

HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 66 | ABRIL 2024

DENGUE
en Uruguay

¿Qué es la
artrosis?

Diagnóstico
& tratamiento

Dr. Miguel Tambler

ENTREVISTA
**CECILIA
SAIZ**



Usos y aplicaciones
de la luz pulsada

Dra. Camila Otero

“LAS MUJERES TIENEN UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LA CIENCIA EN URUGUAY”

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº 1 MARCA DE SKINCARE
PRESCRITA POR
DERMATOLOGOS
EN EL MUNDO¹



ARRUGAS, FALTA DE ELASTICIDAD.

HYALU B5 SERUM

CONCENTRADO ANTI-ARRUGAS

**REPARA EN 1H. RELLENA EN 4H.
PRESCRITO POR DERMATÓLOGOS.**



Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Miguel Tamblor

Rosario González Stewart

Dra. Camila Otero

Stefano Fabbiani

Lic. Sebastián Rodríguez López

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Valentina Pérez

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

Hola Salud es una publicación producida y distribuida

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de

colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

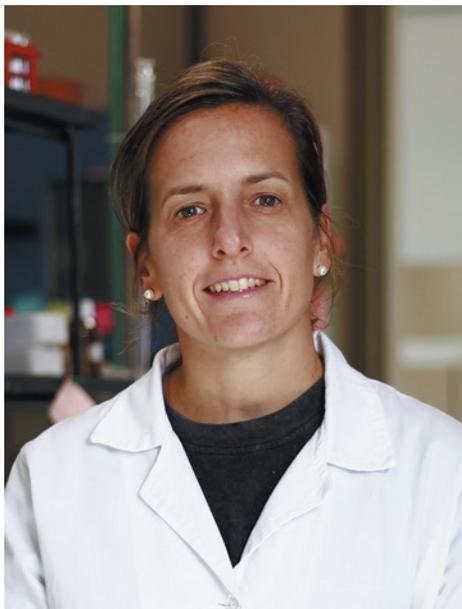
Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 **AQFU**
Flores Ojeda: "Animo a todos a explorar y experimentar con las herramientas de inteligencia artificial"
Por Q.F. Eduardo Savio

07 **SALUD PARA TODOS**
¿Qué es la artrosis?
Por Dr. Miguel Tamblor



10 **DESTACADOS**
Cecilia Saiz
"Las mujeres tienen un papel muy importante en la ciencia en Uruguay"

15 **MANAGEMENT**
El impacto transformador de un buen gobierno en las organizaciones
Por Rosario González Stewart

19 **NUTRICIÓN**
El poder de las hojas verdes

Contenidos

22 **VIDRIERAS**

- Ciclo de Bienestar: un disruptivo espacio enfocado en los médicos
- Prem Rawat dejó su huella en Punta del Este con un mensaje de paz y autoconocimiento
- La atleta Débora Rodríguez abogó por el cuidado de la salud mental y la práctica de deportes en el Mes de la Mujer
- Sesión educativa de la marca Pilopectan, dirigida a médicos, cosmetólogos, dermatólogos e idóneos de farmacias



26 **PERFILES**
Blauco Rodríguez
De la emergencia a la macrogestión en salud

31 **AQFU**
Reunión cumbre de la Sección Farmacia Comunitaria de la FIP en Buenos Aires

38 **COSMÉTICA**
Luz pulsada intensa en dermatología: usos y aplicaciones
Por Dra. Camila Otero

43 **SALUD PARA TODOS**
¿Qué hay que saber sobre el dengue en Uruguay?

46 **DESTINOS**
Praga

50 **TIEMPO LIBRE**
Lectura & Netflix

52 **Horóscopo**
Por Astróloga Lucía Maidana

“Animo a todos a explorar y experimentar con las herramientas de inteligencia artificial”

Florencia Ojeda

Ingeniera en Sistemas y miembro del Grupo de Trabajo sobre Inteligencia Artificial de la Federación Internacional Farmacéutica

Por Q.F. Eduardo Savio

Florencia Ojeda es ingeniera en Sistemas, carrera que cursó con la “Beca Mujer 2018” y actualmente acaba de terminar un máster en Inteligencia Artificial en la Universidad Politécnica de Cataluña. Su tesis final la hizo sobre el análisis y la mitigación de los sesgos en los Large Language Models. Es profesora de programación en la Universidad ORT y en WeCode, escuela de programación para niños y jóvenes de entre 5 y 15 años, proyecto en el que participó desde los inicios del mismo. Le encanta aprender idiomas; además de español habla inglés, portugués y chino. Integra el Grupo de Trabajo sobre Inteligencia Artificial de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP).

ES: Qué interesante Florencia poder aportar tu formación de ingeniera en Sistemas al mundo de la inteligencia artificial en el contexto de la farmacia. Precisamos primero entender el marco de referencia para poder tener una perspectiva correcta en el enfoque de este tema. ¿Cuáles son los beneficios potenciales de aplicar la IA a la farmacia?

La aplicación de la inteligencia artificial en la farmacia abre un abanico de muchísimas posibilidades que van desde el descubrimiento, el desarrollo y la distribución de fármacos hasta la personalización del cuidado del paciente y la optimización de la cadena de suministro. Al utilizar técnicas de IA como el aprendizaje automático para analizar grandes volúmenes de datos, podemos acelerar signifi-

cativamente el descubrimiento de nuevos medicamentos, reduciendo los tiempos y costos asociados a la investigación y el desarrollo farmacéutico. Esta aceleración no solo tiene el potencial de economizar recursos, sino también de llevar tratamientos innovadores al mercado más rápidamente, beneficiando a pacientes en espera de terapias urgentes. En cuanto a la cadena de suministro y gestión de inventarios, la implementación de algoritmos predictivos ayuda a anticipar la demanda de medicamentos, optimizando el stock y minimizando el desperdicio de recursos. Este enfoque mejora la eficiencia operativa y puede generar ahorros considerables, además de asegurar que los medicamentos esenciales estén disponibles cuando y dónde se necesiten. El modelado predictivo para ensayos clínicos utiliza algoritmos de IA para predecir los resultados de los mismos antes de su ejecución, optimizando el proceso y ayudando a llevar tratamientos efectivos al mercado de manera más rápida y con menor costo. También se podrían aplicar técnicas de visión por computadora (análisis de imágenes y videos) para la detección de defectos en comprimidos. Esto permite identificar y descartar productos defectuosos con una precisión y velocidad superiores a las inspecciones humanas tradicionales, ayudando no solo a la seguridad del paciente sino a reducir los desechos y los costos asociados con los productos defectuosos. Por último, la personalización del tratamiento y

el contacto con el paciente mediante el uso de chatbots y sistemas de recomendación basados en IA mejora la experiencia del paciente al ofrecer atención inmediata y personalizada mediante interfaces familiares, al tiempo que optimiza los recursos humanos al permitir que los profesionales de la salud se centren en tareas que requieren una intervención más compleja. Estos avances representan un cambio en la forma en que los pacientes interactúan con el sistema de salud, mejorando la accesibilidad y la calidad del cuidado.

ES: ¿Qué te ha motivado a vincularte con la FIP?

Personalmente, lo que más me gusta de la FIP es que siento que hay que ser generoso con el conocimiento, y yo, como muchos ingenieros, tuvimos la suerte de aprender y trabajar en inteligencia artificial. Sin embargo, es un área transversal y que puede ayudar a todas las industrias, particularmente la salud y la farmacia. Por eso me gusta aportar lo que pueda desde mi lugar más técnico y no tan químico. Se necesitan de ambos conocimientos para poder avanzar en esto: gente que tenga el know how de la industria, que sepa lo que se necesita, y gente que pueda pensar, enseñar y explicar la parte técnica. Si bien es cierto que la IA va a impactar de forma positiva en todas las profesiones, también es importante siempre resaltar los cuidados que hay que tener con la misma si se quieren usar estos modelos para casos de uso más importantes

que un chat. Uno de estos cuidados es la conciencia respecto a los sesgos. Mi tesis del máster es específicamente sobre los sesgos en los Large Language Models para español, que frente al inglés es un idioma infrarrepresentado en estos modelos, dado que sobre todos son entrenados con datos en inglés. Esto ya muestra un sesgo hacia Estados Unidos que es una potencia que maneja las empresas gigantes que hacen estos modelos. A lo largo de mi estudio pude comprender el impacto negativo que puede tener en el producto final, por eso me parece interesante llevar este conocimiento a la FIP. Siempre es importante cuidar el uso de los datos, pero en la industria de salud y farmacia lo es aún más.

ES: La FIP ha creado un Grupo de Trabajo en IA, el cual integras. ¿Cuál es su objetivo y qué planes están proyectados?

Hay un plan hecho para más de dos años, que es lo que dura el grupo de trabajo. Ahora en este momento estamos trabajando principalmente en armar una AI toolkit (kit de herramientas). Adicionalmente yo estoy liderando la preparación de un seminario/encuentro sobre Modelos Grandes de Lenguajes (LLM, Large Language Models) para otros miembros de la FIP. Estos modelos son como el que usa la herramienta ChatGPT por detrás. Es dentro del área de NLP (Natural Language Processing), que hoy en día es el “boom” de la inteligencia artificial. Fui voluntaria para encargarme de esta tarea dado que es en lo que más me enfoqué en mi trabajo y en el máster. Fue un desafío porque la idea es que sea apto para todos, no solo para personas técnicas que entiendan la terminología.

ES: ¿Puedes desarrollar la idea del kit de herramientas de IA?

La AI toolkit tiene como objetivo proveer una guía de alto nivel para los químicos farmacéuticos y los líderes de organizaciones sobre las consi-



“A largo plazo, la visión se expande hacia la consolidación de la IA como una herramienta fundamental en todas las facetas de la farmacia y las ciencias farmacéuticas”.

deraciones para la implementación de la inteligencia artificial. Tiene el foco en los usuarios finales dado que es lo que proveerá valor inmediato a los miembros de FIP. Para crearla, investigamos cómo se está usando la inteligencia artificial en la química y

la farmacia actualmente, qué aplicaciones posibles tiene y casos de uso. Dentro del contenido que tendrá será resaltar posibles problemas, definir algunos conceptos técnicos, el uso de los datos en el sistema, que son el insumo principal para la inte-

ligencia artificial porque sin ellos no se podría hacer literalmente nada, y la puesta en producción de un sistema, entre otros.

ES: Además de estos elementos, ¿cómo se termina de articular el plan de trabajo a dos años de este grupo?

Para el primer año, una vez que se tenga la AI toolkit pronta, con el fin de alinearlos con otros grupos de interés de la FIP (denominados “Special Interest Group”), la idea es crear reuniones con cada una de ellos para contarles sobre nuestro grupo de trabajo y brindarles ejemplos sobre cómo podemos apoyarlos, solicitar una lista de los requerimientos y prioridades en su trabajo y ofrecer la oportunidad de que asistan a las reuniones de nuestro grupo de trabajo como observadores. Además, se quiere crear un blog post sobre iniciativas existentes para dar visibilidad y promover la colaboración con el resto de la organización. Para el segundo año y lo que tome del tercero, los planes son varios. Entre ellos está la posibilidad de crear una sesión recurrente de networking en la que los participantes puedan compartir investigaciones actuales o busquen expertise de un miembro del grupo de inteligencia artificial. Otro objetivo grande e interesante es proponer una hoja de ruta de inteligencia artificial para la FIP. También se espera seguir ahondando en las mejores prácticas para el uso de los modelos grandes de lenguaje en la farmacia y crear sets de datos para puntos de referencia o “benchmarks” para validar el desempeño de dichos modelos grandes de lenguaje específicamente para casos de uso de farmacia.

ES: ¿Cuál es tu visión de mediano y largo plazo sobre IA en la práctica y ciencias farmacéuticas?

Muy optimista, pero también reconozco desafíos significativos, es-

“La AI toolkit tiene el foco en los usuarios finales dado que es lo que proveerá valor inmediato a los miembros de la FIP”

pecialmente en lo que respecta a la gestión de datos y regulaciones. El aprovechamiento pleno de estas tecnologías dependerá en gran medida de cómo abordemos dos desafíos principales: la calidad y accesibilidad de los datos y el marco regulatorio en constante evolución. En el mediano plazo, creo que habrá una intensificación en la integración de la IA dentro de la farmacia, especialmente en áreas como el descubrimiento de fármacos y la personalización del cuidado del paciente. Estará marcado por un período de ajuste, donde la prioridad será la armonización de los datos y la creación de un marco regulatorio inicial. Los desafíos inmediatos se centrarán en la estandarización y accesibilidad de los datos para alimentar los modelos de IA. Esto requerirá esfuerzos colaborativos para mejorar la interoperabilidad de los sistemas de salud y establecer normas para el intercambio de datos. Paralelamente, anticipo el desarrollo de regulaciones preliminares enfocadas en la ética y la seguridad de la IA, lo que podría limitar algunos usos hasta que se establezcan pautas claras. Estas regulaciones serán esenciales para ganar la confianza del público y asegurar una integración responsable de la IA. A largo plazo, la visión se expande hacia la consolidación de la IA como una herramienta fundamental en todas las facetas de la farmacia y las ciencias farmacéuticas. Aquí, el desafío de los datos habrá evolucionado hacia la gestión y análisis de enormes volúmenes de información biomédica compleja, con IA capaz de identificar patrones y conexiones previamente inimaginables. En cuanto a las regulaciones, espero que para entonces exista un marco bien establecido que no solo aborde la seguridad y la ética, sino

que también fomente la innovación y la experimentación segura. Este entorno permitirá el uso de la IA para casos más avanzados y complejos, como la simulación virtual de ensayos clínicos y la gestión en tiempo real de brotes de enfermedades a través de la predicción y el análisis de patrones de propagación.

ES: ¿Cómo ves tu evolución profesional?

La verdad es que estoy muy feliz en este momento. Soy muy apasionada de mi carrera, y me enamoré completamente de la ingeniería. Siempre digo que a los ingenieros se los suele ver como personas muy “cuadradas”, pero la realidad es que usamos de la creatividad constantemente para resolver problemas de forma innovadora y eficiente, y eso es increíble. Mirando mi camino hacia atrás no puedo creer todo lo que pasó. Antes de mi trabajo actual estuve tres años en una empresa trabajando como desarrolladora web full-stack y también tuve un rol orientado hacia la puesta en producción de sistemas, de infraestructura y arquitectura de los mismos, que me encanta. Hoy en día estoy trabajando en el área de inteligencia artificial que fue mi sueño durante toda la carrera, en una empresa alucinante donde no paro de aprender de todos mis compañeros. Y como si eso fuera poco, este año además se me dio la oportunidad de integrar el grupo de trabajo de la FIP donde aplico todo lo aprendido en mi carrera. Me siento muy afortunada de todo lo que estoy viviendo.

ES: Estás por emprender un viaje de un año, en el cual vas a seguir desarrollándote profesionalmente y tu capital humano. ¿Cuáles son los desafíos que vas a enfrentar y cómo te has preparado para los mismos?

