orgullosa y feliz de trabajar en Eurofarma, agradecida por cada oportunidad, por los nuevos desafíos y por las caídas, ya que gracias a eso he podido solidificar más mi carrera profesional.

Mirada de mujer

Como mujer y como emigrante sin duda hay muchas fortalezas que aportan y enriquecen significativamente mi ámbito laboral y el de la empresa. La diversidad de pensamiento, aportando soluciones innovadoras y creativas. Como mujeres tenemos mucha más empatía y mayor habilidad interpersonal; como líderes trabajamos mucho la colaboración, la comunicación efectiva y la construcción de relaciones, enfoques que obviamente son beneficiosos para el desarrollo del equipo y la cultura organizacional. La adaptabilidad y la respuesta rápida a los desafíos es uno de mis fuertes, no solo por ser mujer, sino por ser emigrante, son aspectos que tengo más que incorporados a mi día a día.

Valor agregado

Al igual que en cualquier industria, la farmacéutica enfrenta desafíos



y críticas, como cuestiones éticas, acceso y costos. Sin embargo, la contribución a la sociedad es mucho mayor e innegable en términos de salud, bienestar y progreso científico, promoviendo la innovación y descubriendo nuevas áreas como la biotecnología. Sin dudas aporta de-

desarrollo, innovación y avances científicos, no solo tratando las enfermedades existentes, sino que se enfoca en la prevención de nuevas amenazas. Aporta además una mejor calidad de vida para la sociedad, genera empleos y contribuye al desarrollo económico de los países o regiones. ■

FLAVIA PEBET

Product Manager de Gramón Bagó

Camino profesional

Me recibí de médico general en 2009 y un año después comencé mi trayectoria en la industria farmacéutica como visitadora médica en Gramón Bagó. Paralelamente, continué mis estudios en medicina, obteniendo los títulos de magister en Ciencias Médicas y especialista en Medicina Nuclear. Mi trabajo en Gramón Bagó despertó en mí un interés muy fuerte vinculado al ámbito corporativo, el cual luego me llevaría a elegir dedicarme por completo al sector empresarial y vincularme con la medicina desde otro lugar. Entre 2014 y 2022 me desempeñé en el área de marketing a nivel local y posteriormente regional en el Laboratorio Megalabs. Hoy, hace un año que con mucho entusiasmo y alegría me encuentro nuevamente en Gramón Bagó, desempeñándome como Product Manager y enfocándome principalmente en las áreas de Neurociencias y Dermatología.

Mirada de mujer

Estoy convencida que siempre hay un aporte particular de la mujer para todos los diferentes roles dentro de una empresa. Considero que el trabajo en equipo es fundamental, animado por una comunicación interpersonal efectiva y siempre respetuosa, donde la cooperación y la no competencia son el pilar principal. En este sentido tener un equipo en donde exista diversidad de género, de pensamiento y de cultura, siempre potencia la creatividad y la innovación en los diferentes temas abordados, ofreciendo sin lugar a dudas un mayor espectro de oportunidades y posibilidades que asegurarán el éxito de cada proyecto planteado.



Valor agregado

Creo que el rol de la industria es significativo hoy en día cuando la tendencia de la población, y sobre todo luego de la pandemia, es hacia la prevención: cuidarnos para sentirnos bien. La industria farmacéutica tiene un papel muy importante en acompañar a las personas en esa búsqueda de bienestar y de

mejorar la calidad de vida de modo integral. A través de la investigación y el desarrollo, tiene la posibilidad de impulsar la innovación y lograr la creación de nuevos fármacos que permitan la curación y el alivio sintomático de muchas enfermedades. De esta manera la industria agrega valor no solo en el tratamiento y la curación de trastornos y patologías, sino también en su prevención. ■



CONSTANZA FAZIO

Jefa de Marketing de Rinque Pharma

Camino profesional

Mi trayectoria profesional ha sido marcada por una progresión coherente y enfocada en el ámbito del marketing farmacéutico, después de graduarme como licenciada en Nutrición. Durante mi formación académica tuve la oportunidad de realizar una pasantía en un laboratorio farmacéutico, donde surgió mi interés y pasión por el marketing en esta industria. Tras finalizar mi pasantía, ingresé como asistente de Marketing en el mismo laboratorio, donde pude adquirir experiencia práctica y desarrollar mis habilidades en el área. Con el tiempo y el esfuerzo dedicado, logré ascender al puesto de jefe de Producto, donde tuve la oportunidad de liderar y gestionar estrategias específicas para productos farmacéuticos. Después de cuatro años de crecimiento y aprendizaje en esa posición, decidí dar un paso adelante y aceptar un nuevo desafío en Rinque Pharma. Desde el rol de jefa de Marketing, tengo la responsabilidad de liderar y supervisar todas las actividades de marketing relacionadas con los productos de venta libre de la empresa, utilizando mi experiencia y conocimientos adquiridos a lo largo de mi carrera para contribuir al éxito y crecimiento de la organización.

Mirada de mujer

Ser mujer, en mi trabajo, me ha ayudado a conectar y tener mayor empatía con las necesidades de cada mujer que consume nuestros productos. Desde mi sensibilidad, puedo entender las preocupaciones de las mujeres, especialmente en las áreas de dermatología y nutrición, que muchas veces pueden estar estrechamente vinculadas a la autoestima, la salud y el bienestar personal. Mi perspectiva de mujer me potencia en tres pilares fundamentales: empatía, comunicación e innovación. Me siento muy orgullosa de formar parte de Rinque Pharma, un equipo donde



en su mayoría somos mujeres y prima un excelente ambiente de trabajo, de igualdad y de compañerismo. Aquí no importa el género para poder tener grandes posibilidades de desarrollo. Esto me permite tomar con gran orgullo y autoestima mi condición de mujer, potenciar mi seguridad, mi constancia y mi dedicación en todo lo que me proponga como profesional.

Valor agregado

Creo que la industria farmacéutica agrega mucho valor a la sociedad hoy en día, al proporcionar medicamentos que salvan vidas, que mejoran la calidad de vida de muchas personas y que tratan una amplia gama de enfermedades y condiciones médicas. Impulsa la innovación científica, la cual

no solo conduce a tratamientos más efectivos y seguros, sino que también abre nuevas áreas de tratamiento y aborda necesidades médicas no satisfechas. Genera empleo y crecimiento económico, ya que se invierte en infraestructura, tecnología y desarrollo de talento. La industria farmacéutica trabaja para garantizar que los medicamentos sean accesibles para aquellos que los necesitan. Y, por último y no menos importante, muchas empresas farmacéuticas participan en iniciativas de responsabilidad social corporativa, como programas de donación de medicamentos, desarrollo comunitario y sostenibilidad ambiental. Gracias a estas acciones es que se demuestra un compromiso con el bienestar de la sociedad en su conjunto. ■

MARÍA LAURA FERNÁNDEZ

Gerente de Producto en Laboratorios Adium Uruguay

Camino profesional

Mi primera experiencia dentro de la industria farmacéutica fue como asistente de Marketing en lo que fue el laboratorio Parke Davies, en 1995, en Buenos Aires. Esto significó un aprendizaje intenso y dinámico que despertó mi interés para una formación más sólida en la disciplina, impulsando mi desarrollo en el área. Años después, en Uruguay, ya como responsable del Área de Marketing, tuve la oportunidad de formar parte de equipos en distintos tipos de compañías, con mayor o menor estructura, pero donde siempre pude capitalizar y continuar creciendo, aprendiendo sobre distintas áreas terapéuticas, lo que me abrió un abanico de conocimiento muy rico, que además me fortaleció y me dio versatilidad. En la actualidad, me desempeño como gerente de Producto en Laboratorios Adium Uruguay desde hace 7 meses. Estoy muy feliz porque cuento con equipo sólido, pero por sobre todas las cosas me siento cómoda, nos complementamos y existe un ambiente de cooperación, de responsabilidad, que a su vez es distendido, por lo que nos lleva a también divertirnos bastante. En mi equipo tengo la responsabilidad de las líneas de Dolor, Neurociencias y Uroginecología.

