

# HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 72 | OCTUBRE 2024

Ciclo menstrual:  
**mitos y  
realidades**

*Dr. Stefano Fabbiani*

"El cáncer de mama es  
un tumor que, si se diagnostica  
a tiempo, se puede curar"

*Dra. Marisa Fazzino*



ENTREVISTA

**NICOLÁS  
OBERTI**



**Estrés y mindfulness:  
vivir en piloto automático**

*Lic. Psic. Yannina Otero*

"NUESTRO PROPÓSITO ES CREAR LA BELLEZA QUE MUEVE AL MUNDO"



Manchas oscuras



Marcas post-acné



Tono desigual

**INNOVACIÓN EN HIPERPIGMENTACIÓN: MELASYL™  
EL NUEVO ACTIVO PARA COMBATIR LA HIPERPIGMENTACIÓN  
COMO NUNCA ANTES\***

**MELA B3** RESULTADOS VISIBLES EN 1 SEMANA.<sup>\*\*\*</sup>



# Staff

## DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

## EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

## COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

## DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

## CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

## CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

## DISEÑO

Lorem Comunicación

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

## PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

## COLABORADORES

Silvina Rocha

Lic. Psic. Yannina Otero

Sylvana Cabrera

Guillermina Bauer

Dr. Stefano Fabbiani

Camila Cacheiro

Lucía Maidana

## PORTADA

Ana Solórzano

## FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

## COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Soledad Martíns

## ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

## ADMINISTRACIÓN

Patrícia Amaral

Cr. Pablo Petrides

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

por **Informédica S.R.L.**

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de

colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

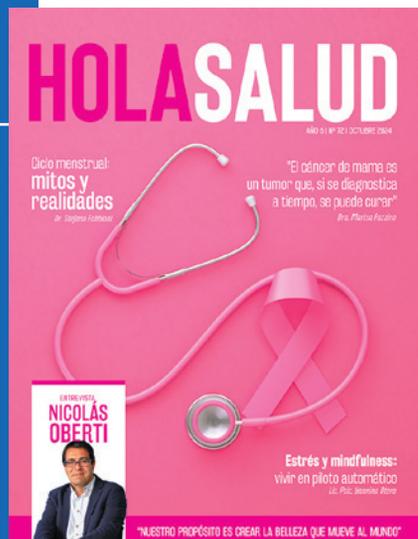
o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

## IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



**02 EDITORIAL**  
La importancia de la prevención hacia un futuro más saludable y libre del cáncer de mama.  
Por Lic. Griselda Castro

**05 AQFU**  
FIP en Ciudad del Cabo 2024  
Por Q.F. Carlos Lacava



**09 DESTACADOS**  
Nicolás Oberti  
La esencialidad de la belleza

**12 MANAGEMENT**  
Las crisis, de lo virtual a lo real  
Por Silvina Rocha

**16 SALUD PARA TODOS**  
El pie del niño:  
¿qué rol tiene el calzado durante los primeros años?  
Por Camila Cacheiro

# Contenidos

**20 VIDRIERA**

- Fundación Canguro celebró la ampliación de sus instalaciones gracias a convenios sociales
- Expertos de La Roche-Posay chequearon lunares en Expo Prado
- Ministra de Salud Pública acompañó el lanzamiento del Mes Rosa



**24 PERFILES**  
Marisa Fazzino  
“El cáncer de mama es un tumor que, si se diagnostica a tiempo, se puede curar”

**29 SALUD PARA TODOS**  
Ciclo menstrual:  
qué es “normal” y qué no

**33 NUTRICIÓN**  
Una dieta saludable es una de las claves del bienestar  
Por Sylvana Cabrera Nahson y Guillermina Bauer

**38 SALUD PARA TODOS**  
Estrés y mindfulness:  
vivir en piloto automático  
Lic. Psic. Yannina Otero

**43 COSMÉTICA**  
Coloración en casa:  
tips para un resultado exitoso

**46 DESTINOS**  
Islas griegas

**48 TIEMPO LIBRE**  
Lectura & Netflix

**50 HORÓSCOPO**  
Horóscopo Octubre  
Por Lucía Maidana



# La importancia de la pre más saludable y libre



Por Lic. Griselda Castro

Queridos lectores:

Estamos transitando el mes de octubre, mes de plena primavera, de luz, de nuevas energías donde todo se renueva y es importante también renovar los hábitos de prevención y en educación en salud, que es el objeto esencial de esta publicación.