Sin dudas que comienzo un año muy especial para mí y estoy agradecida de trabajar en una empresa que me apoya y me alienta a hacerlo. Quiero salir de mi zona de confort para explorar culturas distintas y vivir en países cuyos idiomas no domino. Me gustaría aprovechar para participar en eventos de tecnología alrededor del mundo y crecer mucho profesionalmente, pero sobre todo crecer personalmente. Tengo una naturaleza aventurera que me impulsa a investigar y probar cosas nuevas, lo que alimenta mi entusiasmo por conocer gente y dejar mi huella ayudando a donde voy. Soy una persona muy perfeccionista, organizada y enérgica, y si bien son cualidades que me han probado ser super valiosas a nivel profesional y estudiantil, enfrente el reto de que se me dificulte relajarme. Para prepararme para estos desafíos, adopté el enfoque que me acompaña en mi vida diaria:

el estudio. Leo y me informo sobre los lugares que voy a visitar, escribo muchísimo (es mi mecanismo para enfrentar miedos y resolver problemas), creo listas y diagramas, establezco objetivos claros que quiero lograr y practico meditación.

ES: ¿Cuál sería la reflexión final que te gustaría compartir con los lectores de HOLA SALUD?

Me gustaría compartir la importancia de abrirse a experiencias más allá de lo que hacemos en la universidad o el trabajo. Participar en actividades extracurriculares no solo enriquece nuestra vida personal y profesional, sino que también nos proporciona nuevas perspectivas y habilidades que pueden complementar y potenciar lo que hacemos diariamente. Es crucial no desmotivarse si no percibimos de inmediato el valor de nuestras acciones. He aprendido que son

el esfuerzo constante y nuestras decisiones cotidianas las que, con el tiempo, hacen que todo cobre sentido y se conecte armónicamente. La gratificación y el crecimiento que experimentamos en ese momento son mucho más significativos que la suma de pequeñas victorias. Además, animo a todos a explorar y experimentar con las herramientas de inteligencia artificial. Estas tecnologías están remodelando el mundo en que vivimos y ofrecen enormes oportunidades para el crecimiento personal y profesional. Por último, alentaría a todo el mundo a buscar un camino que, aunque pueda ser menos transitado, resuene con sus pasiones y los motive a ir más allá. Encontrar ese camino único, que no sea el que tome la mayoría puede ser desafiante, pero también es profundamente gratificante y puede llevarnos a realizar aportes significativos en nuestras áreas de interés. ■



Modulan®

MELATONINA 3 Y 5 mg

REGULADOR DEL CICLO SUEÑO-VIGILIA



EFFECTO HIPNÓTICO/SEDANTE *

AUMENTA LA PROPENSIÓN AL SUEÑO *



Collagen C

- Mejora la salud articular.
- Regeneración y fortalecimiento de tejidos (cartílagos, tendones y huesos).
- Apoyo para la salud de la piel.



Vitamina C 1000 mg

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Protege a las células frente a los daños oxidativos.
- Promueve la salud de la piel.

One

- Complementa el aporte de vitaminas y minerales.
- Su fórmula equilibrada, beneficia los procesos metabólicos y funciones vitales.





¿Qué es la artrosis?

También llamada osteoartritis, se trata de la enfermedad reumática más frecuente, causada principalmente por la lesión del cartílago articular, lo que provoca dolor e incapacidad.

Por Dr. Miguel Tamber. Médico reumatólogo e internista

La artrosis es un proceso crónico progresivo que origina dolor y compromete la función articular. Su incidencia aumenta con la edad, por lo que aparece un significativo aumento en el número de casos en la medida en que aumenta la expectativa de vida y la población envejece. Al día de hoy es una de las causas más frecuentes de consulta en servicios de atención primaria y de reumatología.

Las articulaciones son parte fundamental en el funcionamiento del aparato locomotor, el cual nos

permite desplazarnos, sostenernos y realizar actividades de la vida diaria. Está compuesto por huesos, articulaciones, músculos, tendones y ligamentos. El correcto funcionamiento de estas estructuras juega un papel fundamental en los movimientos, y es por eso que su compromiso va a afectar la función. La artrosis genera dolor, deformidad y produce rigidez y limitación del movimiento.

El cartílago normal recubre las superficies articulares, y permite un

correcto deslizamiento entre ellas. Cuando este se deteriora comienza el proceso artrósico, que luego involucra las estructuras circundantes. Es así como aparece formación de hueso en los bordes de la articulación, conocidos como osteofitos, responsables en parte de las deformidades de las articulaciones artrósicas. También pueden afectarse otros componentes de la articulación y las estructuras periarticulares (capsula articular, ligamentos, músculos y tendones), que en diferente



medida, juegan un rol en la pérdida de la función articular.

La gran mayoría de las artrosis son primarias, es decir, sin una causa conocida que las produzca. Las formas secundarias, menos frecuentes, pueden ser producidas por factores locales anatómicos, traumatismos, sobrecarga, enfermedades inflamatorias y obesidad. Si bien son menos frecuentes, es importante diagnosticarlas, dado que el tratamiento de la causa puede mejorar la evolución y el pronóstico.

La artrosis puede afectar pocas o muchas articulaciones, siendo más habitual en manos, caderas, rodillas, columna y primer dedo de pie. En las manos afecta, principalmente, las articulaciones distales de los dedos, aunque también las proximales. Es clásica la formación de nódulos a ese nivel, llamados nódulos de Heberden, cuando se sitúan en la punta de los dedos (interfalangicas distales), y nódulos de Bouchard en la parte media (interfalangicas proximales). Estos pueden ser dolorosos; sin embargo, a veces generan deformidad progresiva sin dolor.

La artrosis de la articulación de la base del pulgar (trapezo-metacarpiana), conocida como rizartrosis, puede ser muy incapacitante, dado que limita la oposición del pulgar, movimiento fundamental en la función de la mano.

En las articulaciones que soportan carga como las caderas y las rodillas, la artrosis es frecuente. La limitación del movimiento a nivel de cadera produce dificultad para caminar, para sentarse en sillas bajas, calzarse y cortarse las uñas de los pies. En las rodillas, en etapas tempranas, produce dolor al bajar escaleras, y más adelante en la marcha. Puede haber períodos de mayor dolor e hinchazón por inflamación. Tanto en caderas como en rodillas son frecuentes las bursitis y las tendinitis, que también se manifiestan por dolor y pueden tener distinto tratamiento.

En columna, el síntoma más característico es el dolor de tipo mecánico que se caracteriza por aparecer luego del reposo prolongado, acompañado de rigidez, y que desaparece al ponerse en movimiento. También aparece dolor al esfuerzo o al permanecer de pie por períodos prolongados, que mejora en reposo (aunque en formas más avanzadas puede sentirse dolor también).

La formación de osteofitos (conocidos a nivel de columna como “picos de loro”), junto a las alteraciones de los discos, produce deformaciones que pueden llevar a disminución de los espacios intervertebrales o a estrechez del canal raquídeo, comprometiendo raíces nerviosas y generando dolor irradiado a miembros inferiores.

Acerca del diagnóstico y el tratamiento

El diagnóstico de artrosis es principalmente clínico, se hace en base a la historia de dolor, la localización de las articulaciones afectadas y las deformidades. Pueden ser necesarios estudios para descartar causas secundarias si se sospechan.

La radiografía muestra imágenes típicas, pero hay que tener en cuenta que estas no aparecen en etapas tempranas. También hay que destacar que no hay correlación clínico radiológica. Puede haber mucha sintomatología con imágenes radiológicas prácticamente normales o, por el contrario, y lo que es muy frecuente, imágenes de artrosis evolucionada en personas asintomáticas o con mínimo dolor. Otros estudios imagenológicos rara vez son necesarios.

No existe hasta el momento un tratamiento curativo. El mismo estará dirigido a aliviar el dolor, retrasar la evolución y mantener la función.

Conocer las características de la afección para quien padece artrosis es importante, así como un tratamiento individualizado de acuerdo

a qué articulaciones están afectadas y su repercusión funcional.

Se recomienda reducir el sobrepeso, realizar ejercicio aeróbico de bajo impacto, intercalado con períodos de reposo, hacer actividades que fortalezcan los músculos, corrijan la postura y favorezcan la reducción de inestabilidad. También son muy necesarios los ejercicios de flexibilidad y dirigidos a mantener la amplitud de movimiento. La fisioterapia y la terapia ocupacional son necesarias.

Se sugiere, además, el uso de calzado adecuado, evitar tacos altos y zapatos en punta. Según el caso, se valorará la necesidad de dispositivos de ayuda, como bastón o andador, si hay trastornos de la marcha. Elevar el asiento del inodoro y el uso de sillas altas puede ser de ayuda para aquellos con limitaciones por artrosis de cadera. La confección de férulas para artrosis de manos ayuda a evitar deformaciones y contribuye al alivio del dolor.

Como paso inicial para el tratamiento del dolor se indica tratamiento farmacológico en base a analgésicos como paracetamol y antiinflamatorios tópicos. Dada la baja toxicidad de los mismos, permite su uso prolongado. La persistencia o la intensidad del dolor muchas veces hace necesario el uso de otros analgésicos y antiinflamatorios.

Es corriente el uso de complementos nutricionales (“nutracéuticos”) como el sulfato de glucosmina, el condroitin sulfato, colágeno tipo II, colágeno hidrolizado, e insaponificables de palta y soja con resultados variables.

La cirugía puede ser la solución para casos evolucionados, con dolor de difícil manejo o con repercusión funcional importante. En estas ocasiones pueden colocarse prótesis en cadera o rodilla. También hay técnicas quirúrgicas para artrosis de pie y rizartrosis. ■

Antartic KRILL

Nuestro krill 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.

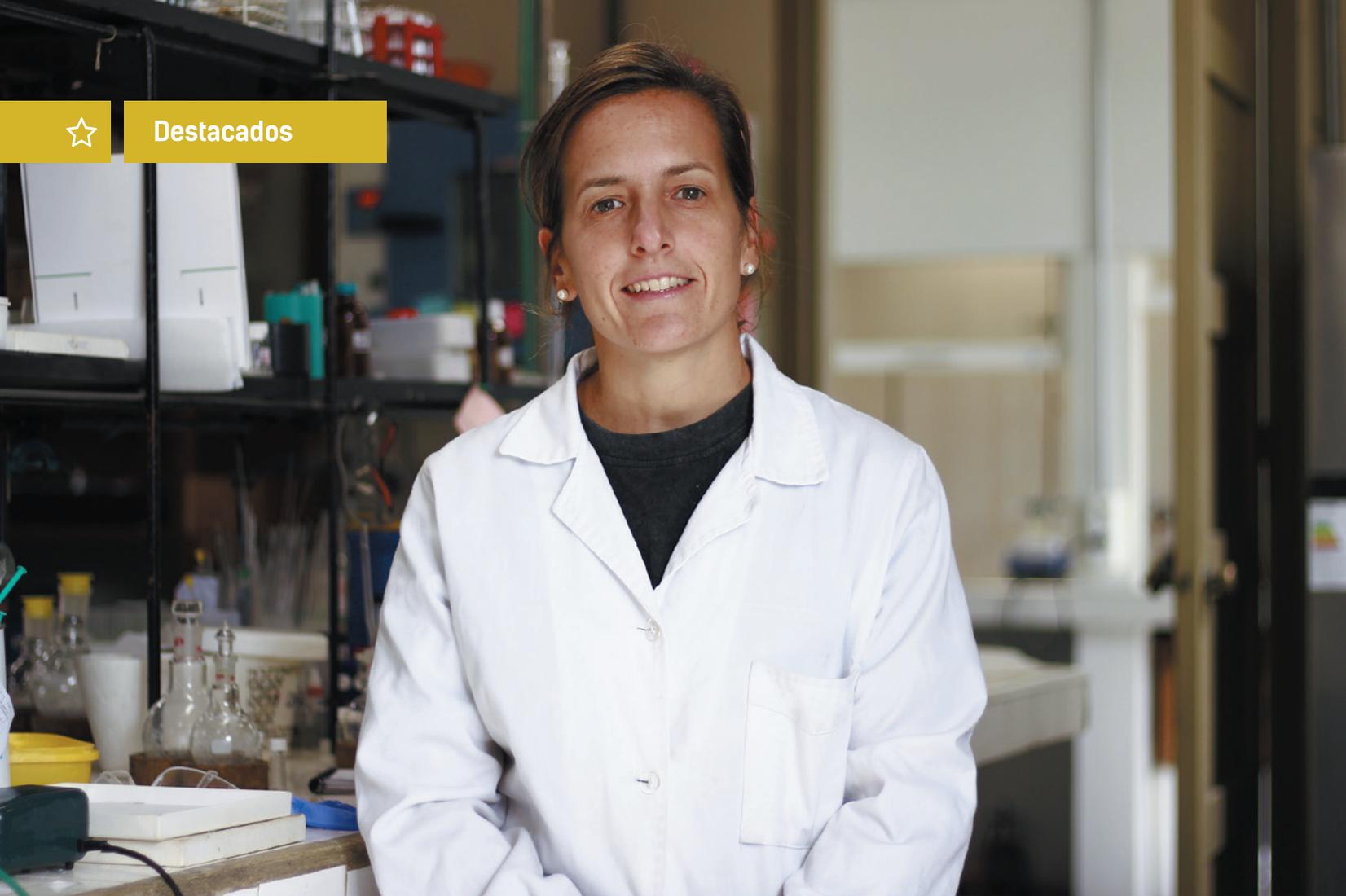


**Posee 2,5 veces mejor absorción
que el aceite de pescado.**

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

 **SUPERBA Boost™**

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



Cecilia Saiz

“Las mujeres tienen un papel muy importante en la ciencia en Uruguay”

La ganadora de una nueva edición del premio L’Oréal-Unesco “Por las Mujeres en la Ciencia” comparte las particularidades de una investigación que se enfoca en resolver problemas de infecciones por plagas en cultivos de productores nacionales. Además, reflexiona sobre la evolución de la ciencia en Uruguay y el rol que hoy en día ocupan las mujeres en la industria.

El 29 de febrero de 2024 fue un día memorable en la vida de la doctora en Química Cecilia Saiz, cuando ante la presencia de la vicepresidenta de la República, Beatriz Argimón, recibió oficialmente el 16° premio nacional L’Oréal-Unesco “Por las Mujeres

en la Ciencia” en una sala del Teatro Solís.

El proyecto por el que la distinguieron es titulado “Búsqueda de nuevas benzamidas contra nemátodos fitopatógenos de relevancia en Uruguay” y recibirá la suma de 20.000

dólares para financiar su investigación. Esta se orienta a resolver un problema cada vez más frecuente en el campo de nuestro país, que tiene que ver con el combate de plagas en cultivos hortícolas, sobre todo, en los tomates. El objetivo es prepa-

rar nuevas moléculas que puedan usarse para crear agroquímicos que permitan controlar estas plagas sin implicar toxicidad en el medio ambiente.

Cecilia Saiz lidera el equipo de investigación hace más de cuatro años junto a otros destacados científicos del medio local. Formada como química farmacéutica y doctora en Química por la Universidad de la República, también se desempeña como profesora adjunta del Departamento de Química Orgánica, investigadora Grado 3 del Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas (Pediciba) y Nivel I del Sistema Nacional de Investigadores.

¿Cómo fue el proceso de postulación al premio “Por las Mujeres en la Ciencia” de L’Oréal-Unesco?