Mirada de mujer

Creo en los equipos diversos, todos tenemos mucho que aportar en nuestro espacio laboral. Pero esto no solo tiene que ver con el género, sino con equipos multiculturales, de diferentes edades, experiencias e ideas. La diversidad impacta directamente en la productividad y en la innovación de las empresas, además de aportar una variedad de miradas y amplitud de propuestas en las formas de trabajar. Creo que las mujeres tenemos una habilidad de escucha y una orientación hacia las personas que es muy valiosa, ya que



nos permite cooperación y empatía en los equipos y en los altos niveles.

Valor agregado

La industria farmacéutica, y en particular la empresa a la que pertenezco, tiene el propósito de brindarles a los médicos y pacientes de Latinoamérica acceso a nuevos tratamientos efectivos e innovadores para que puedan contar con las mejores opciones terapéuticas para mejorar su calidad de vida. En este sentido, desde Adium Uruguay creamos recientemente los Ciclos de Bienestar, una iniciativa disruptiva e innovadora que consta de una serie de contenidos diseñados exclusivamente para los profesionales de la salud con el fin de contribuir a su bienestar integral. El primer ciclo

inicia el 21 de marzo, en el marco del Mes de la Mujer, con una charla sobre “Nutrición para mujeres +40”. El objetivo es visibilizar la importancia de una buena nutrición en esa etapa de la vida, hacia una madurez más plena, enfocándose en los desafíos que tienen las profesionales de la salud en sus cortos tiempos libres, la falta de información respecto de una buena suplementación para cubrir los distintos aspectos que deben atenderse y poner foco en la prevención. Estamos muy felices de poder acercar a los profesionales de la salud este tipo de actividades que en Adium Uruguay estamos convencidos será un aporte muy positivo para quienes cuidan de nuestra salud. Como muchas veces decimos: “cuidar a los que cuidan”. ■

Volvió el Krill Superior

Una superior fuente de omega 3 y antioxidantes

Es cosechado en el océano antártico, una región particularmente libre de contaminación, a diferencia de algunos aceites de pescado en los cuales se han detectado diversos contaminantes.



Antartic KRILL

Posee 2,5 veces mejor absorción que el aceite de pescado.

Contiene Astaxantina, un poderoso antioxidante 300 veces más potente que la vitamina E.





La obesidad no es una elección

Cada 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad con el fin de concientizar a autoridades de la salud y población general sobre uno de los fenómenos que más afecta la humanidad.

Por Dr. Leonardo Sande

Actualmente los niveles de sobrepeso a escala mundial superan el 60 %, en algunos países el 70 %. Cuando algo ocurre con tanta frecuencia, resulta difícil pensar que tenga que ver con una elección o falta de voluntad de las personas a la hora de cuidarse. En este sentido, el aumento de peso parece ser un fenómeno inmune a cualquier intervención que el sistema de salud realice para combatirlo.

En el contexto de esta fecha me gustaría reflexionar sobre varios aspectos de esta problemática. Primero, sobre la definición actual de obesidad. Hoy

en día el concepto es más funcional y no tan dogmático como se pensaba antes. La obesidad se define como una condición crónica, que implica un aumento de tejido adiposo que acaba generando repercusiones desfavorables para la salud del individuo.

Como puede verse, definir a una persona con obesidad implica más parámetros que un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m² (IMC). Esta relación entre el peso y la talla no nos dice la composición corporal; por este motivo es esencial utilizar algún método como la bioimpedan-

cia para conocer los porcentajes de músculo y grasa corporal.

También es importante valorar la distribución de la grasa corporal. Metabólicamente no es lo mismo tener un exceso de grasa en la parte inferior del cuerpo, muslos y cadera, que si el exceso de grasa es a nivel abdominal. Este último se relaciona con resistencia a la insulina, diabetes, mayor riesgo cardiovascular, entre otras condiciones médicas.

Es necesario realizar exámenes y una adecuada historia clínica que pueda analizar si el exceso de grasa corpo-



ral tiene repercusiones en la salud del individuo, por ejemplo, si el aumento de grasa ha generado hígado graso, alguna dislipemia, o si la persona ya es diabética o hipertensa.

Lo que trata de transmitir este concepto más actual es que no basta con tener una relación entre peso y el cuadrado de la talla por encima de 25 para que esto genere efectos en la salud; y que, considerar si una persona es saludable o no, depende de muchos más factores que el peso corporal.

También es importante que todos reflexionemos por qué es tan frecuente el sobrepeso y la obesidad. En los últimos 50 años estos fenómenos aumentaron exponencialmente y la biología de una especie demora millones y millones de años en cambiar, por ende, lo que está cambiando son otras cosas.

El ser humano tiene un metabolismo ahorrador, si lo sometemos a déficit energético, el metabolismo se va a volver muy lento y no va gastar energía para lograr sobrevivir, pero si le damos comida en exceso rápidamente acumulará el sobrante de energía en el tejido adiposo. Estos son mecanismos de supervivencia básicos de cualquier especie. La mayoría de la población mundial

actualmente tiene acceso a una alimentación hipercalórica y en muchos casos de baja calidad. El trabajo del ser humano se ha transformado en actividades sedentarias con muy poca actividad física.

También la situación socioeconómica influye en la calidad de los alimentos y por ende en el peso de las personas; si una familia solo puede comprar alimentos de baja calidad que generalmente son ultraprocesados, con pobre calidad nutricional, pero alto contenido calórico, sin duda este aspecto va a repercutir en la composición corporal. Hay múltiples factores psicológicos que pueden hacer que una persona utilice como herramienta para calmarse la comida. Y por último, el peso está determinado por la genética y nosotros no elegimos la genética que nos toca. También puede estar influenciado por otras enfermedades.

Por lo tanto, muchos de estos factores no son una elección, algunos de estos incluso no son modificables. Como médico no creo que las personas tengan culpa por tener sobrepeso, creo que sí son responsables de ser gestores del cambio para mejorar su calidad de vida. Debido a esto, actualmente existen movimientos en el mundo que no comparten por

completo otorgar el título de enfermedad a la obesidad.