En octubre se celebra el “Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama”.

El cáncer de mama sigue siendo una de las principales causas de muerte en mujeres a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 1 de cada 10 mujeres será diagnosticada con cáncer de mama a lo largo de su vida, lo que convierte a esta enfermedad en un problema de salud global. Aunque los avances médicos han mejorado los tratamientos y la supervivencia, la prevención y la detección temprana continúan siendo nuestras herramientas más poderosas para combatir esta enfermedad.

“Un diagnóstico a tiempo salva vidas” como nos dijo el Dr. Luis Ubillos en la edición de octubre de 2023. Por lo tanto, son recomendables los estudios periódicos, las mamografías, las ecografías mamarias y las resonancias magnéticas, herramientas indispensables para identificar posibles anomalías antes de que los síntomas aparezcan.

Esto implica fomentar el autoexamen mensual de los senos y recordar la importancia de las visitas periódicas al médico.

Fomentar el cuidado de la salud es responsabilidad de todos, de cada uno de nosotros, no esperándolo todo de los profesionales médicos, y además las farmacias tienen una oportunidad magnífica de ser agente fundamental en esta educación, por ser un punto de contacto frecuente para muchas personas y transmitir esta información de forma clara y accesible.

HOLA SALUD entrevistó a la Dra. Oncóloga Marisa Fazzino, en su rol de directora del Programa Nacional de Control del Cáncer, ha liderado y gestionado estrategias para mejorar la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer.

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

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



# vención hacia un futuro del cáncer de mama

La Dra. Fazzino nos habla de sus estrategias y logros de su gestión. Los invito a leer con atención las sugerencias que nos comparte a las mujeres en este mes de visibilización.

En la sección Destacados, HOLA SALUD, dialogó con Nicolás Oberti gerente general de L'Oréal Uruguay en un año muy especial ya que la compañía está celebrando 65 años en en nuestro país, cumpliendo promesas en la conquista de la belleza. Si bien el marketing es una disciplina en permanente ebullición y cambio, no dejo de recordar una definición fantástica e inalterable de quien es nuestro padre del marketing Philip Kotler: “las marcas son almacenes de confianza”.

De las marcas, los consumidores, sabemos muy bien que es lo que esperamos y que es lo que no. L'Oréal desde hace 115 años en el mundo ha mantenido firme e inalterable esa virtud de la marca, infundiendo confianza junto a un desarrollo permanente de innovación y tecnología, adaptándose a los cambios, respetando las diferentes culturas y cumpliendo siempre su compromiso por la esencialidad de la belleza.

Los invito a leer con atención las palabras de Nicolás Oberti y la importancia que ha tenido especialmente L'Oréal en Uruguay ya que en el momento que decidieron penetrar en América Latina, la primer filial elegida fue en Uruguay, 65 años de permanente crecimiento y de acercarnos también al mercado local 18 marcas internacionales.

No solo las mujeres celebramos los 65 años de la marca en Uruguay sino también un 10% de consumidores del sexo masculino y un 30% a nivel global.

Tanto para la salud como para la belleza lo importante es el cuidado y debería serlo siempre en cuerpo, mente y alma.

¡Hasta la próxima edición!



## Especialistas en **autoestima**

Cuidar tu autoestima es tan importante como el protocolo que se utiliza en tu tratamiento.

Por eso nuestras socias directas del Hospital Scheme cuentan con la exclusiva tecnología de vanguardia en el país, de cascos **Neocaps** para los tratamientos de **quimioterapia de cáncer de mama**, que evitan la caída del cabello, fortaleciendo su autoestima y ayudándolas a vivir mejor este proceso.