Este premio se otorga a partir de un llamado que realiza L’Oréal y Unesco todos los años. Es para mujeres menores de 45 años y lo que tenés que hacer para postularte es enviar un proyecto, o sea, escribir un proyecto y presentarlo. Después, también, enviar tu currículum con los antecedentes de lo que trabajás y lo que has hecho hasta la fecha. Hay un comité de científicas y científicos que evalúa todos los proyectos y elige el que va a premiar. En mi caso, ya me había presentado en dos ocasiones anteriores sin ganar el premio. Esta vez me tocó.

¿Qué significó para usted este reconocimiento como profesional y también como mujer?

Este reconocimiento es muy importante para mí como profesional porque permite divulgar lo que investigamos en facultad. Y eso es fundamental porque después podemos establecer colaboraciones con otras instituciones interesadas en este tema o incluso con el sector privado. Como mujer también fue un logro importante porque es una distinción que me parece que alien-

Se precisa siempre un sustento económico para poder ir al ritmo de la ciencia a nivel mundial.

ta a las mujeres a estudiar y trabajar en ciencia, a investigar y a ver que es posible. Por suerte, en nuestro país se puede investigar en ciencia. Tenemos un montón de mujeres investigadoras científicas de mucho reconocimiento a nivel mundial con trabajos muy interesantes. Entonces, más allá del aporte económico que permite avanzar en la investigación, este premio también es un reconocimiento a nuestra carrera, a mí y a mi equipo. Vale mencionar que somos un equipo de investigadores que trabajamos en este proyecto, en particular somos cinco de distintas instituciones que trabajamos para llevar adelante las ideas. El apoyo económico nos permitirá poder contratar más personas para que investiguen con nosotros, comprar materiales, insumos, equipos y lo que se precise a lo largo de estos dos años que es el tiempo en que se extenderá la financiación.

¿De qué consta el proyecto?

El proyecto ganador tiene como objetivo solucionar un problema que afecta a los productores uruguayos, que es la infección por unos gusanitos que infectan los cultivos, sobre todo cultivos hortícolas, y generan grandes pérdidas en la producción. En este sentido se plantea la síntesis de nuevas moléculas que puedan ser utilizadas como pesticidas y que, a su vez, sean menos tóxicas de las que hay actualmente.

Físicamente, ¿dónde se lleva a cabo la investigación?

En el laboratorio de Química Farmacéutica del Departamento de Química Orgánica de la Facultad de Química es donde trabajamos junto con mis compañeros, Franco Vairoletti y Graciela Mahler. Allí

hacemos la primera parte del proyecto que es el diseño y la síntesis de nuevas moléculas en base a lo que hay hasta el momento en este tema. Digamos que a las moléculas que ya han sido reportadas pensamos hacerles modificaciones para lograr conseguir una mejor actividad y que sean más efectivas contra estos gusanitos que atacan las plantas y no sean tóxicas para el medio ambiente. Después trabajamos en colaboración con Gustavo Salinas, del Instituto Pasteur de Montevideo, donde se realizan los ensayos preliminares en gusanitos que tenemos como modelos. Básicamente, destacamos las moléculas más activas en esos gusanitos para llevarlas a Salto, ya que allí se hacen los ensayos en plantines infectados en invernadero. Luego vemos cómo se da la actividad de las moléculas, si matan los gusanos y la planta sigue viva, entonces ya evaluamos que no sean tóxicas para las plantas. Este trabajo es realizado por Leticia Rubio, otra compañera del equipo.

¿En qué etapa se encuentra el proceso de investigación?

Con el equipo venimos trabajando hace cuatro o cinco años en este tema. Ahora el proyecto plantea nuevas etapas y nuevas ideas en la misma línea de investigación, que ya viene enmarcada en la tesis de doctorado de Franco, uno de los participantes del proyecto. Ahora pensamos seguir adelante con las ideas que se plantean en el proyecto en busca de mejores resultados.

¿Cómo se administrará el dinero otorgado por L’Oréal-Unesco?

El dinero que recibimos por este premio se vuelca a la facultad y de ahí se administra para la ejecución del



ciones, suma a la ciencia en general porque aporta conocimiento y ojalá tenga los resultados que esperamos y pueda traer nuevas soluciones a estos problemas de infecciones en el campo que son muy frecuentes. Si un cultivo está infectado por estos gusanitos, que se llaman nemátodos, se pueden tener pérdidas de hasta el 50-70% de la producción, lo cual significa un impacto enorme. De poder solucionar esta situación sería un beneficio muy grande para los productores y también para la ciencia porque este es un problema a nivel mundial.

Teniendo en cuenta su experiencia, ¿cómo ve la evolución de la investigación científica en Uruguay en las últimas dos décadas?

De forma muy positiva. No tengo cifras exactas, pero creo que han aumentado mucho los estudiantes de doctorado, de maestría y de posgrado en Ciencia. Y eso indica que hay interés de los jóvenes por hacer ciencia, reflejando entonces cómo ha sido la evolución de la ciencia en Uruguay en los últimos años. También, un impulso extra que ha enseñado a valorar la ciencia local, ha sido el covid-19 y la situación de la pandemia que Uruguay resolvió muy bien. Mucha de esa gestión positiva se debió a la formación de los científicos e investigadores que tenemos en nuestro país.

¿Qué lugar ocupan las mujeres en esta industria?

Las mujeres tienen un papel muy importante en la ciencia en Uruguay. La mitad de los investigadores que tiene nuestro país son mujeres, o sea que tenemos una representación muy equitativa. Ese creo que es un punto muy positivo, ya que muestra que cualquier mujer o cualquier adolescente que quiera estudiar ciencia puede, tiene su lugar y su espacio. Por ese lado creo que ocupamos un papel muy importante. ■

proyecto. Sin dudas nos permitirá avanzar más rápido respecto a la investigación, ya que vamos a poder contratar otros investigadores para que participen y colaboren. Podemos comprar reactivos y equipos. Siempre que queremos investigar necesitamos proyectos que financien nuestra investigación, porque si no es muy difícil avanzar solamente con las ideas, siendo profesor en fa-

cultad o siendo investigador. Se precisa siempre un sustento económico para poder ir al ritmo de la ciencia a nivel mundial.

¿Qué viene a sumar el proyecto a la ciencia local y de qué modo impactará en la sociedad?

Como todos los proyectos que hay a nivel de la universidad y otras institu-

Escalidez

Escucha
+ Calidez

Como no existe una palabra para describir esa capacidad de **escucha activa** y **calidez** que tienen **todos los profesionales** del Hospital Británico ante cada una de tus preguntas y tus dudas, tuvimos que inventarla.

Escalidez es lo que sentís cuando te **explican** un diagnóstico, cuando te **guían** en un tratamiento o simplemente te **asisten** en lo que necesites cuando **nos visitás**.

En el Hospital Británico creemos en **entregar tiempo de calidad**, creemos en **miradas que tranquilizan** y **respuestas que disipan dudas**.

Calidez, ese es el valor de la excelencia.

 www.hospitalbritanico.org.uy

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

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

 **HOSPITAL
BRITÁNICO**





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.



El impacto transformador de un buen gobierno en las organizaciones

El directorio como órgano articulador del mismo

Por Rosario González Stewart. Fundadora & CEO de MRGS Advisory Services

En el dinámico mundo empresarial actual, algunas organizaciones se destacan por su capacidad para crecer y mantenerse de manera sostenible a lo largo del tiempo, mientras que otras luchan por sobrevivir. ¿Cuál es el factor común detrás del éxito sostenido de estas empresas? La respuesta podría encontrarse en la calidad de su gobierno corporativo y, en particular, en la eficacia y eficiencia de su directorio.

Definición y elementos clave del buen gobierno

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ofrece una definición integral del gobierno de las organizaciones,

describiéndolo como el sistema que dirige y controla las empresas. Este sistema especifica los derechos y responsabilidades entre los diferentes participantes en la empresa, como el directorio, los accionistas y la administración, y establece las reglas y procedimientos para la toma de decisiones corporativas.

El directorio actúa como el principal articulador de este sistema, siendo responsable de establecer la dirección estratégica de la empresa, supervisar la gestión realizada por el CEO y rendir cuentas ante los accionistas y otras partes interesadas. Además, debe velar por la adopción de prácticas que promuevan la transparencia, la equidad y la responsa-

bilidad social, principios esenciales para crear un entorno de confianza entre la empresa y sus stakeholders.

Con la mirada puesta en el futuro y tomando decisiones acertadas, el directorio debe buscar generar valor en todo momento, priorizando la sostenibilidad a largo plazo. Para ello, es imprescindible contar con directores profesionales formados para la tarea.

Un directorio profesional: un “activo” esencial para el futuro de la organización

En la actualidad, la profesionalización del directorio, tanto en su composición como en su funcionamiento, se ha convertido en un factor crucial, brindando una ventaja



competitiva significativa a las organizaciones que lo han internalizado.

Los atributos que contribuyen a la formación de un directorio profesional abarcan:

- **Formación y experiencia:** Los miembros del directorio deben poseer un sólido conocimiento y experiencia en áreas relevantes para la empresa, lo que les permite tomar decisiones informadas y estratégicas.
- **Visión estratégica:** La capacidad de anticipar desafíos y capitalizar oportunidades es crucial para el crecimiento a largo plazo de la organización.
- **Independencia:** La incorporación de directores externos aporta perspectivas objetivas y enriquece las deliberaciones. Se espera que estos directores expresen lo que consideran beneficioso para la empresa, estando dispuestos a manifestar su opinión, incluso cuando difiera de la de quien los invitó a formar parte del directorio.
- **Diversidad:** Un directorio cuya composición refleje una diversidad de género, edad, cultura y experiencia aporta un abanico más amplio de visiones, fortaleciendo los procesos de toma de decisiones.
- **Ética:** Un compromiso manifiesto con la integridad y el bienestar de todos los stakeholders es fundamental para mantener la confianza y la reputación de la empresa.

Además, es importante que los directores posean habilidades relacionales y de negociación, ya que las decisiones se toman de forma colegiada buscando el bien común para la empresa y la comunidad. Velar por que la misión de la empresa se refleje en su cultura y se transmita y viva desde la alta gerencia hacia toda la organización es una de las responsabilidades clave del directorio.

El desafío de la gobernanza en empresas familiares

Las empresas familiares, que representan un porcentaje significativo del tejido empresarial tanto a nivel nacional como global, enfrentan desafíos únicos en términos de gobernanza. La fusión de roles familiares y laborales pueden complejizar la toma de decisiones y la gestión eficiente.

Dentro de los principales desafíos que retan a las empresas familiares nos encontramos con:

- Toma de decisiones emocionales: que pueden no ser siempre las mejores.
 - Transición generacional: se necesita identificar al sucesor más competente.
 - Profesionalización: para tomar decisiones informadas y realizar una gestión eficiente.
- Además, estas empresas poseen características intrínsecas que representan oportunidades para potenciarlas:
- Pasión y compromiso: motivados por los valores familiares.
 - Visión a largo plazo: para trascender el legado del fundador, mediante una planificación estratégica, cautela en las remuneraciones y en la distribución de dividendos, con el objetivo de reinvertir pensando en las futuras generaciones.
 - Cultura empresarial sólida: con un accionar coherente y, dada la naturaleza familiar, existe una mayor atracción para clientes y empleados.

Para superar estos desafíos y aprovechar las oportunidades, es fundamental establecer una gobernanza que defina claramente los roles familiares y laborales, garantizando una transición generacional exitosa.

La ética empresarial: el faro en los negocios

La ética empresarial es otro aspecto crucial que el directorio debe salvaguardar. Se refiere al conjunto

de principios y valores que guían el comportamiento de la empresa en relación con sus stakeholders. Constituye la base para tomar decisiones que no solo busquen el beneficio económico, sino también el bienestar social y ambiental. Los directores deben actuar con integridad, transparencia y responsabilidad, fomentando una cultura de respeto y confianza que se extienda a toda la organización.

La importancia de la comunicación efectiva

El manejo de una buena comunicación es necesario para la transmisión de valores empresariales y la gestión de conflictos. Una comunicación abierta y transparente facilita el diálogo y la colaboración entre los diferentes niveles de la organización, promoviendo un ambiente de trabajo positivo y productivo. Además, una comunicación clara y coherente con los stakeholders externos, como los clientes, proveedores y la comunidad, es fundamental mantener relaciones sólidas y una reputación positiva.

En conclusión

El buen gobierno corporativo trasciende la mera conformación de reglas; constituye un pilar esencial para la continuidad y el éxito de cualquier organización. Al establecer una visión de futuro y valores claros, las empresas pueden sentar las bases para un crecimiento sostenible y la creación de valor para todas las partes interesadas.

Es fundamental recordar que las personas son el corazón de cualquier organización. Por lo tanto, velar por su bienestar, tanto personal como profesional, y cuidar de la comunidad, debe ser una prioridad en la agenda de cualquier directorio. En última instancia, un buen gobierno corporativo no solo beneficia a la empresa, sino que también contribuye al desarrollo sostenible de la sociedad en su conjunto. ■



Siltrán®

Apixaban 2,5 mg - 5 mg



Si es Apixaban, ahora **Siltrán**.

heART Rhythm's Dance 📱

Descubre de forma visual el RS, PVCs, FA y FV.



- 1- Abre la cámara en tu smartphone
- 2- Escanea el código QR
- 3- Y que el ritmo no pare!



Un anticoagulante para cada paciente.

Ventas: uyventas@adium.com.uy 08001502
 Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy
 Información médica: mirequest@adium.com.uy
 Material dirigido a profesionales de la salud

*Siltrán vs el producto innovador utilizado como referencia comprimido de 5mg en voluntarios sanos de ambos. Monte verde S.A. Octubre de 2022. Datos de archivo.

“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.



El poder de las hojas verdes

Las verduras de hojas verdes merecen un lugar destacado en nuestra dieta diaria. Desde la espinaca hasta la lechuga, la acelga, el kale y la rúcula, entre otras, estas hojas son una fuente inagotable de propiedades con múltiples beneficios para el organismo.

Las hojas verdes están repletas de nutrientes esenciales para favorecer una buena salud. Son una excelente fuente de vitaminas (especialmente A, C y K), ácido fólico y minerales como hierro, calcio, potasio y magnesio. Estos nutrientes son fundamentales para el funcionamiento adecuado del cuerpo y para mantener un sistema inmunológico fuerte. Otra de las razones por las cuales las hojas verdes son tan beneficiosas es su alto contenido en fibra, ya que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable, previene el estreñimiento y promueve la regularidad

intestinal. También la fibra contribuye a la sensación de saciedad, lo que puede ayudar en el control del peso y en la prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Las hojas verdes son conocidas por su alto contenido en antioxidantes como los flavonoides y los carotenoides. Estos compuestos colaboran a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo, pudiendo reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, los antioxidantes pueden ayudar a

mantener una piel sana y juvenil, protegiéndola del daño causado por los rayos UV y otros factores ambientales.

El consumo regular de hojas verdes puede tener un impacto positivo en la salud cardiovascular. La vitamina K presente en estas verduras es fundamental para la coagulación sanguínea, lo que puede ayudar a prevenir el riesgo de hemorragias excesivas. Además, los altos niveles de potasio en las hojas verdes pueden regular la presión arterial, lo que a su vez colabora en reducir el riesgo de enfermedades del co-



razón y accidentes cerebrovasculares.