Desde mi formación médica definiendo el concepto de que el aumento de grasa puede generar alteraciones desfavorables en la salud del individuo, pero también entiendo por qué surgen movimientos que piensan que esta postura puede ser estigmatizante.

Discriminar siempre está mal, sea por el formato de cuerpo, religión, política o cualquier otro aspecto. Pero el exceso de tejido adiposo tiene repercusiones negativas en el organismo y existe evidencia científica que lo demuestra. Recordemos que nuestro corazón, riñones y pulmones están diseñados para trabajar en un cuerpo con un peso determinado, si duplicamos o triplicamos este peso todos estos órganos van a estar sobrecargados.

Más allá del título que le demos a la obesidad, enfermedad o factor de riesgo, lo que sí está claro es que es un fenómeno mundial y no es una elección. Y sobre todo que tenemos que trabajar para mejorar nuestras condiciones de vida. Somos una humanidad sedentaria, afectada por una alimentación de baja calidad, con altos niveles de estrés y sometida a presiones estéticas inalcanzables. ■



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

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

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

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

OMRON®

TENSIÓMETROS PRECISOS Y FÁCILES DE USAR

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MEDICOS

5
5 AÑOS
DE GARANTÍA

Compatible
con la App

connect

OMRON®



TENSIÓMETRO DE BRAZO
HEM-7120



TENSIÓMETRO DE MUÑECA
HEM-6124



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

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

Distribuidor OMRON:



FANIO
Durazno 1418, 11200,
Montevideo, Uruguay
+598 2901 9608

CareSens™ N

Medidor de Glucosa en Sangre

Caraterísticas

- Fácil uso
- Mínima muestra
- Lectura automática
- Exactitud y confiabilidad

TIRAS
REACTIVAS

KIT



El kit del monitor no incluye tiras, precios con IVA incluido.



Informe de la reunión de la OMS sobre contenido de salud mental que apoya a los jóvenes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado un informe tras una mesa redonda virtual centrada en la exploración de principios rectores para contenidos de salud mental en línea apropiados para el desarrollo de los jóvenes.

Junto al British Medical Journal (BMJ) convocaron a 22 expertos en salud mundial con experiencia en medios digitales, salud mental de niños y adolescentes y prevención del suicidio. Los participantes eran diversos en cuanto a género y ubicación geográfica, y se unieron en línea desde 16 países diferentes.

Antes de la reunión, la OMS encargó una revisión rápida para explorar la literatura existente y las perspectivas de los jóvenes a través de discusiones de grupos focales. La revisión exploró la evidencia y las opiniones de los jóvenes sobre qué contenido en línea puede promover mejor su bienestar y su salud mental.

Debido a la limitada investigación sobre audiencias menores de 13 años, los expertos de la reunión se centraron en discutir la evidencia y la experiencia principalmente en relación con los jóvenes de 13 a 17 años.

Durante la reunión no se establecieron directrices ni recomendaciones formales de la OMS; más bien, se propusieron puntos viables acordados que beneficiarían a los jóvenes e informarían el trabajo futuro en esta área.

Los principios rectores

A partir de la revisión rápida, se identificaron 10 principios rectores para el contenido de salud mental en línea apropiado para el desarrollo. Estos fueron clasificados por expertos en la encuesta previa a la reunión, y durante la mesa redonda se discutieron consideraciones clave para la implementación de los principios rectores.

Estos principios cubren áreas de relevancia emocional, consejos

prácticos, ajuste cognitivo, lenguaje identificable, diversidad e inclusión, historias de la vida real, compromiso visual, claridad basada en evidencia, accesibilidad y alineación con los estándares de derechos humanos.

Las diversas conclusiones clave para definir y aplicar los principios rectores que surgieron de la mesa redonda incluyeron:

- Todos los niños y adolescentes tienen diferentes perfiles neurocognitivos y de desarrollo, a pesar de que muchos productores de contenidos y plataformas digitales los abordan de manera similar.
- Hubo una falta de evidencia sobre los grupos de edad más jóvenes, los entornos de bajos ingresos y una falta de información general sobre etapas del desarrollo.
- Los principios deberían adaptarse periódicamente para tener en cuenta el panorama digital en rápi-

da evolución y las necesidades de los jóvenes.

- Si bien las plataformas digitales pueden ser herramientas poderosas para la información y la concientización, para que sean verdaderamente efectivas deben ser parte de un sistema más amplio e integrado de atención de la salud mental. Esto puede verse facilitado en parte por contenido que fomente el comportamiento de búsqueda de ayuda y se integre en línea con servicios de soporte fuera de línea.
- El contenido debe evitar narrativas que puedan causar daño sin darse cuenta y contribuir a reducir el estigma.
- El contenido también debe considerar diversos orígenes y experiencias, alinearse con las convenciones de derechos humanos y basarse en la investigación científica.

• Los jóvenes deberían ser parte del diseño de creación de contenidos.

• Los participantes plantearon el desafío sustancial de establecer principios universalmente aplicables, citando cuestiones como las diversas normas culturales, la inequidad digital, las preocupaciones sobre la privacidad de los datos y la falta de evidencia, especialmente en entornos de bajos ingresos.

• Los principios e ideas discutidos en esta reunión deben aplicarse cuidadosamente y con una comprensión clara del impacto potencial del contenido en las personas.

Próximos pasos

Reconociendo que el desarrollo de principios integrales requiere un

proceso que se extiende más allá del alcance de esta mesa redonda, las ideas de esta reunión representan un primer paso para ayudar a informar enfoques para apoyar la salud mental de los jóvenes a través de plataformas en línea, entendiendo que estas evolucionarán con el tiempo.

Es vital seguir trabajando y colaborando con las partes interesadas para aprovechar este esfuerzo fundamental, apoyando la creación y distribución de contenido de salud mental en línea apropiado para el desarrollo de personas jóvenes. Los próximos pasos pueden implicar investigación adicional, mecanismos de validación de contenido, identificación de prácticas ejemplares e involucramiento de múltiples grupos de partes interesadas. ■

Traducido de www.who.int

COLITAS REPELENTES DE PIOJOS AT-M-PROTECT®

¡No más contagios!


La solución definitiva, innovadora y efectiva



¿Cómo funciona?

Un activo no tóxico impregnado en la tela crea una barrera protectora que repele los piojos con alta efectividad.





**¿ALGO ANDA MAL EN TU
CUERO CABELLUDO?**

ACTÚA EN

10
min



¡CHAU A LOS PIOJOS!

» Rápido y eficaz

 Natural No tóxico

 Mata piojos y liendres

 eurofarma



¿Cómo nos afectan los piojos?

Los piojos son unos parásitos que se reproducen en el cuero cabelludo, afectando principalmente niños en edad escolar. Pero, ¿cómo afectan nuestra salud capilar? A continuación te contamos qué sucede con estos pequeños intrusos.

Los piojos son unos parásitos que se alimentan de sangre y se reproducen rápidamente en el cuero cabelludo. Afectan a la población pediátrica principalmente en la etapa escolar, por lo que un tratamiento y prevención adecuados son primordiales para evitar problemas de contagio.

La presencia de piojos ocasiona pediculosis (o infección por piojos), siendo el principal síntoma la picazón e irritación del cuero cabelludo. Esta picazón se debe a la irritación que provoca la saliva que el insecto

deposita en la microherida que deja al morder al huésped para alimentarse, con lo que se forma una roncha milimétrica rojiza. Además en la saliva secretan una sustancia anticoagulante que puede producir lesiones violáceas que también generan picazón. Como consecuencia de las picaduras se observan costras y el cabello “pegoteado”. El rascado puede generar también lesiones en la piel que pican, causando dolor y pudiendo infectarse las heridas.

Tips para su prevención y tratamiento

Para acabar con los piojos se debe tratar no solo a la persona afectada, sino también a sus contactos y familiares. El tratamiento sintomático de la picazón se realiza con antialérgicos orales, aunque las medidas de cuidado personal son las que tienen mayor peso a la hora de alcanzar mayor efectividad. A continuación te contamos algunas medidas para prevenir y controlar el contagio de la pediculosis:

- Evitar el contacto cabello con cabello. Los niños son niños, pero deben evitar el contacto cabeza con cabeza mientras juegan con otros, ya sea en la escuela, en el parque o mientras practican deportes.
- No permitir que los niños hagan pijamadas o duerman con otros hasta 48 horas después del tratamiento o de que no se observen liendres.
- No compartir lo que se pone o usa en su cabello (peines, cepillos, gorros, bufandas, pañuelos, bandanas o toallas). Desinfectar lo que haya sido usado por alguien infectado, sumergiendo el objeto en agua caliente (al menos 50°C) de 5 a 10 minutos.
- Evitar el pelo suelto. Un corte de pelo no es suficiente para acabar

con el problema y resulta obvio que lo único eficaz sería el rasado o afeitado, pero está desaconsejado para evitar problemas desde el punto de vista psicológico. Sin llegar a este extremo, cuanto más corto es el pelo menores posibilidades hay de que se produzcan contactos salvo que las cabezas estén muy juntas. Por esta razón la infección es más común. En el caso de las que tienen el pelo largo conviene recogerlo o hacer dos trenzas muy apretadas para evitar que la melena suelta llegue a rozar con el pelo de los otros niños.

- Limpiar superficies donde hubo un infectado. Una limpieza extrema del entorno no parece reducir la propagación de la pediculosis, sin embargo, lavar las fundas de las almohadas y ropa de cama

puede ser útil. Evitar acostarse sobre camas, sofás, almohadas, alfombras o peluches que hayan estado en contacto directo con una persona infectada con piojos y que no ha recibido tratamiento.

- Asegurarse que otros miembros de su hogar, incluyendo aquellos con dos hogares, sean examinados y reciban tratamiento para la pediculosis si es necesario.
- No utilizar atomizadores ni nebulizadores para plagas en el hogar. No son necesarios para controlar la pediculosis y pueden ser dañinos si se inhalan o absorben en la piel, especialmente para los más pequeños.
- Aplicar el tratamiento sobre cabello seco y emplear gorros de plástico, de 10 a 30 minutos para aumentar la eficacia. ■

Loción piojicida
Sus activos atrapan por contacto físico a los piojos, dejándolos totalmente indefensos.

Shampoo + acondicionador
Aceites Esenciales que interrumpen los procesos metabólicos de los piojos y liendres, eliminándolos del cabello.

Peines de acero inoxidable
Arrastran y destruyen los piojos y liendres.

Peine de acero + Loción concentrada
Potente concentrado de doble acción con poderosos activos que atrapan, anulan y eliminan piojos y liendres.

Fórmulas rápidas y seguras

Elimina piojos y liendres en minutos

ASSY

DISPONIBLE EN TODAS LAS FARMACIAS DEL PAÍS

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**



Preguntas y respuestas para entender el glaucoma

El glaucoma es un enemigo silencioso que genera una pérdida progresiva de la visión, debido al aumento de la presión intraocular que puede lesionar el nervio óptico. En esta guía exprés de preguntas y respuestas se comparten las últimas actualizaciones en torno a esta patología.

Por Dr. Fernando De Santiago

¿Qué siente un paciente cuando le diagnostican glaucoma y no se lo esperaba?

En esa situación, el paciente inmediatamente piensa en que lo espera la ceguera y en que el glaucoma es una enfermedad incurable.

¿Se puede curar el glaucoma?

Sí, cada vez hay más esperanzas. El diagnóstico de glaucoma no implica que ese paciente terminará perdiendo la vista, ya que con tratamiento adecuado puede estabilizarse y controlarse la enfermedad. El paciente debe informarse con su oftalmólogo y así sabrá que los tratamientos han mejorado y continúan mejorando

día a día. Actualmente es difícil encontrar pacientes ciegos por glaucoma en Uruguay.

¿Cuáles son los tratamientos disponibles?

Hay tratamientos fáciles de tolerar como los fármacos en gotas para el glaucoma, que reducen la presión intraocular al disminuir la producción del humor acuoso (fármacos antiglaucomatosos). También se dispone hoy de tratamientos con láser, muy efectivos, que logran estabilizar la presión ocular por varios años.

¿Existen tratamientos quirúrgicos para atender esta enfermedad?

Hay operaciones que son efectivas, pero no son un recurso que se indique inicialmente. Lo más importante es el diagnóstico precoz, para lo cual hay que realizarse controles preventivos. Luego del diagnóstico, se debe llevar el seguimiento por el oftalmólogo para ajustar el tratamiento. El seguimiento es hoy cada vez más preciso, con estudios específicos como un campo visual y una tomografía ocular láser que detecta cambios sorprendentemente pequeños en el nervio óptico. En suma, el paciente no debe angustiarse, sino procurar el diagnóstico oportuno, controlarse y tratarse. De ese modo, es altamente probable que pueda conservar la visión. ■

OFF!® DEFENSE INFANTIL CON ICARIDINA



OFF!® DEFENSE INFANTIL

 Con **Icaridina**.

 Su fórmula con **glicerina** deja una agradable sensación en la piel.

 **Gel Bebé:** para niños a partir de los **6 meses**, hasta **6 horas** de protección. **10% Icaridina**.

 **Spray Infantil:** para niños a partir de **2 años**, hasta **10 horas** de protección. **25% Icaridina**.



Bombinhas

Es uno de los sitios turísticos más atractivos y tranquilos de Brasil, con mayor infraestructura, variedad de playas paradisíacas, restaurantes, bares, posadas y ofertas de entretenimiento para disfrutar de unas vacaciones soñadas en familia.

Ubicada en la pintoresca costa del estado de Santa Catarina, Bombinhas se presenta como una auténtica joya turística que combina playas de ensueño, exuberante naturaleza y una rica cultura local. Esta ciudad costera ha ganado reconocimiento como un destino turístico imperdible, ofreciendo a los visitantes una experiencia única y memorable.

Uno de los mayores atractivos de Bombinhas son sus playas de arena fina y aguas cristalinas, atrayendo a turistas con su belleza escénica y una amplia gama de actividades acuáticas y de entretenimiento.