Otro beneficio significativo es su capacidad para promover la salud ósea. El calcio, el magnesio y la vitamina K son nutrientes clave para mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis y otras enfermedades óseas. La vitamina K, en particular, es importante para la salud de los huesos debido a que ayuda a regular el metabolismo del calcio en el cuerpo.

Afortunadamente, hay muchas formas de incorporar hojas verdes en la dieta. Se pueden disfrutar en ensaladas frescas, agregarlas a batidos o licuados, saltearlas como acompañamiento para platos principales o incluso usarlas como envolturas en lugar de pan o tortillas.

Cuatro vegetales verdes de estación

Espinaca. La oferta de espinaca se concentra entre los meses de abril

a octubre. Su consumo previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes, siendo además un producto rico en carotenoides, hierro, magnesio, vitaminas A, C y K, ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, hojas bien hidratadas y de color verde intenso. Se recomienda alternar su consumo entre crudo y cocido.

Lechuga. En nuestro país este vegetal se produce a lo largo de todo el año, en distintas variedades entre las que se destacan las mantecosas o arrepolladas, las crespas, las romanas y las moradas. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Esta verdura es rica en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y

potasio, y es una muy buena fuente de fibra.

Acelga. Es una hortaliza rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Su alta concentración de vitamina K y magnesio la convierte en una hoja extraordinaria para regular la función muscular y nerviosa, la glucosa en sangre y la presión arterial.

Rúcula. Esta verdura de hoja verde está dentro de los 20 alimentos con mayor índice de densidad nutricional gracias a su rico contenido de vitaminas A y K, minerales y fitonutrientes. Con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ayuda a mejorar la salud de los ojos, controlar los niveles de azúcar en sangre y prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. ■

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

SATIAL

NO ES MAGIA, ES CIENCIA

CUIDATE SIN DEJAR DE DISFRUTAR



PRESENTACIÓN

Envases con 30 y 60 comprimidos

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



Ciclo de Bienestar: un disruptivo espacio enfocado en los médicos uruguayos

El jueves 21 de marzo Adium Uruguay fue protagonista del lanzamiento de los “Ciclos de Bienestar”, un programa dedicado exclusivamente a los profesionales de la salud del país, que busca acompañar, asesorar y ayudar desde diferentes perspectivas, tanto psicológicas como prácticas, con el fin de colaborar también desde el lado humano.

Estos ciclos representan una perspectiva única en comparación con las actividades convencionales dirigidas a la comunidad médica, que en general están centradas en la formación y actualización. Además de ofrecer una grilla de temas que hacen foco en el cuidado integral de aquellos que dedican sus vidas al servicio de la salud, está pensado para ser utilizado a demanda, en diferentes plataformas y canales en formato de video, spots de pocos segundos con contenido clave y podcast, para que cada médico pueda aprovechar el contenido de la forma que mejor se adapte a su rutina.

El primer encuentro de este inédito ciclo se llevó a cabo el 21 de marzo en el World Trade Center en Montevideo y se centró en la nutrición para mujeres mayores de 40 años. Una etapa para las mujeres en la que los cambios hormonales hacen necesario prestar especial atención a la alimentación.

La nutricionista Luciana Lasus, especialista en nutrigenética, dirigió la sesión junto a la periodista Cecilia Bonino quien moderó el encuentro. Ambas ofrecieron una experiencia única y enriquecedora con participación del público en un clima muy cálido y ameno.

“Entendemos que el cuidado de la salud va más allá de los medicamentos y que los médicos tienen un rol clave. Los Ciclos de Bienestar son nuestra manera de expresar ese compromiso con aquellos que dedi-

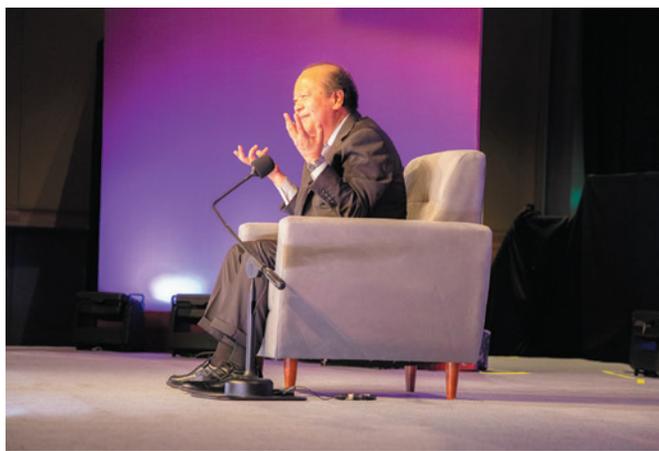


can sus vidas a cuidar de nosotros y que el compromiso se extienda hacia los pacientes, ya que estamos convencidos de que esto impactará también en la buena calidad de atención que les brinden a ellos”, explicó María Laura Fernández Duré, responsable de los Ciclos de Bienestar de Adium Uruguay.

“Es necesario crear un espacio donde podamos compartir conocimientos, experiencias y, sobre todo, cuidarnos mutuamente. Estos ciclos son un paso hacia adelante en nuestra misión de contribuir al bienestar integral de la comunidad médica del Uruguay y en consecuencia a la comunidad en general”, finalizó la referente de Adium. ■



Prem Rawat dejó su huella en Punta del Este con un mensaje de paz y autoconocimiento



Luego de 14 años desde su última visita a Uruguay, el educador oriundo de India, Prem Rawat, regresó a nuestro país con una conferencia sobre cómo encontrar la paz personal, basada en los principios de su best seller reconocido por The New York Times, titulado *Escúchate*.

El evento, celebrado el sábado 16 de marzo en el Centro de Convenciones de Punta del Este, atrajo a más de 500 asistentes ansiosos por recibir la sabiduría del líder humanitario.

Durante la conferencia, profundizó sobre su mensaje de paz y autoconocimiento y presentó un esbozo de su plan futuro de visitas a Sudamérica. El público presente, ya familiarizado con su sabiduría, quedó impresionado con la vigencia de su mensaje y la importancia fundamental que tiene en este momento de la historia. El clima fue de celebración e impulso para encarar la tarea de llevar este conocimiento a todos los rincones del país y de la región.

Nacido en la India en 1957, Prem Rawat ha sido invitado a dar conferencias en el Parlamento europeo y en las sedes de los Parlamentos del Reino Unido, Italia, Australia, Argentina y Nueva Zelanda, así como en prestigiosas universidades como Harvard, Berkeley, Oxford y Salamanca, entre otras. Ha visitado prisiones y grupos culturales diversos, y su mensaje ha sido traducido a más de 40 idiomas y dialectos. ■



La atleta uruguaya Déborah Rodríguez abogó por el cuidado de la salud mental y la práctica de deportes en el Mes de la Mujer

En el marco del Mes de la Mujer, Déborah Rodríguez resaltó el rol de las mujeres y reivindicó la necesidad de concientizar sobre problemáticas como la depresión y los beneficios que pueden traer la práctica de deportes para las emociones.

La atleta participó de la charla “Mujeres, arte y deporte”, organizada por CASMU, acompañada por la presencia de la periodista uruguaya Cynara García. Durante el encuentro se buscó contar las experiencias y problemáticas que debieron atravesar estas mujeres para llegar a donde están hoy en día. Asimismo, ambas destacaron la importancia de atender la salud mental de la sociedad.

Según señaló Rodríguez, que ha ganado medallas en diferentes Panamericanos, además de haber participado de manera consecutiva en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, Río 2016 y Tokio 2020, “siempre fue muy importante” poder contar su historia, ya que proviene de una familia sencilla y des-



tacó su rol como mujer por encima del de mujer deportista.

Además de buscar concientizar sobre los cuidados en salud mental, señaló la importancia de la práctica de deportes para prevenir

este tipo de problemas. “Siempre motivo e incentivo a la práctica del deporte, no por un tema físico, sino por un tema emocional y está eso científicamente comprobado”, concluyó. ■



Sesión educativa de la marca Pilopectan, dirigida a médicos, cosmetólogos, dermatólogos e idóneos de farmacias

El miércoles 13 de marzo, se llevó a cabo una formación de la marca Pilopectan, la gama más completa para la prevención y tratamiento de la caída del cabello y el cuidado de las uñas. Esta sesión educativa, dirigida a médicos, cosmetólogos, dermatólogos e idóneos de farmacias, brindó una oportunidad única para explorar los últimos avances en el cuidado capilar y de uñas.

La Global Medical Training Manager, Estela Bravo, fue la encargada de exponer su conocimiento con los asistentes. Durante la formación, se destacó que Pilopectan ofrece una amplia gama de productos: suplementos por vía oral y productos de dermocosmética tópicos, lo que permite un enfoque integral para abordar las necesidades específicas del cabello y las uñas. Se presentaron detalladamente los estudios clínicos que respaldan la eficacia de Pilopectan, sus múltiples beneficios, características y formulación avanzada; así como sus aplicaciones prácticas. Los asistentes tuvieron la oportunidad de interactuar directamente



con Estela Bravo, quien compartió su experiencia y conocimientos especializados en el campo. Proporcionando una comprensión profunda de cómo Pilopectan puede abordar las necesidades específicas del cabello y las uñas y cómo

podrían optimizar el uso de los productos Pilopectan en la práctica clínica y cosmética. ■





Blauro Rodríguez

De la emergencia a la macrogestión en salud

El director de la Región Sur de la Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE) reflexiona sobre una trayectoria que lo ha llevado de las puertas de emergencia hospitalaria a liderar la región con mayor cantidad de usuarios de salud pública.

Doctor en Medicina, especialista en Medicina de Emergencia y Emergentología, magíster en Dirección de Empresas de Salud; expresidente del Colegio de Medicina del Uruguay y de la Sociedad Uruguaya de Emergencistas, director de la Región Sur de ASSE; docente, conferencista, expositor y autor de artículos especializados.

Este es solo un resumen de la extensa trayectoria del Dr. Blauro Rodríguez, un profesional dedicado a la medicina y, en los últimos años de su carrera, abocado a la gestión en salud. En 2020 asumió su mayor desafío laboral al tomar la dirección de la región más grande de ASSE en cuanto a la cantidad de usuarios, labor que

ocupa con determinación, pasión y perspectiva a futuro.

En diálogo con HOLA SALUD, Rodríguez repasa sus inicios como estudiante, sus primeros pasos como médico y el camino que lo llevó a consolidarse como un destacado profesional del sistema nacional de salud.

En sus años de formación logró una beca de excelencia para cursar un máster en Dirección de Empresas de Salud. ¿Siempre fue un alumno dedicado?

Creo que la respuesta es sí. Siempre traté de dejar todo para obtener los mejores resultados. Eso es algo que me enseñó mi madre desde muy pequeño. Recuerdo que llegaba de la escuela al mediodía, almorzaba, y lo primero que hacía era sentarme a hacer los deberes, porque fue lo que siempre me enseñaron. Primero, la responsabilidad, y luego tenía el tiempo para jugar. Eso lo repliqué a lo largo de mi formación académica. En el liceo nunca fui a un examen sin estudiar y más de la mitad de las veces salvaba con 12. Soy de los que creen que siempre se puede apostar a la excelencia. En la Facultad de Medicina también tuve la suerte de tener la beca del Fondo de Solidaridad y Bienestar Social. Sin ella no podría haber estudiado y eso me generaba otra exigencia. Incluso después, cuando continué el camino de la medicina, me seguí y me sigo desarrollando. Es importante estar formado y sobre todo estar actualizado con programas de educación médica continua luego de que uno se recibe o hace la especialidad. He dedicado gran parte de mi vida a esto, que es lo que amo hacer.

¿Cuál fue el mayor impacto de pasar de la teoría a la práctica en emergencias?

El impacto es enorme cuando uno pasa de ser estudiante de medicina a hacer su último año de la carrera de internado obligatorio, sobre todo porque se comienza a tener contacto con el paciente en servicios de emergencia y a hacer las primeras guardias. Una cosa es tener el conocimiento teórico de cómo tratar la insuficiencia cardíaca, un edema del pulmón o una crisis asmática, y otra es encontrarse frente al paciente, con un equipo asistencial al que liderar. Muchas veces te enfrentas a situaciones de estrés, que deben tra-

tar de manejarse para lograr los mejores resultados para el paciente. Sí, claramente hay un impacto importante de la teoría a la práctica.

¿Se debe tener un carácter especial para ser emergencista?

Sí, a título personal pienso que sí. No sé si un carácter, pero sí parte de personalidad, parte de formación y, sobre todo, conocer qué implica ese proceso como emergencista desde las habilidades blandas o cualidades no técnicas. Para ser emergencista hay que estar formado y en nuestro país existe la especialidad tanto en la universidad pública como privada, ambas reconocidas por el Ministerio de Salud Pública. El rol del emergencista es tan importante que los sistemas de emergencia, ya sea prehospitalaria como hospitalaria, deberían tener mínimo un emergencista con la especialidad en cada guardia. Siempre digo que la emergencia es un paciente en sí mismo y el emergencista es quien debe valorar la gravedad de la situación, que muchas veces implica un riesgo altísimo inmediato o diferido en algunas horas. Y, a su vez, coordinando el trabajo y la dinámica de todo el resto del equipo. Entonces, más que carácter, lo que debe tener el emergencista es un conjunto de cualidades vinculadas a la toma rápida de decisiones, el manejo de situaciones de estrés y también de la adrenalina.

¿Qué tienen en común sus dos especialidades: la emergencia y la gestión?

Nada más y nada menos que la satisfacción de poder salvar una vida. También existe la otra cara de la misma moneda: si se hacen las cosas mal, se pueden generar daños muy importantes y muy cuantificados. Cuando uno tiene responsabilida-

“En Uruguay hay salud de calidad y también mucho por mejorar”

des de gestión, a mayor altura, mayor es el impacto de sus decisiones.

¿Los uruguayos acceden a una atención de salud de calidad, en general?

Pienso que sí. En Uruguay hay salud de calidad y también mucho por mejorar. Y acá hablaré no como director de la Región Sur de ASSE, sino como Blauco, médico y gestor en salud. Es fundamental trabajar la integración del sistema entre prestadores públicos y privados para mejorar la calidad de atención a los pacientes. No puede ser que un usuario, independientemente del prestador de salud que sea, no acceda a determinado especialista en determinado departamento o que para realizarse una cirugía deba venir a Montevideo. Si existiera una verdadera integración y una adjudicación de tecnología y recursos en base a las necesidades que existen a nivel país, se evitarían un montón de situaciones y sobre todo se ahorraría gasto.

¿Cómo llegó a la dirección de la Región Sur de ASSE?

Desde que me recibí de médico general y luego de la especialidad en emergencia, me fui desarrollando en temas vinculados a la gestión de salud. Hice la maestría en Dirección de Empresas de Salud y tuve la suerte de ser el presidente del Colegio Médico del Uruguay, un cargo que me permitió aplicar muchos de los conceptos de gestión en una estructura joven que tenía mucho por desarrollar. En pleno año de pandemia, luego de un largo trayecto, me distinguieron con el alto honor de ocupar un cargo tan importante en la gestión de salud de este país. ASSE se divide en cuatro regiones y la Región Sur es la más grande en cuanto a la cantidad de usuarios. Tiene más de 600.000 afi-



Perfiles

liados y cuenta con centros de medicina especializada de referencia nacional. Está conformado por todos los prestadores de salud y todos los niveles asistenciales que están en Montevideo, Canelones y Ciudad del Plata en San José. Claramente es un cargo de confianza, por lo que agradezco enormemente al presidente de ASSE, Leonardo Cipriani, y a todo el directorio. La verdad que en estos cuatro años que pronto cumpliremos en mayo, hemos aprendido un montón e intentado mejorar muchas cosas. Es un desafío muy interesante y de mucho crecimiento.

¿Qué desafíos diarios tiene el cargo?

Tiene los desafíos de un cargo de macrogestión que tiene en su órbita más de 16 unidades ejecutoras, todos los hospitales de segundo y tercer nivel asistencial y centros de referencia nacional. Es un cargo que no se ejerce solo; tengo la suerte y el honor de tener un gran equipo de profesionales altamente formados y con una gran experiencia, con fortalezas en diferentes áreas que ayuda o hace más liviana la tarea de quien tiene que liderar, que en este caso soy yo. Los gestores en salud somos “resolvedores” de problemas, por lo cual la planificación es fundamental, aunque también debemos saber solucionar los problemas que están arriba de la mesa y saber priorizarlos en cuanto a la importancia que tiene cada uno. Todos los días cuando venimos a nuestro trabajo, sabemos que vamos a encontrar diferentes problemas o situaciones que, en ocasiones, pueden ser dramáticas, como sucedió en su momento con el covid o como sucede en estos días con el dengue. Entonces los desafíos son cotidianos y diarios.

¿Cuáles han sido los principales logros de su gestión hasta ahora?

Por suerte podría nombrar muchos. El trabajo que se hizo durante la pandemia fue una gran, gran gestión. Se



“Me apasiona la capacidad y la posibilidad de cambiar realidades”.

inauguraron dos Centros de Referencia Nacional del covid, se mejoraron tecnologías, se abrieron CTI, se desarrolló la telemedicina. Antes, en hospitales de tercer nivel no se podían crear servicios de laboratorio y cuando asumimos nos pusimos al hombro el desafío de generar un laboratorio propio para el Hospital Español. La inauguración del Hospital del Cerro fue, claramente, un logro muy destacable. También trabajamos mucho en planificación estratégica, algo que quizás no se hacía tanto anteriormente o no estaba plasmado en escritos. Logramos instaurar un programa de calidad para protocolizar todo el actuar de la región sur, desde tener descripción de los cargos que antes no había, organigramas, estructuras de comunicación, procedimientos, actas, grupos de interés, etcétera. Todo está escrito en material documentado y perfectible, que se puede seguir mejorando a futuro. Y así podría seguir compartiendo logros y también objetivos en los que todavía seguimos trabajando para continuar mejorando la calidad asistencial y los procesos de gestión y comunicación. Los

pendientes en un organismo de macrogestión nunca acaban.

Se desempeña, además, como conferencista, consultor, profesor y otras labores. ¿Cómo articula tanta exigencia laboral con su vida familiar y/o social?

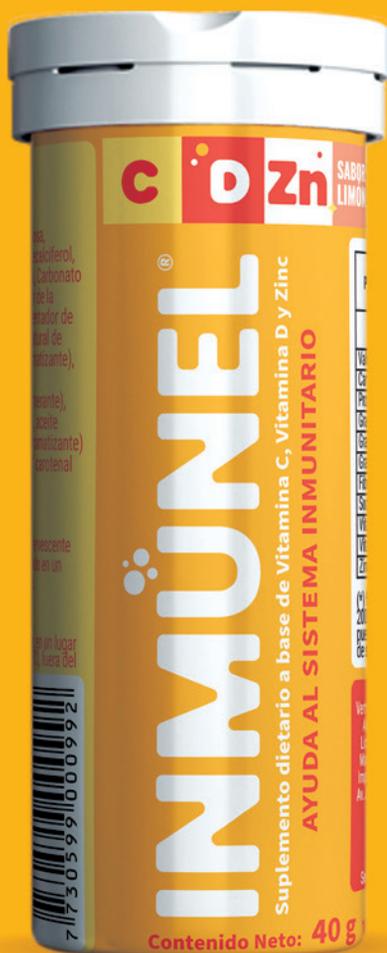
La respuesta a esta pregunta la voy resolviendo en el día a día, en el sentido en que intento pensar de manera consciente y tratar de aprovechar al máximo mi tiempo, porque el tiempo es vida. Trato de articular mi vida profesional, la cual amo, con mi vida familiar, personal y social. Como muchos sabrán, dedicarse a la gestión, y sobre todo a la macrogestión, lleva una gran inversión de energía y tiempo desde el punto de vista del pensamiento. Eso claramente genera un cansancio muy importante que es diferente al físico, por lo cual hay que articularlo con vida recreativa y hobbies que uno disfrute. A mí, por ejemplo, me gusta mucho cortar el pasto, me mantengo distraído y es un momento de reflexión en el que me desconecto. Disfruto mucho hacer actividad física y tener programas con amigos. Pero sí, hay un desafío muy importante porque a veces uno termina siendo esclavo de sus virtudes. Me apasiona la capacidad y la posibilidad de cambiar realidades y mejorarlas. A veces mis compañeros me preguntan cómo estoy con tanta energía cada día, y es que cuando me levanto sé que voy a hacer algo que me gusta muchísimo.

Entre esos múltiples roles, ¿alguno le da mayores satisfacciones?

La verdad es que no podría elegir uno porque todos los roles que hoy en día realizo, en diferente medida y magnitud, me apasionan. No hago nada si no me genera satisfacción en lo personal, eso también lo aprendí desde chico en mi casa, porque sé que no puedo dar lo máximo. Donde estoy dejo todo para lograr lo mejor para poder cambiar realidades. ■

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.

OMRON®

TENSIÓMETROS PRECISOS Y FÁCILES DE USAR

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

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 IDVA 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.

Reunión cumbre de la Sección Farmacia Comunitaria de la Federación Internacional Farmacéutica en Buenos Aires



En el mes de marzo se llevó a cabo la reunión de mitad de año del Comité Ejecutivo de la Sección de Farmacia Comunitaria de la Federación Farmacéutica Internacional (FIP). La misma se realizó en Buenos Aires y este año se dio lugar en la agenda al primer encuentro de la CPSExCo con colegas de la región.

El primer CPS-SUMMIT tuvo lugar el 6 de marzo de 2024, en la sede de COFA. El evento reunió a los prin-

cipales interesados en la farmacia comunitaria de Argentina, España, Bolivia, Paraguay, Brasil, Chile, Uruguay, Canadá, Australia, Sudáfrica, Malasia, Bosnia y Herzegovina, Paraguay, Colombia, entre otros. Asu vez se contó con la presencia de autoridades del Foro Farmacéutico de las Américas (FFA).

Durante la jornada se compartieron las diferentes realidades de la actividad farmacéutica y los temas

que desafían a la profesión: regulaciones, la llegada de inteligencia artificial y nuevas tecnologías en farmacia, así como diversas experiencias de implementación de servicios farmacéuticos remunerados, entre otros.

Al hablar de la región, el representante del FFA, Q.F. Carlos Lacava, sostuvo que en las Américas se tiene un problema muy importante con el tema regulatorio, ya sea por escasa

regulación o porque la regulación es adecuada pero que no se hace cumplir, creándose un círculo vicioso entre el brindar servicios farmacéuticos y la forma de remuneración de los mismos.

También mencionó que desde el FFA y la FIP se está forjando un proyecto para la farmacia comunitaria de Latinoamérica, donde se buscará la generación de indicadores para llevar a los gobiernos de cada país de forma de demostrar con evidencia que el gerenciamiento de los medicamentos mejora el acceso a los mismos y logra una mejor adherencia a los tratamientos, lo que redundará en una mejor salud para la población.

Esto fue remarcado por la vicepresidenta de FIP, Dra. Q.F. Virginia Olmos, quien agregó que se debe establecer un objetivo estratégico para la profesión en la farmacia comunitaria de la región. Por su parte



el presidente de la FIP, Paul Sinclair, mencionó que se debe apostar a una presencia de la profesión farmacéutica en la farmacia comunitaria, pudiéndose tomar como enseñanza legislaciones de otros países, así como la práctica farmacéutica. Durante la cumbre, Sinclair afirmó también:

“Uno de los principales problemas es que muy pocos políticos y muy pocos reguladores entienden la profesión farmacéutica. Ellos ven a un farmacéutico en un guardapolvo blanco dispensando medicamentos y piensan que ese es el límite de nuestras capacidades”.





POR SU COMODIDAD DE USO

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

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

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

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

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

Las referencias provienen de la IP de Evra.

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



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

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



Pilopectan

Una línea de productos tópicos y suplementos nutricionales para un abordaje integral de la caída del cabello

Un equipo de expertos del laboratorio español Genové visitó Montevideo para una instancia de capacitación con profesionales de la salud y farmacias sobre su línea para la caída del cabello: *Pilopectan*. ¿Qué lo diferencia de otros tratamientos en el mercado? ¿En qué consiste su abordaje integral de las patologías del cabello? HOLA SALUD habló sobre esos y otros temas con Gabriela Rahola, Export Area Manager, y con Estela Bravo, Medical Training Specialist, integrantes del equipo de Laboratorio Genové, que en Uruguay es aliado de Rinque Pharma.

¿Cuál es el punto de partida para enfocarse como laboratorio en temas dermatológicos?

Estela Bravo (EB): El Laboratorio Genové nace de una farmacia de calle en la rambla de Barcelona. Es un laboratorio que tiene más de 100 años de historia: empezó formando sus propios productos, con una relación muy estrecha con los dermatólogos y más adelante distribuyó aparatología médica. Se fue haciendo grande hasta que hace unos años un grupo industrial y químico más grande compró el laboratorio y a partir de allí se maximizó

todo el desarrollo. Desde el inicio hubo una relación muy estrecha con la dermatología, y siempre de la mano de un dermatólogo para desarrollar productos que les fueran útiles para solucionar diferentes necesidades y patologías que trataban en su día a día.

En el camino se han ido expandiendo a diferentes productos. ¿Cómo ha sido ese proceso?

EB: Desde el inicio, el laboratorio no estaba tan enfocado en la tricología, pero desde que se desarrolló Pilopectan sí se ha enfocado en esa patología, un tema sobre el que se ha visto una necesidad creciente y sobre el que no existían tantos productos para abordar el problema. Era un camino que tenía mucho por recorrer. A partir de ahí, nos especializamos sobre todo en la mujer: había productos un poco para todos, pero vimos que la mujer necesitaba productos más específicos y que no los había hasta el momento. Por eso, nos enfocamos en eso para realmente dar una solución a una población que hasta ese entonces se había tratado de la misma manera que los hombres.



Gabriela Rahola (GR): Al final, el foco fue convertir *Pilopeptan* en nuestra marca global e internacional, y al día de hoy se posiciona en muchos países como marca número uno en el tratamiento de caída de cabello de la mujer, sobre todo con la línea *Pilopeptan Woman*.

Por ser un producto relacionado con el cabello, detrás hay toda una relación con la autoestima. ¿Cómo es trabajar con ese trasfondo?

GR: Nos hemos dado cuenta que había un tabú en torno a lo que era la caída del cabello en las mujeres. Era un tema recurrente en hombres y que se trataba más, pero en las mujeres había un tabú muy grande. Había ese miedo de compartirse de “se me cae el pelo” o “tengo este problema”. Las mujeres no acudían al médico porque no tenían una respuesta concreta al problema, entonces se creó un tabú entorno a esta patología. Creemos que gracias a *Pilopeptan Woman* hemos podido dar luz a estas mujeres que se sentían solas, que no veían cómo solucionar el problema. Había mucho estigma sobre eso de que “soy una mujer, ¿cómo se me va a caer el pelo?”. Poco a poco, nos hemos dado cuenta que realmente damos luz a un

problema y apoyamos a personas que se sentían muy desamparadas o con soluciones poco eficientes o no concretas. Una de cada tres mujeres sufre de una patología de caída de cabello, y por eso nuestro enfoque llevó a desarrollar la línea específica para mujeres.

¿Cómo es la propuesta integral de Pilopeptan Woman?

EB: Creemos mucho en una solución desde todos los puntos de vista. No es solo lo que te puede aportar por fuera y que es más tradicional, como un shampoo, una crema, una loción. Vamos un paso más allá y vamos a llegar a donde no podemos llegar con los productos tópicos: ahí está la importancia de la suplementación nutricional, enfocada y con una formulación muy pensada para llegar a donde nos interesa. Creemos mucho en la combinación, porque logramos llegar por dos vías distintas.

¿Qué características tiene esa suplementación nutricional?

EB: Siempre intentamos hacer fórmulas que sean compatibles con intolerancias al gluten, a la lactosa, al hie-



ro, para personas con hipotiroidismo, buscamos una máxima amplitud para llegar a la máxima población posible. También es una tranquilidad para el médico y farmacéutico que lo vayan a recomendar. También intentamos en la medida de lo posible que sean aptos para embarazo y lactancia.

¿Y los productos tópicos?

EB: Con la misma filosofía. Intentamos que la cosmetidad, que la experiencia de uso, más allá de que te esté solucionando el problema, que sea agradable en tu vida cotidiana. Un shampoo anticaída históricamente está asociado a texturas más astringentes, que quizás no tienen el olor que más nos gustaría, entonces se usa como un tratamiento mientras tengo un problema. Nosotros intentamos evitar eso y, sin comprometer la eficacia, obtener una experiencia de uso agradable, y que lo puedas incorporar en tu vida diaria de rutina.

Son productos entonces que se adaptan a la vida diaria, que no son complejos de incorporar.

GR: Sí, exacto. Por ejemplo, en la línea Woman tenemos el plan de choque que es el Intensive, que es un trata-

miento de un mes con sobres bebibles: te lo tomas en cualquier momento. Hoy una mujer trabaja, tiene hijos, va todo el día de bólide. Por eso, facilitamos al consumidor la adhesión al tratamiento. También en esa adaptabilidad, puede suceder que si yo me conozco y sé que viene el verano y voy a tener un efluvio, el producto lo puedo tomar de forma previa, y luego continúo con un tratamiento tópico. Incluso, el shampoo o la mascarilla pueden convertirse en tu shampoo y mascarilla de uso diario. A pesar de ser un tratamiento anticaída, aporta también en todo lo demás que aportaría otro tipo de shampoo.

¿Cómo puede empezar una persona a utilizar los productos de Pilopectan?

GR: Antes de empezar un tratamiento, es importante detectar qué tipo de alopecia se padece: si es un efluvio por condiciones ambientales, si es por estrés, por temas nutricionales, si es algo temporal o si es un problema hormonal que requiere de otro tratamiento. Buscamos primero identificar el problema para después ir a solucionarlo con el tratamiento adecuado. En todos los casos recomendamos empezar por el plan de choque, que es un producto único en el mercado.

¿El Pilopectan Intensive busca mostrar resultados en el corto plazo?

EB: A los tratamientos anticaída en general les cuesta revertir el ciclo del cabello. Es bastante común empezar un tratamiento y decir “ya llevo dos semanas, tres semanas, y no noto nada” y dejarlo. Entonces, el Intensive y su tratamiento de choque tienen un resultado tan rápido, que en dos semanas realmente conseguimos empezar a notar que frena la caída de cabello, que se ve más brillante, y eso genera mucha confianza.