Desde paseos en bote hasta excursiones de pesca, son muchas las maneras de disfrutar del océano desde otro lugar. Asimismo, el buceo es una actividad muy popular de este destino y una forma de adentrarse en la misteriosa vida marina que habita estas aguas.

Sin embargo, la ciudad no solo ofrece placeres en la costa; su entorno natural es también un paraíso para los amantes del ecoturismo. El Parque Municipal do Morro do Macaco es un lugar destacado, proponiendo rutas de senderismo con vistas panorámicas de la región. Además, la Reserva Biológica Marinha do Ar-

voredo, ubicada en las cercanías, es un refugio para diversas especies marinas y aves, que significa una experiencia sin igual para los amantes de la naturaleza.

Bombinhas también es rica en historia y cultura. El centro histórico de la ciudad alberga encantadoras construcciones que cuentan la historia de la región. Los visitantes pueden explorar museos locales que exhiben objetos y arte que ilustran la evolución de su identidad a lo largo de los años. Además, festivales y eventos culturales brindan la oportunidad de sumergirse en la vibrante vida comunitaria de su población.



La gastronomía de Bombinhas es una fusión del sabor brasileño y la frescura del mar. Numerosos restaurantes ofrecen delicias locales, con mariscos frescos y platos típicos que satisfacen los paladares más exigentes. La tradicional moqueca de camarones y la caldinha de sururu son platos que no deben dejar de probarse.

Bombinhas se destaca como un destino turístico completo que combina la belleza natural con la rica cultura brasileña. Ya sea relajándose en las playas, explorando reservas naturales o sumergiéndose en la historia local, los visitantes encontrarán aquí una experiencia de disfrute única que perdurará en sus recuerdos mucho después de regresar a casa.

¿Qué hacer?

Sendero Morro do Macaco

Con una vista impactante, este paseo es la alternativa perfecta para quienes disfrutan de la naturaleza y el aire libre. El punto de partida es desde Canto Grande, desde donde se lleva a los turistas a la cima de una montaña que ofrece perspectivas de varias playas de la región. Toda la actividad lleva unos 40 minutos y el punto más alto del sendero se ubica a 190 metros de altura.

Praia de Quatro Ilhas

Una playa encantadora con aguas tranquilas y una hermosa vista de las islas cercanas. Es ideal para practicar snorkel, kayak o simplemente relajarse bajo el sol. Además de surf y otros deportes acuáticos, cuenta con una buena oferta de restaurantes y puestos gastronómicos circundantes, perfectos para probar platos típicos.

Reserva Biológica Marinha do Arvoredo

Este lugar es una reserva natural que alberga una gran diversidad de vida marina, la cual se puede

explorar haciendo buceo o snorkel. La reserva también es un excelente lugar para avistamiento de aves, ya que constituye un área de conservación natural con gran variedad de especies. Antes de asistir, conviene asegurarse de obtener información reciente sobre regulaciones y permisos para ingresar.

Mirante Eco 360°

Es el punto más alto de Bombinhas y, como tal, permite disfrutar de una vista panorámica impresionante de toda la región. Desde aquí, a una altura de 218 metros, se puede admirar la belleza de la ciudad con sus playas, islas y exuberante vegetación. Además, para quienes eligen los deportes extremos, se ofrecen distintas actividades como escalada, rappel y tirolesa. ■



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





Lectura



En agosto nos vemos

Gabriel García Márquez

Esta publicación póstuma del escritor colombiano llega para celebrar el 97 aniversario de su nacimiento. Lo que en un comienzo fue pensado como un cuento, luego de múltiples reescrituras y versiones acabó por convertirse en una novela que cuenta la historia de Ana Magdalena Bach, una joven que cada mes de agosto toma el transbordador hasta la isla donde está enterrada su madre para visitar la tumba en la que yace. Esas visitas acaban suponiendo una irresistible invitación a convertirse en una persona distinta durante una noche al año. Escrita en el inconfundible y fascinante estilo de García Márquez, *En agosto nos vemos* es un canto a la vida, a la resistencia del goce pese al paso del tiempo y al deseo femenino. ■

Tu marca eres tú

Ana Delisante

Este libro busca ser un instrumento hacia el camino para conocerse, diferenciarse y mostrarse de manera auténtica y genuina. El poder de tu marca está en tus manos: siempre es un buen momento para comenzar a construir el camino hacia el éxito personal y profesional. *Tu marca eres tú* es un libro para leerlo con lápiz y papel. Para tomar notas y hacer propósitos. Al avanzar en las páginas, se descubre que está pensado para interactuar con él. Su autora Ana Delisante invita a involucrarse, a dialogar con el texto, contestar preguntas, resaltar párrafos y escribir en los márgenes. Además de ser un libro de marketing personal, es interactivo, con ejercicios y espacios para escribir; y materiales complementarios a los que se acceden a través de códigos QR. ■



La inversión perfecta

Diego Socolovsky y Max Godet

¿Querés saber cuál es la manera de conseguir resultados económicos que te lleven al bienestar financiero? ¿Qué nos indica la ciencia moderna que ya nos enseñaba la sabiduría ancestral? El dinero es una herramienta peligrosa, una herramienta que te construye o te destruye. Y si todo lo que tenés lo usás como un martillo, los que no sean clavos te causarán problemas. En este libro te presentamos un manual que incluye lo que la ciencia y la sabiduría mística muestran que es la manera más rentable de usar el martillo; pero más importante aún, te presenta la herramienta más poderosa para alcanzar el bienestar financiero, ¡y te enseña cómo usarla! Es un libro que trae a la mesa el factor humano y cómo ponerlo en práctica para la mejor gestión del dinero. ■

Netflix

Griselda

Inspirada en hechos reales, esta producción de Netflix sigue la vida de la narcotraficante Griselda Blanco desde sus inicios en Medellín hasta su consolidación como la “madrina” de la droga en Miami. Nacida en Cartagena, Griselda adoptó varios alias a lo largo de su vida, siendo conocida como la Viuda Negra por estar vinculada a la muerte de dos de sus esposos. Su habilidad única para encantar le permitió transitar sin titubeos entre su imperio y su familia.

Siguiendo su vida, en tan solo seis intensos capítulos, la miniserie cuenta la historia de cómo esta mujer fue el modelo a seguir de peligrosos narcos como Pablo Escobar, fundando un imperio de la cocaína valuado en más de 1.500 millones de dólares en los años 70.

Sofía Vergara, una de las actrices más famosas de Hollywood, es la elegida para protagonizar a la icónica criminal desde su llegada a Miami, a donde escapa con sus tres hijos con la intención de dejar atrás la violencia del mundo de las drogas que compartía con su marido. Sin embargo, con 10 kilos de cocaína en su maleta y la intención de obtener dinero para comenzar de cero, termina construyendo uno de los imperios más potentes del narcotráfico.

Con la participación especial de la artista Karol G y bajo la dirección de Andrés Baiz, la serie no tardó en ocupar el top 5 de las más vistas de la plataforma de streaming por su auténtica trama repleta de acción y dramatismo. ■





Horóscopo



Aries

Marzo es el mes antes de tu cumpleaños, te puedes sentir cansado y malhumorado. A mitad de mes recibirás comunicaciones importantes y tu mente estará clara para tomar decisiones en el área laboral. A nivel sentimental será un momento de reflexión y evaluar tus vínculos actuales. A finales de mes habrá situaciones que te pedirán un esfuerzo extra y visualizar lo que sucede desde una perspectiva diferente. El consejo para marzo es no actuar desde el aburrimiento y la ansiedad. Cuando tomas una decisión debes hacerte cargo y sostenerla.



Gemini

Durante este mes las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Aprovecha para mudarte y hacer cambios en tu casa. Bueno para planear o hacer un viaje. A nivel sentimental y laboral podrán surgir imprevistos o alguna dificultad que retrase tus planes. Intenta tener calma y paciencia para no tomar decisiones apresuradas. El consejo para el mes de marzo será actuar con autenticidad. Si abor das las situaciones siendo tu mismo, sin actuar, sin mentir y te manifiestas tal como eres podrás resolver todos los obstáculos que se presenten.



Tauro

Este será un mes especial porque te sentirás con toda la fuerza para actuar. A nivel sentimental los que están solteros sentirán ganas de enamorarse. Los que están en un compromiso vivirán situaciones especiales que lo harán sentirse más conectado con su pareja. En el área laboral estarás más dispuesto para desempeñar tu tarea y sentirás un aire de renovación el cual te hará sentir mejor. El consejo para el mes de marzo será perdonar y liberarte de todos los rencores que no te permiten abrir tu corazón.



Cáncer

Marzo es el mes para reiniciarte energéticamente. Lo que estaba trancado se destranca y podrás resolver todos tus pendientes. Confía en el proceso y quédate tranquilo que las decisiones que tomes en este mes son las correctas. A nivel laboral es un momento de crecimiento y orden financiero. En el área sentimental habrá momentos agradables para compartir. El consejo para el mes es conectar con la gratitud, aunque no te guste lo que ocurra da las gracias porque eso que sucede te ayudará a crecer y estar mejor.



Durante el mes de marzo te podrás sentir confundido y sin rumbo. Ocupa tu mente para no pensar e intenta relajarte. No siempre se puede con todo y está bien que así sea. A nivel laboral no es momento para hacer grandes cambios. En el área sentimental pueden surgir situaciones importantes, aprovecha para curar las heridas del pasado y abrirte a nuevas oportunidades. El consejo para el mes de marzo es conectar con el buen humor, no importa lo que te haya ocurrido sonreír siempre es la respuesta.



Marzo será el mes para hacer las cosas de una manera diferente. Habrá muchos imprevistos y discusiones, pero no te amargues porque los ángeles te estarán acompañando para que puedas sortear todas esas situaciones tensas. Buen momento para ordenar tu casa y sacar todo aquello que no usas. A nivel laboral y sentimental intenta ir con calma y no te apresures a tomar decisiones. El consejo para el mes de marzo es olvidarte de las tonterías y centrarte en aquellas cosas que sí son importantes. Resuelve desde la simpleza.



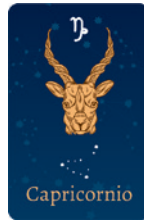
Marzo es un mes para conectar con la energía del amor. Se pueden presentar pequeñas discusiones, las cuales debes resolver con una actitud amorosa y armoniosa. Durante este mes debes estar preparado porque habrá sorpresas importantes. En el área laboral puede haber pequeños imprevistos, cuida tu rutina para que no se acumule todo el trabajo. A nivel sentimental será un buen momento para conectar con el romance y también con tu paciencia. Olvídate del pasado y mira hacia el futuro con nuevos ojos.



Este será un excelente mes en todas las áreas. Muy bueno para cerrar un ciclo y abrir nuevas puertas. Se te presentarán oportunidades interesantes que debes aprovecharlas para mejorar. En el área laboral es un excelente momento para cambiar de trabajo, pedir una mejora o conseguir uno. A nivel sentimental para los que están solteros aparecerán oportunidades interesantes. Los que están en pareja vivirán momentos positivos. El consejo para el mes de marzo es conectar con la ternura, pon el corazón en todo lo que piensas, dices y haces.



Durante este mes te conviene adoptar una actitud reflexiva y hacer cosas que te gustan. Será un mes con imprevistos y se podrán sentir juzgados. Traten de ir con calma y no tomes decisiones importantes. A nivel laboral habrá momentos muy positivos. Recibirán comunicaciones importantes. En el área sentimental lo mejor es quedarse en el molde. El consejo para el mes de marzo es conectar con la alegría y el optimismo. Todo lo que buscas está dentro de ti, los objetos y personas solo son un reflejo de ti mismo.



Marzo será un buen mes siempre y cuando pidas ayuda y delegues responsabilidades. Aprovecha este mes para disfrutar, pasarla bien y hacer cosas divertidas. A nivel laboral organiza tu rutina para que las tareas no se te acumulen. En el área sentimental será un momento para conectar con la dulzura y abrir tu corazón. Recuerda no juzgar ni intentar comprender lo que sentís, entrégate a tus sentimientos. El consejo para marzo es tomarte un tiempo para ti y prestar atención a la forma en la que te hablas.



Marzo será un mes para ordenar tus responsabilidades. Cuídate de las discusiones y prioriza tu paz mental. A partir del 21 de marzo te sentirás mejor y las cosas fluirán de manera positiva. A nivel laboral será un excelente momento para comunicarte y mostrar lo que haces. En el área sentimental tendrás que tomarte un tiempo para reflexionar. Permítete abrirte a nuevas experiencias. El consejo para este mes es no precipitarte, equilibra corazón y cabeza. En caso de estar pasando por una crisis, esta te ayudará a estar bien.



En marzo vas a enfocarte en tus objetivos. Opta por mirar las cosas de una forma positiva. La luna nueva en tu signo te dará un tiempo de renovación energética para crecer y avanzar. En el área laboral tu confianza aumentará y surgirán nuevas oportunidades. A nivel sentimental será un buen momento. Los solteros conocerán personas interesantes. Aquellos que están en pareja sentirán ganas de tener nuevos proyectos con ella. El consejo para el mes de marzo es dar lo mejor de ti mismo para estar en paz. ■



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo

FARMANUARIO⁺

EDICIÓN 2024

DISPENSACIÓN
SEGURA

Bloq FARMARIA URUGUAY 2024

más salud farmashop

FARMANUARIO⁺
Guía Farmacológica y Terapéutica

Fertilab
Análisis Clínicos
fertilab.com.uy
Consultas y agenda web
094 624 661

ISSN 1668-3314
9 771668 351901

FARMANUARIO⁺ 2024

Perifar
El analgésico de los uruguayos
Spear
RÁPIDA ACCIÓN
EN CAPSULAS BLANDAS

SECOM
PRIMER SERVICIO DE COMPAGNIA DE URUGUAY Y DEL MUNDO
BANCO REPUBLICA
RECOMPENSA
10% DTO. EN FARMACIAS
MÉRCOLES, SABADOS Y DOMINGOS.
Válido para Tarjetas de Crédito y Prepaga.