GR: Nosotros estamos orgullosos de tener un producto que aporte resultados. El paciente está contento porque en los primeros 15 días de tratamiento ve diferencias. Y el médico está contento porque tiene un paciente contento. Creo que esto tiene un triple beneficio.

EB: Además, nosotros apostamos mucho por la investigación clínica y por comprobar realmente la eficacia de nuestros productos. Entonces, hacemos grandes inversiones en estudios clínicos dirigidos por dermatólogos con aparatología que nos dé resultados objetivos. Eso es un aval de eficacia que da mucha confianza.

Por lo que explican, es un producto que acompaña a la mujer a lo largo de las diferentes etapas y momentos de su vida...

EB: Sí. La marca no es solo un producto, es un acompañamiento. Para una persona joven que tiene momentos de estrés por los exámenes de la universidad, o que tiene

una ruptura o un problema familiar, cualquier situación que puede causar una caída del cabello más del momento, para eso *Pilopeptan* tiene una solución. Como también al momento de ser madre, donde la mayoría pasa por una caída de cabello abrupta, en un momento además muy sensible de la vida, allí también podemos actuar. Y también tenemos productos específicos para la menopausia, donde los cambios hormonales generan otro tipo de caída y cambios en el cabello.

GR: Nuestro producto puede tomarse tanto durante el embarazo como durante la lactancia. Y eso es buenísimo, porque sobre todo durante la lactancia se experimenta una caída del cabello súper abundante. Tanto el *Intensive* como el *Pilopeptan Woman* son aptos en embarazo y lactancia, y también todos los productos tópicos.

¿Qué diferencia a *Pilopeptan* de otros productos en el mercado?

EB: Nuestro pilar fundamental es el aval médico y la gran cantidad de estudios e investigación que hay detrás de los productos. Hay marcas que ofrecen una solución milagrosa, pero intentas mirar un poco más allá y es un claim, no hay nada detrás.

GR: Ofrecemos una línea completa, específicamente enfocada en mujeres. Es la línea más completa del tratamiento de caída de cabello, es como un 360 para



abordar todas las patologías derivadas de la caída de cabello. Es específica tanto para los diferentes momentos y etapas de la vida de la mujer, como también para las diferentes patologías. Muchas marcas ofrecen un tratamiento genérico y da igual por qué se cae el cabello. Nosotros ofrecemos ir al punto exacto.

EB: De hecho, el nivel de estudio clínico que nosotros utilizamos es el que se le exige a un medicamento. Sin serlo, intentamos ir a la exigencia, a una categoría más estricta. A nivel de registro es un complemento nutricional y un cosmético, pero nosotros intentamos ir más allá y elevarlo. Algunos de los estudios que tenemos hasta se publican en revistas científicas de alto nivel, donde si el estudio no está bien hecho y con rigor, no se publica. Eso nos da mucha tranquilidad y confianza.

¿Cómo ha sido la experiencia en Uruguay desde 2022?

GR: Ha sido muy buena. Creo que hay mucho espacio para el crecimiento, y al no haber una competencia grande en la parte de suplementación nutricional, creo que tenemos espacio para convertirnos en la línea principal en caída de cabello de la mujer al ofrecer un tratamiento completo. Estamos creciendo muchísimo y todavía queda camino por recorrer. Los médicos conocen el producto, les gusta, la gente lo usa, lo vemos en las farmacias súper bien posicionado. Y todo eso es muy gratificante.



Luz pulsada intensa en dermatología: usos y aplicaciones

La dermatología ha experimentado avances significativos en las últimas décadas, especialmente en el campo de la tecnología de la luz. Entre las múltiples herramientas disponibles, la luz pulsada intensa (IPL, por sus siglas en inglés) se destaca como una técnica versátil y efectiva en el tratamiento de una amplia gama de afecciones cutáneas.

Por Dra. Camila Otero

La luz pulsada intensa es una tecnología que utiliza pulsos de luz de amplio espectro para tratar diversas condiciones de la piel. A diferencia de los láseres, que emiten luz coherente de una sola longitud de onda, la luz pulsada emite múltiples longitudes de onda de luz, lo que la hace adecuada para tratar una variedad de afecciones dermatológicas. Esta tecnología ha evolu-

cionado considerablemente desde su introducción en el campo de la dermatología.

Inicialmente, se utilizaba para la depilación definitiva, pero con el tiempo se han desarrollado nuevas aplicaciones más avanzadas y especializadas. Los dispositivos modernos de luz pulsada cuentan con sistemas de enfriamiento integrados que protegen la piel durante el trata-

miento para minimizar el malestar y los efectos secundarios.

La luz pulsada intensa opera bajo el principio de la fototermólisis selectiva. Es decir, que cuando se aplica sobre la piel, es absorbida por componentes específicos llamados cromóforos. Estos pueden ser la melamina, el pigmento natural de la piel o la hemoglobina, presente en los vasos sanguíneos.

Esta absorción de energía provoca un aumento de temperatura que daña de manera precisa las estructuras objetivo, como el pigmento de las manchas solares, los folículos pilosos en la depilación o los vasos sanguíneos en el tratamiento de lesiones vasculares. Es importante destacar que este daño se produce de forma selectiva sin afectar la piel circundante, lo que hace que sea una técnica además de efectiva, segura.

¿Cuáles son sus usos en dermatología?

Depilación

La depilación definitiva es uno de los principales usos de la luz pulsada debido a su eficacia en reducir el vello no deseado de manera significativa. Este tratamiento funciona al dirigirse al pigmento presente en los folículos pilosos, lo que interrumpe su ciclo de crecimiento y lleva a una disminución gradual y duradera del vello no deseado.

Ya que el pigmento del pelo es el objetivo, la depilación con luz pulsada es más efectiva en personas con vello oscuro y piel clara. Las sesiones de tratamiento suelen estar espaciadas en el tiempo para abordar los folículos en diferentes etapas de crecimiento de manera más efectiva.

Rejuvenecimiento cutáneo

Con el paso del tiempo, nuestra piel puede mostrar evidentes signos de daño solar, como arrugas, manchas y una textura irregular. En este con-

texto, el rejuvenecimiento cutáneo mediante luz pulsada abarca varios aspectos esenciales para mejorar tanto la calidad como la apariencia de la piel.

Uno de los objetivos principales de este tratamiento es lograr una mayor uniformidad en el tono de la piel, abordando específicamente las manchas y las telangiectasias para reducir su visibilidad.

Además de su efecto en la uniformidad del tono, la luz pulsada estimula activamente la producción de colágeno y elastina, dos componentes fundamentales para mantener la firmeza, la elasticidad y la estructura. Al aumentar la presencia de colágeno y elastina, la piel adquiere una textura más tersa y suave, lo que se traduce en una reducción de las arrugas finas y una mejora notable en su aspecto general, contribuyendo a mitigar los signos visibles del envejecimiento.

Adicionalmente, la luz pulsada no solo trabaja en la superficie de la piel, sino que también tiene efectos beneficiosos a nivel más profundo. Ayuda a reducir la inflamación, mejora la microcirculación sanguínea y colabora a restaurar la salud general de la piel, lo que resulta en una apariencia más saludable y radiante en general.

Tratamiento de lesiones pigmentadas

Las lesiones pigmentadas, como el melasma, los lentigos solares y otras manchas, son afecciones comunes

que afectan la apariencia de la piel. Estas suelen ser el resultado de la sobreproducción de melanina, el pigmento responsable del color de la piel, debido a la exposición al sol, cambios hormonales y/o factores genéticos.

El tratamiento de estas lesiones pigmentadas con luz pulsada intensa ha demostrado ser una opción efectiva y segura. Cuando la luz pulsada alcanza las zonas pigmentadas, se produce una absorción de energía que fragmenta y destruye el exceso de pigmento. Este proceso de fragmentación permite que el cuerpo elimine gradualmente las células pigmentadas, lo que deriva en una reducción visible de las manchas y una mejora en la uniformidad del tono de la piel.

Es importante tener en cuenta que el tratamiento de lesiones pigmentadas con luz pulsada suele requerir varias sesiones para obtener resultados óptimos, ya que las manchas pueden variar en profundidad y extensión.

Rosácea y telangiectasias

La rosácea y las telangiectasias pueden afectar significativamente la apariencia y la calidad de vida de los pacientes. La rosácea se caracteriza por un enrojecimiento facial persistente, a menudo acompañado de inflamación, sensibilidad y la aparición de pequeños vasos sanguíneos visibles en la piel, conocidos como telangiectasias o arañas vasculares.

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



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



En este contexto, la luz pulsada intensa se destaca como una de las pocas opciones de tratamiento que realmente mejora el aspecto de la rosácea y las telangiectasias, ya que actúa específicamente al dirigirse a la hemoglobina, que se encuentra en los vasos sanguíneos dilatados de la piel afectada. Al absorber la luz, la hemoglobina se calienta y coagula, provocando una reducción de la vascularización y del enrojecimiento característico de la rosácea.

Por el estímulo en la producción de colágeno y elastina, la luz pulsada puede, además de reducir la vascularización y el enrojecimiento de la piel en áreas afectadas por rosácea, mejorar la textura de la misma.

Otras aplicaciones

La luz pulsada intensa tiene aplicaciones adicionales significativas en

dermatología. En el caso del acné, esta tecnología puede ser efectiva para reducir tanto el enrojecimiento como la inflamación asociados. Su capacidad para penetrar en las capas más profundas de la piel permite abordar los síntomas visibles del acné y mejorar así la apariencia general de la zona afectada.

Además, se utiliza con éxito en el tratamiento de cicatrices y estrías. Al estimular la producción de colágeno, ayuda a mejorar la apariencia de las cicatrices, y hace que sean menos visibles con una piel más uniforme y suave. Del mismo modo, en el caso de las estrías, la estimulación de colágeno ayuda a mejorar la textura de la piel en esas áreas y disminuye la apariencia de las marcas.

Aunque la luz pulsada intensa ofrece numerosos beneficios en dermatología, es fundamental que su uso sea

realizado por profesionales capacitados y con experiencia en el manejo de esta tecnología.

Adicionalmente, se deben tener en cuenta las características individuales de cada paciente, como el tipo de piel y las condiciones médicas preexistentes, para obtener los mejores resultados y minimizar los riesgos asociados.

En conclusión, la luz pulsada intensa es una herramienta versátil y eficaz en el campo de la dermatología, con aplicaciones que abarcan desde la depilación definitiva hasta el tratamiento de lesiones cutáneas pigmentadas y vasculares. Su capacidad para mejorar la apariencia de la piel y abordar diversas afecciones la convierte en una opción popular entre los pacientes que buscan soluciones dermatológicas efectivas y no invasivas. ■

Piernas relajadas y ligeras

NUEVA

Venostasin[®] Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



PRESENTACIÓN:
Venostasin Crema 150 g



 Gador

CONOCÉ TODA LA LÍNEA OFF!

FAMILY



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



OFF!® Family Spray
177ml
Valvula 360°



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

EXTRA



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



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

KIDS



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

CUIDADO PERSONAL



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



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



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



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

DEFENSE



¿Qué hay que saber sobre el dengue en Uruguay?

Recientemente el Ministerio de Salud Pública comunicó que hay circulación de dengue autóctono en nuestro país, además de los casos importados. En este artículo compartimos algunas generalidades necesarias para entender cómo se comporta esta enfermedad.

La enfermedad por virus dengue es una enfermedad febril, aguda y auto-limitada, transmitida entre los seres humanos por los mosquitos del género *Aedes*, quienes transmiten además las enfermedades virales zika, chikungunya y fiebre amarilla. No se produce contagio entre personas.

El dengue es una enfermedad que se caracteriza por tener características clínicas similares a la gripe, pero que puede agravarse teniendo compro-

miso de muchos sistemas y órganos de nuestro organismo.

En los primeros días de marzo, el Ministerio de Salud Pública (MSP) informó que había casos autóctonos de dengue en nuestro país, producto de la circulación viral en nuestro medio, lo que puso en alerta a la población. Al 3 de abril se han informado 148 casos autóctonos y 137 importados confirmados, de estos hay 22 pacientes internados. También hay 46

casos probables y 3 fallecimientos, de los cuales 2 con comorbilidades que pudieron ser determinantes del fallecimiento.

Acerca del cuadro clínico

La enfermedad por virus dengue es dinámica, pudiendo ser inicialmente leve y tornarse grave rápidamente hasta alcanzar un “punto sin retorno” cuando la gravedad se vuelve irreversible a pesar del tratamiento



correcto. Por lo tanto, se deben reconocer las alarmas.

El diagnóstico se realiza mediante técnicas de laboratorio ante su sospecha, por lo que es necesario hacer una consulta médica inmediata si se presentan síntomas. La enfermedad se puede presentar en tres fases:

1. Fase inicial: Comienza un cuadro de impregnación viral, fiebre de 38° o más, cefalea, náuseas y vómitos, dolores musculares y articulares. Esta fase inicial puede durar aproximadamente una semana.
2. Fase crítica: Se presenta al finalizar la etapa febril y dura de 24 a 48 horas. En un pequeño grupo de pacientes, sobre todo niños y adultos jóvenes, se puede producir una falla de múltiples órganos y hemorragias masivas, con una elevada mortalidad. Afortunadamente, los cuadros graves son poco frecuentes y la mayoría de las personas mejora en esta segunda fase.
3. Fase de recuperación: Suele comenzar después del día 7, cuando empieza la mejoría, se recupera el apetito, mejoran los síntomas gastrointestinales y desaparece por completo la fiebre. Pueden aparecer lesiones en piel que desaparecen de 7 a 14 días.

En los días finales de la fase inicial y comienzo de la crítica es cuando se debe estar atento a los signos de alarma. Las manifestaciones hemorrágicas se hacen evidentes como sangrados mucosos, gastrointestinales y genitales. Además, el dolor abdominal intenso y sostenido (por sangrado del tubo digestivo) y los vómitos persistentes, sobre todo si tienen sangre, y la irritabilidad o somnolencia son otros síntomas de consulta inmediata.

Quienes se contagian de dengue deben permanecer en casa con mosquiteros, descansar tanto como se pueda, tomar paracetamol para controlar la fiebre y analgésicos para aliviar los dolores musculares, y be-

ber mucho líquido para mantenerse hidratado. Es necesario estar atento a las alarmas mencionadas previamente y no tomar aspirina ni ibuprofeno porque pueden aumentar el riesgo de sangrado.

Claves para prevenir

Dado que no existe tratamiento específico para el dengue, el principal objetivo es su prevención. El control de su transmisión depende de la reducción del número de mosquitos a través de la reducción de sus fuentes (eliminación y modificación de los lugares de cría) y de la disminución de los contactos entre los mosquitos y las personas.

Dentro de las recomendaciones realizadas por el centro de control y prevención de enfermedades (CDC) de Estados Unidos para evitar mordeduras por mosquitos se destacan

el uso de insecticidas ambientales, mosquiteros, ropa gruesa y que cubra la máxima superficie corporal posible, así como el uso de repelentes autorizados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA).