Bucoseptine
Lídes en antisepsia bucofaríngea
Zolben
COMPRIMIDOS
RÁPIDO ALIVIO DEL DOLOR SUAVE CON TU ESTÓMAGO

TIZAFEN
ÚNICA Trizandina 2 mg, 4 mg y 6 mg
LIBRE DE CONTRACTURAS

Novemina^{MAX}
100 mg
LAZAR
Más eficacia con la potencia de siempre.

DiroxDuo
UC-II™ + Carnipure™
RELAJANTE MUSCULAR DE ACCIÓN GENERAL

TIZARELAX
TIZANIDINA 4MG

TRESUL
30 AÑOS JUNTOS
GRACIAS POR SU CONFIANZA

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

Más de
25
NUEVOS
FÁRMACOS

**INTERACCIONES
MEDICAMENTOSAS**

**Fármacos sujetos a
farmacovigilancia**



Adquiéralo por el 2709 1533 - comercial@farmanuario.com
Feliciano Rodríguez 2651 esq. Soca - www.farmanuario.com



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

07 Guía de medicamentos

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

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

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

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

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

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



Securitas

La empresa que eligen
los que eligen seguridad

Soluciones de Protección

INDUSTRIA | COMERCIO | HOGAR

2848 0000

info@securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de febrero

ETALPRAM 15*

Nuevo Producto



eurofarma
tu vida mueve la nuestra

Escitalopram 15 mg. Antidepresivo ISRS.

Usos: Trastorno depresivo mayor. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Trastorno de ansiedad con ataques de pánico y agorafobia, fobia social. Otros trastornos depresivos en adultos.

Posología: Por V/O, con o sin alimentos. Dosis habitual 10 mg una vez al día, que puede duplicarse a la semana. Dosis máx.: 20 mg/día.

ETALPRAM 15*, Comp Rec x 30 \$ 670,00

POWER DRINK

Nuevo Producto

CIBELES NUTRITION



Polvo para preparar bebida rehidratante y recuperadora para deportistas, a base de maltodextrina y electrolitos (sodio, potasio, cloruros), con agregado de taurina. No contiene grasas trans, colesterol, ni gluten o fibra. Sin azúcar y sin cafeína.

Usos: Reposición hidroelectrolítica y energética oral ante pérdidas producidas por diarreas agudas, cuadros febriles, vómitos, síndromes disabsortivos, ejercicio físico intenso. Diarrea aguda infantil (DAI).

POWER DRINK, 1 Sobre x 1.75 g \$ 52,00
20 Sobres x 1.75 g \$ 1.038,00

MG
Nutrición

βIMUNE

**PREPARÁ TUS DEFENSAS
PARA EL INVIERNO**

**Refuerza el sistema inmune
con β-glucanos de levadura**

**Te defiende de bacterias y virus.
Aporta fibra prebiótica
que favorece la salud intestinal.**

LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ



APTO PARA VEGANOS

SIN CONSERVANTES

LIBRE DE GLUTEN

ACELU[®]
ASOCIACIÓN CELÍACA DEL URUGUAY



MYRGON



Nuevo Producto



Mirabegrón 25-50 mg. Antiespasmódico urinario. Agonista beta 3 adrenérgico.

Usos: Tratamiento sintomático de la urgencia, aumento de la frecuencia de micción y/o incontinencia de urgencia que puede producirse en pacientes adultos con síndrome de vejiga hiperactiva (VH).

Posología: Adultos (incluidos pacientes de edad avanzada), la dosis recomendada es de 50 mg una vez al día.

MYRGON 25,	
Comp LP x 10	\$ 600,00
Comp LP x 30	\$ 1.100,00
MYRGON 50,	
Comp LP x 10	\$ 800,00
Comp LP x 30	\$ 1.300,00

VANSERIN*



Nuevo Producto



Pimavanserina 34 mg. Antipsicótico atípico.

Usos: Tratamiento de las alucinaciones y delirios asociados a la psicosis de la enfermedad de Parkinson.

Posología: La dosis recomendada es de 34 mg una vez al día.

VANSERIN*, Cáps x 30..... \$ 2.727,00

Lanzamientos del mes de febrero

APIXABAN SANDOZ, SCIENZA

Apixabán 2.5 y 5 mg. Antitrombótico. Inhibidor del factor Xa de administración oral.

APIXABAN SANDOZ 2.5 MG, Comp Rec x 30	\$ 1.290,00
APIXABAN SANDOZ 5 MG, Comp Rec x 30	\$ 1.290,00

DIPAR PARCHES, MEGALABS

Diclofenac sódico 140 mg. Antiinflamatorio y analgésico percutáneo.

DIPAR PARCHES, 2 Parches de hidrogel	\$ 394,00
--	-----------

DOMPERIDONA CELSIUS, CELSIUS

Domperidona 10 mg. Antiemético.

DOMPERIDONA CELSIUS,	
Comp x 30.....	\$ 532,00

ETALPRAM 15*, EUROFARMA

Escitalopram 15 mg. Antidepresivo ISRS.

ETALPRAM 15*,	
Comp Rec x 30.....	\$ 670,00



GARDASIL® 9

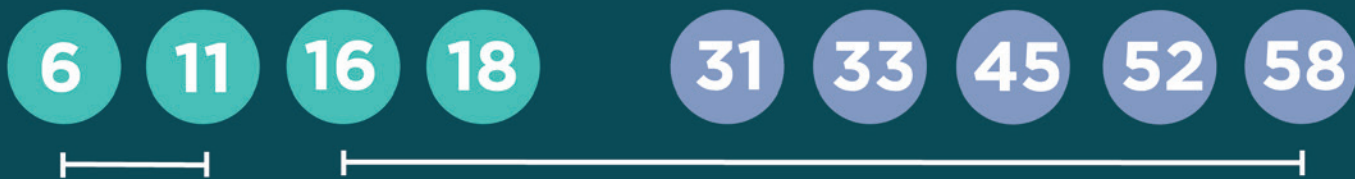
**Vacuna recombinante nonavalente
contra el virus del papiloma humano**

GARDASIL® 9 [Vacuna nonavalente recombinante contra el virus del papiloma humano]: **MAYOR COBERTURA DEBIDO A 5 TIPOS ADICIONALES DE VPH.**²

GARDASIL® 9 contiene **9 Tipos de VPH:**²

Cuatro tipos de VPH contenidos en **GARDASIL®** [Vacuna cuadrivalente recombinante contra el virus del papiloma humano **Tipos 6,11, 16,18**].

Más 5 tipos oncogénicos adicionales.



Pueden provocar verrugas genitales.
(*condylomata acuminata*)

Pueden causar lesiones premalignas, cáncer orofaríngeo y otros cánceres que afectan la vulva, la vagina y el ano.

● 4 tipos de VPH originales cubiertos por GARDASIL®

● 5 tipos de VPH adicionales cubiertos por GARDASIL® 9

Indicaciones

GARDASIL® 9 está indicada para la 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 de útero, vulva, vagina y ano causados por los tipos del VPH de la vacuna.
- Verrugas genitales (Condiloma acuminata) causados por tipos específicos del VPH.

GARDASIL® 9 debe usarse de acuerdo con las recomendaciones oficiales.

Contraindicaciones

Hipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes listados en la sección Fórmula.

Los individuos con hipersensibilidad después de la administración previa de GARDASIL® 9 o GARDASIL® / SILGARD® no deben recibir más dosis de GARDASIL® 9.

VPH = Virus del papiloma humano

Antes de administrar GARDASIL® 9 (Vacuna nonavalente recombinante contra el virus del papiloma humano), consulte la información para prescribir completa.

REFERENCIAS: 2.- Información para prescribir de GARDASIL® 9 [Vacuna nonavalente recombinante contra el virus del papiloma humano]

Compañía Cibeles S.A. 12 de Diciembre 767
Tel: 2209 1001 - C.P: 11800 - Montevideo, Uruguay
www.cibeles.com.uy





LORATADINA CELSIUS, CELSIUS

Loratadina 10 mg. Antialérgico. Antihistamínico H1 no sedativo.

LORATADINA CELSIUS, Comp x 30.....	\$ 442,00
--	-----------

MICOSAN, CELSIUS

Clotrimazol 1%. Antimicótico cutáneo.

MICONAZOL, Crema x 20 g	\$ 456,00
---	-----------

MYRGON, GADOR

Mirabegrón 25-50 mg. Antiespasmódico urinario.

MYRGON 25, Comp LP x 10.....	\$ 600,00
Comp LP x 30.....	\$ 1.100,00

MYRGON 50, Comp LP x 10.....	\$ 800,00
Comp LP x 30.....	\$ 1.300,00

POWER DRINK, CIBELES

Polvo para preparar bebida rehidratante y recuperadora para deportistas, a base de maltodextrina y electrolitos (sodio, potasio, cloruros), con agregado de taurina.

POWER DRINK, 1 Sobre x 1.75 g.....	\$ 52,00
20 Sobres x 1.75 g.....	\$ 1.038,00

RIVAROXABAN DR. REDDY'S, SCIENZA

Rivaroxabán 10, 15 y 20 mg. Anticoagulante oral de acción directa.

RIVAROXABAN DR. REDDY'S 10 MG, Comp Rec x 30.....	\$ 1.382,00
---	-------------

RIVAROXABAN DR. REDDY'S 15 MG, Comp Rec x 28.....	\$ 1.290,00
RIVAROXABAN DR. REDDY'S 10 MG, Comp Rec x 28.....	\$ 1.290,00

SULFAZOL, CELSIUS

Ftalilsulfatiazol 500 mg. Quimioterápico intestinal.

SULFAZOL, Comp x 10.....	\$ 363,00
Comp x 20.....	\$ 671,00

VANSERIN*, GADOR

Pimavanserina 34 mg. Antipsicótico atípico.

VANSERIN*, Cáps x 30.....	\$ 2.727,00
-------------------------------------	-------------

VEGAN PROTEIN, HAYMANN

Suplemento proteico vegano para deportistas, con 100% de proteínas vegetales (soja y arveja). Endulzado con Stevia. Sabor naranja.

VEGAN PROTEIN, Polvo x 800 g	\$ 2.005,00
--	-------------

ZINNAT, SCIENZA-SANDOZ

Cefuroxime axetil. Antibiótico. Cefalosporina de 2ª generación para uso oral, profármaco de cefuroxime.

ZINNAT 250, Comp Rec x 10.....	\$ 2.438,00
ZINNAT 500, Comp Rec x 10.....	\$ 4.583,00
ZINNAT SUSPENSION 125, Granulado p/preparar Susp oral x 50 ml.....	\$ 1.932,00
ZINNAT SUSPENSION 250, Granulado p/preparar Susp oral x 50 ml.....	\$ 2.873,00

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

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



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



Canal 10
Sábados
09.00 hs



Mucha Cosa Buena
Lunes 16.30 hs
Jueves 14.00 hs

Dirección, Producción y Conducción:
Ana Ma. Rodríguez Cravea

**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.
Espínillo 1355, ☎2203-6105 - 097-501-309

ALCON

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 vencida).
Solicitud de canje para aprobación en www.canjeseurofarma.com.uy o canjes@eurofarma.com.uy
Democracia 2132, ☎2401-5454*
Ventas: ☎0800-3111, 2409-1111*
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

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

Filaxis Farmacéutica

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

GADOR

Dentro del mes de vencimiento, de Lun a Vie de 8 a 16 h en FARMARED ☎094483260
Ventas: 2400-0034 uy-ventas@gador.com



Canje de medicamentos

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 At. usuarios: 0800-3000
ventas@haymann.com.uy

HIGIA

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

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

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

ICU VITA

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

ION

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

KUPFER

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

L'ORÉAL

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

LAKINOR

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

LAZAR

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.matiagonzalez.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.),
☎Líneas rotativas 1988 9000
info@scienza.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

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

NUEVO SOL

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

OPKO Uruguay

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

SAVANT

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

SCIENZA URUGUAY

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

SERVIMEDIC

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

**SIDUS Dermocosmética**

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

SILEX

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

SOPHIA

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

SPEFAR

Se aceptarán productos cuya fecha de vencimiento sea el mes previo, mes en curso o mes posterior al indicado en los mismos.

Expedición y Depósito:
Francisco del Puerto 3902,
☎ 2336-7150, ☎ 2336-6846
spefar@spefar.com

SZABO

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo.

Francisco Muñoz 3280,
☎ 2622-0718 - 2622-0743 int. 104
ventas@szabo.com.uy

TERRY

Av. Rivera 3270/74, ☎ 2622-0153*
terraysa@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*

HOLASALUD**Canje de medicamentos**

farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf

**Actualización de precios en HolaSalud del mes de febrero**

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ASTRAZENECA - Seroquel	01/03/2024	GRAMON BAGO - Fe de erratas	05/02/2024
BALIARDA	01/03/2024	HAYMANN	01/03/2024
CELSIUS DERMUR	01/03/2024	MATIAS GONZALEZ	01/03/2024
CELSIUS - Pellier	Marzo/24	MEGALABS	01/03/2024
CIBELES Nutrition - Powedrink	29/01/2024	MEGALABS - DIPAR Parches	Febrero/24
EUROFARMA	20/02/2024	MVD Pharma - Genacol	Febrero/24
EUROFARMA - Etalpram 15	Febrero/24	SCIENZA	01/03/2024
GADOR - Myrkon	04/03/2024	SERVIMEDIC	01/03/2024
GADOR - Vanserin	04/03/2024	SPEFAR	01/03/2024

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 abril en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 22 de marzo 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 65 | MARZO 2024

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



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

ACTÚA EN 10 min



eurofarma

OMRON
TENSÍOMETROS Y NEBULIZADORES

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
parche transdérmico (progestágeno / etinodiol)
3 parches transdérmicos
Evra Evra



Evra
Anticoncepción que se pega...

LABORATORIO **TRESUL**
Calidad europea

NUEVA

Piernas relajadas y ligeras

Venostasin
Crema



Venostasin
Crema



Dozic Paracetamol 1g

Dozic Forte
paracetamol 500mg + diclofenac 50 mg