Las principales medidas para evitar la circulación del mosquito son:

- Usar mallas para ventanas y puertas.
- Utilizar mosquitero, en particular para bebés.
- Una vez a la semana, vaciar y dar vuelta o cubrir cualquier elemento que acumule agua como neumáticos, baldes, macetas o piscinas, ya que los mosquitos ponen sus huevos cerca del agua.
- Dormir con enchufes vaporizados de repelente.
- Usar el aire acondicionado si hay uno disponible.

A la hora de utilizar un repelente, se debe leer correctamente la etiqueta y las instrucciones del producto antes de comprarlo y previo a su aplicación. Se debe aplicar sobre piel sana y no cubierta por la ropa y evitar el contacto con las mucosas como boca y ojos. No se debe rociar directamente en la cara, sino aplicar en las manos primero y luego en la cara. En niños debe ser aplicado por adultos.

Por el momento, la Comisión Nacional Asesora de Vacunas no recomienda la vacunación contra la enfermedad, dado que Uruguay no cumple con los criterios para su implementación en base a la evidencia disponible y considerando el contexto epidemiológico nacional. De todas maneras, la situación epidemiológica es dinámica y estas recomendaciones pueden cambiar. ■

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





Praga

La capital de la República Checa es un destino turístico fascinante que atrae a viajeros de todo el mundo con su rica historia, impresionante arquitectura y vida cultural vibrante.

Conocida como la “Ciudad de las Cien Torres” o la “Ciudad Dorada”, el encanto de Praga se nutre de siglos de historia y un legado cultural incomparable. Desde tiempos inmemoriales, ha sido testigo de los vaivenes políticos y sociales europeos, desde los esplendores de su época dorada hasta los oscuros días de ocupación y resistencia.

Esta rica historia se refleja en cada callejón empedrado, en cada fachada decorada y en cada rincón de monumentos emblemáticos. Praga deslumbra a sus visitantes con su

esplendor arquitectónico, sumergiéndolos en un viaje a través de los siglos: caminar por sus calles es como realizar un viaje en el tiempo, donde cada edificio cuenta una historia única y memorable.

El imponente Castillo de Praga, una fortaleza medieval que se alza sobre la ciudad, es un recordatorio de su pasado real y la sede de siglos de intrigas y coronaciones. También vale la pena recorrer las estrechas callejuelas del Barrio Judío que evocan tiempos de esplendor y persecución. La Plaza de la Ciudad Vieja, con su famoso reloj

astronómico, transporta a tiempos medievales de mercados bulliciosos repletos de artesanos locales.

Los visitantes pueden maravillarse con la majestuosidad gótica de la Catedral de San Vito, explorar la elegancia renacentista del Palacio Lobkowitz o sumergirse en la opulencia del estilo art nouveau en la Casa Municipal.

La ciudad es también un crisol de arte y cultura que ha inspirado a generaciones de artistas y pensadores. La Galería Nacional alberga una impresionante colección de obras

maestras checas y europeas, que van desde la pintura medieval hasta el arte contemporáneo.

Los amantes de la música clásica pueden deleitarse con conciertos en la histórica Sala Smetana del Rudolfinum, mientras que los aficionados al teatro tienen a disposición la más vasta oferta de producciones innovadoras en escenarios prestigiosos de la ciudad.

Además de su herencia cultural, Praga también ofrece una amplia gama de actividades de entretenimiento para todos los gustos: un relajante paseo en bote por el río Moldava, admirando los puentes y edificios que bordean sus orillas; un recorrido explorando los misteriosos pasadizos y túneles subterráneos que se esconden bajo la ciudad; y cientos de restaurantes para saborear platos tradicionales de la cocina checa.

Seis paradas para explorar

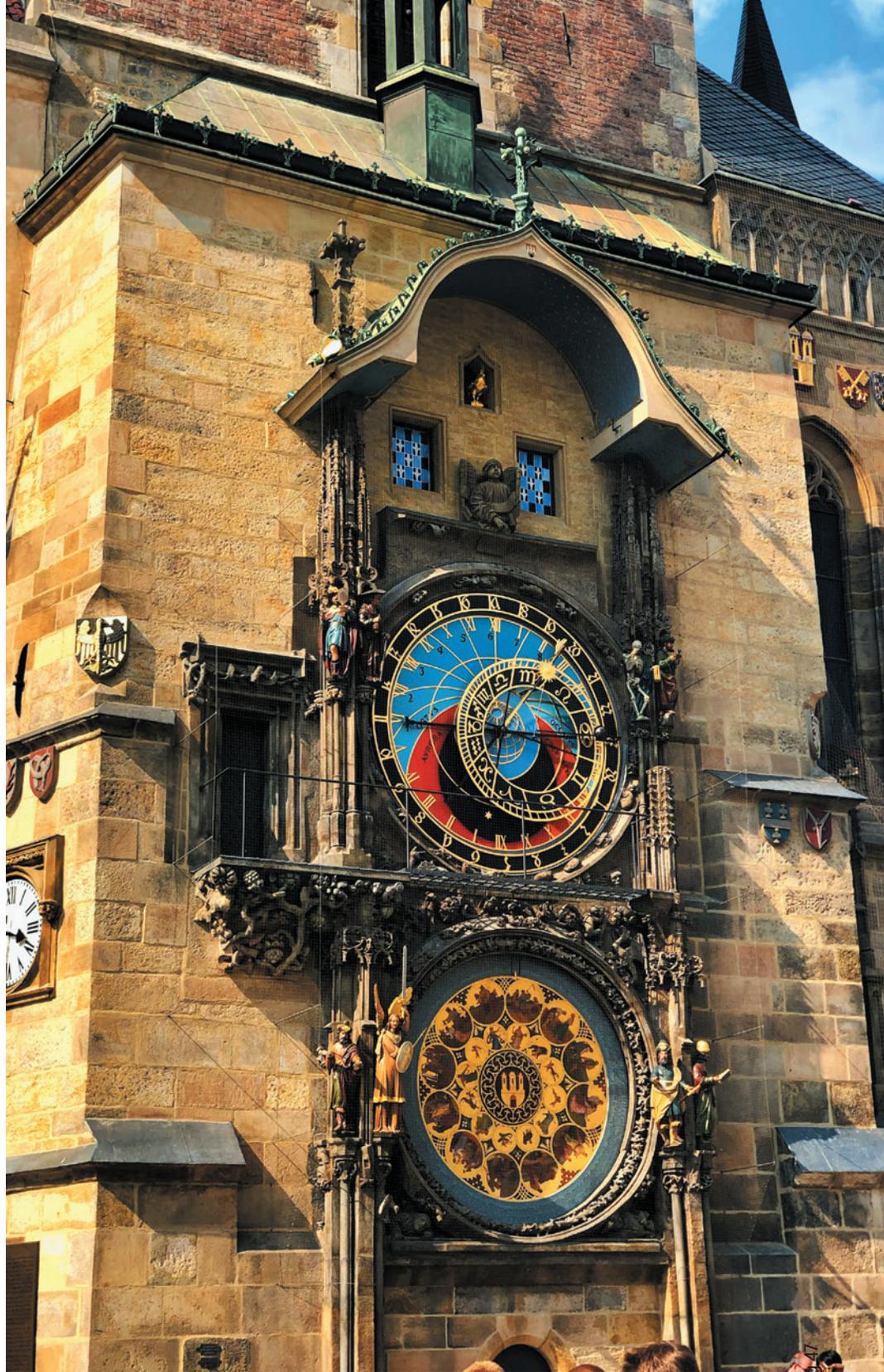
Estos seis lugares representan una pequeña muestra de las bondades históricas y culturales de Praga. Ya sea explorando sus monumentos milenarios o paseando por sus calles empedradas, la ciudad acoge algunas paradas obligadas para conocer.

El Castillo de Praga

Es el símbolo indiscutible de la historia y el poderío de la ciudad. Construido en el siglo IX, este complejo arquitectónico ha sido testigo de innumerables eventos históricos, desde coronaciones reales hasta revueltas populares. Hoy en día, el castillo es una atracción turística de primer orden, donde los visitantes pueden explorar sus palacios, catedrales y jardines, mientras disfrutan de vistas panorámicas de la ciudad desde sus murallas.

Puente de Carlos

Una obra maestra de la arquitectura gótica. Es uno de los puentes más famosos del mundo y una verdadera joya de Praga. Construido en el siglo



XIV por el rey Carlos IV, el puente está adornado con una impresionante colección de estatuas barrocas que representan a santos y personajes históricos. Los turistas pueden pasear por el puente, disfrutando de las vistas del río Moldava y de los artistas callejeros que animan sus pasarelas.

Plaza de la Ciudad Vieja

Esta plaza es el corazón histórico de Praga, un lugar donde el tiempo parece detenerse entre los antiguos edificios y las calles empedradas. Aquí se encuentra el famoso reloj astronómico, una maravilla de la ingeniería medieval que atrae a multi-



tudes cada hora en punto con su desfile de figuras animadas. Los turistas pueden recorrer la plaza, admirando la arquitectura gótica y renacentista de sus edificios, y disfrutando de la pintoresca atmósfera de sus cafés y restaurantes.

Barrio Judío

También conocido como Josefov, el Barrio Judío es un testimonio de la historia y la cultura judía en Europa Central. Durante siglos, esta área fue el hogar de una de las comunidades judías más importantes del continente, aunque también sufrió grandes persecuciones. Actualmente, el barrio es un lugar de visita obligada para los turistas, que pueden explorar sus sinagogas históricas, su antiguo cementerio y el Museo Judío, que narra la historia y el legado de esta comunidad en Praga.

Catedral de San Vito

Se trata de una de las iglesias de estilo gótico más impresionantes de Europa y un símbolo de la grandeza espiritual de Praga. Construida en el siglo XIV, la catedral alberga las tumbas de numerosos reyes y emperadores checos, así como una impresionante colección de arte sacro. Los visitantes pueden maravillarse con la belleza de sus vidrieras, esculturas y frescos, y asistir a misas y conciertos que se celebran regularmente en su interior.

Muro de John Lennon

Aunque no tiene la historia milenaria de otros lugares de Praga, el Muro de John Lennon se ha convertido en un símbolo de libertad y expresión artística en la ciudad. Durante la era comunista, este muro fue un lugar de encuentro para los jóvenes que expresaban su descontento con el régimen a través de grafitis y pinturas inspiradas en el famoso músico. Hoy en día, este sitio es una atracción turística popular, donde el público puede dejar sus propios mensajes de paz y amor. ■



VOLVÉ A LA RUTINA CON ENERGÍA RENOVADA Y NOCHES DE SUEÑO PROFUNDO



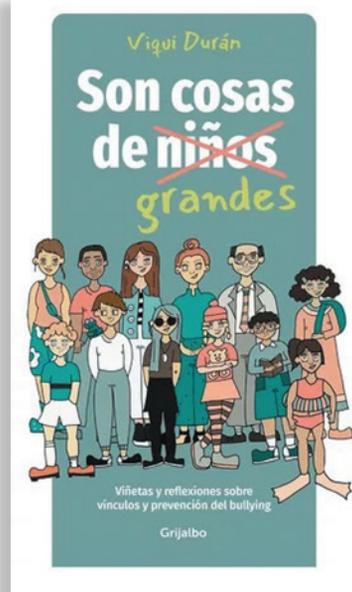
Ayuda a conciliar el sueño
Ayuda a mejorar el estado de ánimo
Disminuye el cansancio y la fatiga
Ayuda a controlar el nivel de estrés
Ayuda a controlar la ansiedad



Ayuda al equilibrio emocional
Mejora el estado de ánimo
Ayuda a controlar el nivel de estrés
Ayuda a mejorar los síntomas de la ansiedad
Ayuda a mejorar la concentración



Lectura



Son cosas de grandes

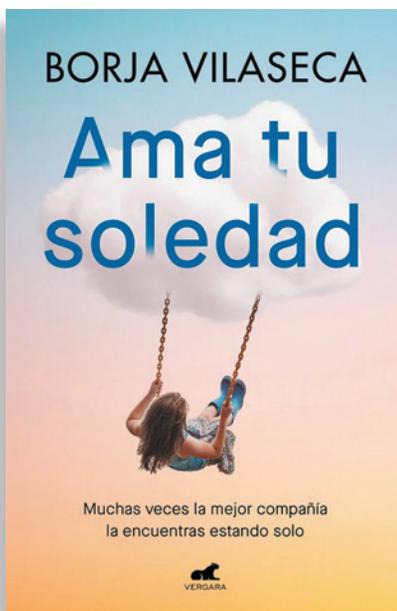
Virginia Durán

El bullying existió siempre y desde siempre fue considerado cosa de niños, parte del proceso madurativo o de vivir en grupo. Pero, ¿es realmente una etapa o es una problemática social que hace estragos alrededor del mundo? ¿Somos conscientes los adultos de la magnitud de la problemática? ¿Qué tanto nos comprometemos los adultos respecto al bullying? Mediante viñetas recurrentes y reflexiones, Virginia Durán nos lleva a reírnos de nosotros mismos, a mirarnos de frente y revisar nuestras conductas. El bullying empieza por cosas pequeñas a las que no prestamos atención. Es ahí donde podemos generar un cambio. Cuando crece, ya es más difícil detenerlo. Prevenir el bullying es responsabilidad de los adultos. ■

Ama tu soledad

Borja Vilaseca

Para lograr la independencia emocional hemos de aprender a ser felices por nosotros mismos, disfrutando de nuestra compañía en silencio y soledad. Esta es la conquista más difícil, pero la más necesaria de todas. La soledad sigue teniendo muy mala prensa en nuestra sociedad. Para muchas personas, estar solo es un fracaso, un estigma social que causa mucha tristeza y depresión. Sin embargo, no es lo mismo “estar solo” que “sentirse solo”. “Solos” estamos todos, pero vivimos bajo la ilusión de que estamos acompañados porque nos emparejamos, tenemos hijos y nos rodeamos de amigos. Para llegar a amar a la soledad hace falta llegar a una soledad elegida, la cual es un síntoma de la madurez espiritual. ■



Felicidad

Osho

En este título, Osho observa la felicidad y lo que entendemos por felicidad desde todos los ángulos posibles, desmontando el espejismo del mundo actual, donde buena parte de la humanidad tiene cubiertas las necesidades materiales básicas, pero no es feliz. La felicidad, nos explica Osho, es el resultado de vivir la vida en su totalidad. La gran paradoja es que este sentimiento no puede buscarse: la auténtica búsqueda es la de la verdad y es entonces cuando hallamos la felicidad. Este libro incluye una interesante selección de preguntas y respuestas sobre la naturaleza de la felicidad y los dilemas que plantea, e ilustra de forma práctica las cuestiones abordadas proponiéndonos una nueva manera de vivir la vida. ■

Netflix

Siempre el mismo día

La miniserie británica *Siempre el mismo día* es una adaptación televisiva de la famosa novela de David Nicholls –quien asumió esta vez el rol de director ejecutivo–, anteriormente llevada al cine en 2011 con Anne Hathaway y Jim Sturgess como protagonistas.

Para los fanáticos del género romántico, la serie tiene 14 capítulos ambientados en un año diferente: desde 1988 a 2007, la historia gira en torno a la vida de Emma Morley (Ambika Mod) y Dexter Mayhew (Leo Woodall) que, tras pasar su última noche en la universidad, deciden emprender caminos separados. Sin embargo, sus vidas nunca dejarán de estar conectadas.

Cada episodio narra un año más en la rutina de los protagonistas, comenzando por su primer encuentro en el día de su graduación académica. La sinopsis oficial indica: “A la mañana siguiente, cada uno se va por su lado, pero ¿dónde se encontrarán este mismo día al año siguiente? ¿Y el siguiente? ¿Y el resto de años por venir?”.

A medida que pasa el tiempo el guion indaga en la unión y la separación, la felicidad y la angustia, el amor y el desamor. Los jóvenes comienzan otras relaciones, forman su familia, atraviesan triunfos y fracasos, aunque siempre terminan en el mismo lugar: un destino que vuelve a unirlos a través de las décadas. Sin dudas, una producción que invita a creer en el amor a primera vista y para toda la vida. ■





Horóscopo



Aries

Este mes te permitirá reiniciarte energéticamente y solucionar las situaciones que te preocupan. Durante abril realiza una limpieza profunda de tus espacios personales y vínculos. Los que están en pareja es un buen momento para planificar o concretar un proyecto. Aquellos que están solteros, es un momento para estar tranquilos. En el plano económico y laboral es un tiempo para reflexionar y no tomar grandes decisiones. El consejo para el mes de abril es trabajar y conectar con aquellas situaciones que te aporten bienestar y alegría interior.



Tauro

Abril es el mes antes de tu cumpleaños y te puedes sentir cansado y con poca energía. Necesitarás paciencia para resolver las situaciones que se te presentan. A partir del 20, con la unión de Júpiter y Urano, comenzará el período más importante y trascendental de tu vida. Comienza una etapa de renovación, revolución, expansión y cambios en todas las áreas. Aparecerán oportunidades nuevas e increíbles, confía en la magia de los finales. El consejo para abril es actuar con pasión, entusiasmo y alegría.



Geminis

Este es un mes para sortear obstáculos y resolver las situaciones a través de la experiencia. Los primeros 15 días del mes serán muy beneficiosos, aprovéchalos. La segunda mitad de abril te conviene hacer lo justo y necesario. A nivel sentimental es un buen momento para conocer a alguien y afianzar una pareja. En el área económica pueden surgir algunos imprevistos, evita firmas o conversaciones importantes. El consejo para el mes de abril es ser fuerte y abrirte a las nuevas energías que entran a tu vida.



Cancer

Durante este mes pueden surgir algunos imprevistos. En caso de viajes procura organizarte bien porque pueden surgir imprevistos. Abril es un mes para hacer lo justo y necesario, después del 26 ¿ las cosas se destrancan. En el área del amor es un tiempo para quedarse en el molde y no tener conversaciones importantes. A nivel económico y laboral es un momento para ordenarse y no hacer grandes compras. El consejo para el mes es resolver las situaciones desde otra perspectiva, utiliza un pensamiento lateral.



Abril será un buen mes para conectar con tu creatividad y brillo personal. Las cuestiones familiares y del hogar serán protagonista, aprovecha a mudarte, hacer cambios o arreglos en tu hogar. Surgirán situaciones inesperadas que te harán cambiar de rumbo. A nivel sentimental es un momento para conocer personas y concretar proyectos. En el área laboral pueden surgir cambios inesperados. Todo lo que tengas que hacer hazlo antes del 20 de abril. El consejo para este mes es encontrar soluciones y no problemas. Todo es perfecto, así como está.



Este será un mes para asumir compromisos y responsabilidades. Situaciones que te vienen preocupando hace un tiempo por fin se resuelven. En el área sentimental y laboral vendrá un tiempo de liberación en donde por fin vas a hacer lo que quieres. La segunda mitad de abril te resultará más positiva, aprovecha estos días para concretar tus proyectos. Durante este mes escucha las señales que te rodean, ya que estas te dirán el camino que debes tomar. El consejo para abril es cultivar la confianza en ti mismo.



Este será un mes especial, no te sobrecargues de responsabilidades ni compromisos. Será un tiempo para evaluar tus vínculos y entorno. Cuestionate si las personas que están a tu lado te ayudan a crecer o no. En el amor pueden surgir ciertos conflictos, no es el momento para tomar grandes decisiones. A nivel económico y laboral pueden surgir imprevistos que se resuelven después del 26. El consejo para este mes es trabajar en tu armonía. Intenta estar en calma para renovarte y encontrar tu verdad.



Aprovecha la primera mitad del mes para hacer todo lo que quieras, ya que en la segunda aparecen obstáculos. A nivel sentimental surgirán nuevas relaciones y amistades que te servirán de apoyo para proyectos futuros. En el área económica se viene un tiempo de cambio y renovación. Ten cuidado con los gastos que realices y presta atención a dónde dejas tus cosas porque estarás muy distraído. El consejo para el mes de abril es dejar atrás los miedos. Actúa con paciencia y constancia ante los acontecimientos que sucedan.



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo



Excelente mes para viajar o planear un viaje. Aprovecha abril para reiniciarte energéticamente y deja ir una situación que lo único que hace es drenar tu energía. A nivel sentimental y laboral comienza un tiempo próspero en el cual podrás materializar tus objetivos. Eso sí, es importante que te enfoques y des lo mejor de ti mismo. Buen mes para un chequeo médico. El consejo para abril es actuar con dulzura y serenidad. Estás en el camino correcto. Evita castigarte cuando las cosas no salgan, todo sucede por algo.



Durante el mes debes concentrarte solo en tu bienestar y realización personal. Practica actividades que colaboren con tu bienestar personal. En la primera mitad del mes pueden aparecer algunos conflictos que se resuelven con flexibilidad. En el área sentimental y laboral hay imprevistos. Evita comunicarte o resolver conflictos importantes. Presta atención a tus vehículos y aparatos tecnológicos. El consejo para el mes de abril es actuar con ternura para curar las heridas de tu corazón. Ten una actitud resolutiva para finalizar con aquello que te lastima.



En el mes de abril situaciones o personas del pasado golpearán a tu puerta para que puedas cerrar definitivamente con una etapa. Acepta las nuevas oportunidades ya que estas te traerán bienestar y alegría. A nivel sentimental y laboral habrá momentos muy positivos. Aprovecha la primera mitad del mes para realizar todo lo que quieras, en la segunda surgirán imprevistos que los tendrás que resolver desde tu experiencia. El consejo para el mes es liberarte de viejos pensamientos para vivir de una forma más despreocupada.



Aprovecha este mes para hacer cosas diferentes, busca caminos alternativos y déjate guiar por la espontaneidad. A nivel sentimental te conviene trabajar en el amor propio para después decidir si quieres iniciar o continuar con una pareja. La segunda mitad del mes te traerá una intensidad emocional importante, recuerda hacer cosas que te permita liberar tus sentimientos. Ideal para iniciar una terapia. En el área laboral después del 20 de abril sentirás una mejora importante. El consejo para este mes es soltarte para actuar con alegría, fe y esperanza. ■

LA SUPLEMENTACIÓN IDEAL PARA CADA TIPO DE ENTRENAMIENTO

WHEY PROTEIN
CONCENTRADO

WVP

WHEY PROTEIN
ISOLADO

PWVP

PROTEÍNA
VEGETAL

PVP





4LB Y 2LB | FRUTILLA Y CHOCOLATE



4LB Y 2LB | FRUTILLA Y VANILLA



2LB | SIN SABOR



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes



cn_uy



Cibeles Nutrition

cibeles.com.uy





Contenidos HOLASALUD

02 Farmanovedades

06 Guía de medicamentos

63 Canje de Medicamentos

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

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

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

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

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

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



Securitas

La empresa que eligen
los que eligen seguridad

Soluciones de Protección

INDUSTRIA | COMERCIO | HOGAR

2848 0000

info@securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de marzo

ANGICOR



Nuevo Producto



Apixabán 2.5-5 mg. Anticoagulante oral de acción directa.
Usos: Profilaxis de la trombosis venosa profunda (TVP) en pacientes sometidos a artroplastia de cadera o rodilla.
Posología: Por V/O, con agua. Profilaxis de TVP en artroplastia de rodilla o cadera: 2.5 mg c/12 h, 12 a 24 h después de la cirugía.

ANGICOR 2.5 , Comp Rec x 30.....	\$ 1.420,00
Comp Rec x 60.....	\$ 2.746,00
ANGICOR 5 , Comp Rec x 30.....	\$ 1.629,00
Comp Rec x 60.....	\$ 2.803,00

CARBONATO DE MAGNESIO

Nuevo Producto



Carbonato de magnesio (100%). Sin gluten, apto para veganos.

Usos: Disminuye el cansancio y la fatiga y mejora el funcionamiento del sistema nervioso y músculo-esquelético. Se recomienda para contrarrestar la acidez, en el tratamiento de la hernia de Hiato y

molestias digestivas durante el embarazo. Casos de mayor riesgo de déficit de magnesio, para suplementar las dietas pobres en este elemento, para la salud del esqueleto y de la musculatura (calambres, tics, contracturas).

Dosis: 2 veces al día, una cucharadita de café. Duración 108 días.

CARBONATO DE MAGNESIO POLVO , Env x 130 g.....	\$ 1.490,00
---	-------------

MODULAN



Nuevo Producto

Melatonina 3-5 mg. Regulador del ciclo sueño-vigilia. Efecto hipnótico sedante, aumenta la propensión al sueño.

Usos: Trastornos del sueño relacionados a cambios de horario, depresión estacional, ingestión de alcohol, vuelos transmeridianos ("jet lag"), ceguera, uso de betabloqueantes o algunos AINE. Insomnio primario en el adulto mayor.

Posología: Por V/O, 30 a 60 minutos antes de acostarse. Dosis habitual 3-6 mg. Dosis máx: 10 mg/día.



MODULAN 3 , Comp x 30.....	\$ 576,00
MODULAN 5 , Comp x 30.....	\$ 833,00

¿Qué



Tal

si te reencuentras con la espontaneidad?

Dualidad Perfecta: rápida respuesta y mayor durabilidad



Comprimidos
masticables
sabor menta.



36 horas
de acción.



Presentaciones de
2, 4, 10 y 20
comprimidos.



Lanzamientos del mes de marzo

ANGICOR, GRAMON BAGO

Apixabán 2.5-5 mg. Anticoagulante oral de acción directa.

ANGICOR 2.5 , Comp Rec x 30	\$ 1.420,00
Comp Rec x 60	\$ 2.746,00
ANGICOR 5 , Comp Rec x 30	\$ 1.629,00
Comp Rec x 60	\$ 2.803,00

CARBONATO DE MAGNESIO, LAKINOR-AML

Carbonato de magnesio (100%). Sin gluten, apto para veganos.

CARBONATO DE MAGNESIO POLVO , Env x 130 g	\$ 1.490,00
---	-------------

CITRATO DE MAGNESIO, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Citrato de magnesio 250 mg. Ideal para mantener los músculos sanos, previene lesiones musculares y esguinces.

CITRATO DE MAGNESIO , Tab x 100	\$ 1.290,00
---	-------------

CREATINA, CELSIUS

Creatina monohidrato 100 g/g. Suplemento alimentario. Tónico.

CREATINA CELSIUS , Polvo x 120 g	\$ 689,00
Polvo x 400 g	\$ 1.920,00

DERMOCREMA NF, MEGALABS

Crema regenerativa, nutritiva con vitamina A 100 g y óxido de zinc.

DERMOCREMA NF , Crema x 50 g	\$ 585,00
Crema x 70 g	\$ 673,00

DI-NEUMOALIV, MEGALABS

Expectorante. Mucolítico.

DI-NEUMOALIV , Jarabe x 100 ml	\$ 570,00
---	-----------

EXTRACTO DE MACA, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Extracto de maca 500 mg. Tónico de origen natural.

EXTRACTO DE MACA 500 MG , Cáps x 100	\$ 840,00
---	-----------

MIMPEL, MEGALABS

Cinacalcet 30-60 mg. Modulador de hormona paratiroidea (PTH).

MIMPEL 30 , Comp Rec x 30	\$ 8.252,00
MIMPEL 60 , Comp Rec x 30	\$ 16.504,00

MODULAN, GRAMON BAGO

Melatonina 3-5 mg. Regulador del ciclo sueño-vigilia.

MODULAN 3 , Comp x 30	\$ 576,00
MODULAN 5 , Comp x 30	\$ 833,00

NANODROP PF, SOPHIA

Lubricante ocular, libre de conservadores (PF) con propilenglicol 0.6%.

NANODROP PF , Fco gotero soft x 10 ml (libre de conservadores)	\$ 1.395,16
--	-------------

NUTRISURE, SERVIMEDIC

Nutrición en polvo completa y balanceada con 14 vitaminas y 14 minerales. No contiene lactosa, gluten ni colesterol.

NUTRISURE , Lata x 800 g	\$ 1.750,00
---------------------------------------	-------------

PSYLLIUM HUSK, LUKENOR PHARMA-QUALIVITS

Plantago psyllium o Plantago ispaghula husk. Laxante formador de volumen.

PSYLLIUM HUSK , Cáps x 60	\$ 550,00
--	-----------

RENALIC 10, CELSIUS

Ramipril 10 mg. Antihipertensivo. IECA.

RENALIC 10 , Comp x 30	\$ 1.050,00
-------------------------------------	-------------



LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los mejores beneficios para tu salud,
defender tu sistema inmune
y mejorar tu calidad de vida.



**ABARLY**

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

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM (Nolver)

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

AGAM

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

ALCON

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™w 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 marzo**

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

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
BOEHRINGER INGELHEIM	01/04/2024	MEGALABS - Mimpel	Marzo/24
CELSIUS - Renalic	Marzo/24	PERFUMES y COSMETICA	01/03/2024
GRAMON BAGO - Angicor	25/03/2024	PHARMASERVICE	01/04/2024
GRAMON BAGO - Modulán	Marzo/24	RO.PHARMA	15/03/2024
ION	18/03/2024	SANOFI	01/04/2024
LAKINOR - AML	Marzo/24	SERVIMEDIC - Comunicado	26/02/2024
LAKINOR AML - Carbonato de Magnesio polvo	Marzo/24	SERVIMEDIC - Creatina Celsius	Marzo/24
LUKENOR Pharma - Vitaminas	01/03/2024	SERVIMEDIC - Nutrisure	Marzo/24
MEGALABS - Dermocrema NF	Marzo/24	SOPHIA	15/04/2024
MEGALABS - Di-Neumoaliv	Marzo/24	TERRY - Dr Selby	19/03/2024

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 mayo en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 25 de abril de 2024.



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.

6

11

16

18

31

33

45

52

58

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



HOLA SALUD

AÑO 6 | N° 66 | ABRIL 2024

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



DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

SOMOS INTENSOS.
NUESTRO ESTÓMAGO LO SIENTE.



DECILE ADIÓS A LA ACIDEZ



TENSIÓMETROS Y NEBULIZADORES

NUEVO



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

10 comprimidos efervescentes

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



ÚNICA TRIPLE COMBINACIÓN C+D+ZINC

VITAMINA C VITAMINA D Zn



Evra®
Anticoncepción que se pega...



LABORATORIO TRESUL
Calidad europea

CLINADOL FORTE
Flurbiprofeno 100 mg



Analgésico
Antiinflamatorio



Dozic Paracetamol 1g



paracetamol 500mg + diclofenac 50 mg