Somos pioneros en tecnología, porque pensar en ella es parte de nuestra cultura. **La cultura del bienestar del Hospital Británico.**

¿Te gustaría ser uno de **nuestros socios directos del Hospital Scheme**?

Llámanos y coordinamos una charla y un recorrido por nuestra casa.



[www.hospitalbritanico.org.uy](http://www.hospitalbritanico.org.uy)

☎ 2487 1020



**HOSPITAL  
BRITÁNICO**

# FIP en Ciudad del Cabo 2024

Por Q.F. Carlos Lacava

Del 1 al 4 de setiembre se realizó el 82° Congreso de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) en Ciudad del Cabo, Sudáfrica. El lema del congreso este año fue “Innovando para el futuro de la atención sanitaria”.

La profesión farmacéutica necesita más avances e innovación, según el presidente de la FIP, Paul Sinclair. En este sentido, indicó que es necesario un mayor avance en toda la profesión farmacéutica para hacer frente a retos como el acceso desigual a la atención sanitaria, la escasez de medicamentos, la resistencia a los antimicrobianos y los medicamentos de calidad inferior y falsificados.

Sinclair también destacó la necesidad de innovación en la farmacia para hacer frente a los retos y disparidades de la salud pública. A su vez citó la vacunación en farmacias como ejemplo de enfoque innovador de gran impacto: “La innovación no solo es beneficiosa, sino esencial. La farmacia innovadora mejora la atención al paciente, mejora los resultados terapéuticos, aborda los retos dinámicos de la atención sanitaria e impulsa la profesión.”

El presidente de la FIP afirmó que la aplicación de los tres principios de integridad, rendimiento y pasión, contribuiría a facilitar el avance de la profesión. Explicó: “La integridad en nuestras actuaciones contribuirá a hacer crecer nuestra reputación como expertos accesibles y fiables en medicamentos, y como profesionales sanitarios, reforzando las colaboraciones”.

“El progreso de nuestra profesión hasta alcanzar su plena capacidad requiere rendimiento. Esto significa demostrar de forma coherente experiencia, compromiso y conducta éti-

ca en las actividades profesionales. Significa aplicar las mejores prácticas”. Por otra parte, agregó: “Nuestra pasión como científicos farmacéuticos, educadores de farmacia y profesionales impulsa nuestro trabajo de defensa para ampliar nuestros ámbitos de práctica y ofrecer los mejores resultados de salud posibles para nuestras comunidades”.

Sinclair dijo que la pasión de la FIP por la farmacia la había llevado a crear su campaña “Piensa en salud, piensa en farmacia” para hacer avanzar la profesión, e instó a los químicos farmacéuticos de todo el mundo a apoyarla. “A través de esta campaña, estamos concientizando sobre la importancia de las farmacias y de los propios químicos farmacéuticos como un recurso infrautilizado en el ámbito de la atención primaria, con el potencial de aportar más a los sistemas sanitarios. Queremos que todo el mundo piense en la farmacia cuando piense en su salud. Queremos que los responsables políticos piensen en la cobertura farmacéutica universal cuando piensen en la cobertura sanitaria universal. Promover nuestra identidad profesional facilitará más servicios farmacéuticos con beneficios para nuestras comunidades”, afirmó.

## **La FIP emite una declaración sobre la importancia de apoyar un modelo de práctica farmacéutica orientado al servicio**

Para lograr un modelo de práctica farmacéutica totalmente centrado en el paciente y orientado al servicio, es esencial definir las farmacias como centros de atención sanitaria, designar a los químicos farmacéuticos como proveedores de atención sanitaria y proporcio-



nar marcos legislativos y reglamentarios propicios, afirmó la FIP en una declaración publicada durante el congreso.

Las farmacias comunitarias profesionales y centradas en el paciente son esenciales para que los sistemas sanitarios sean funcionales y eficientes. Los gobiernos no solo deben defender este modelo de farmacia comunitaria, sino también aprovechar las farmacias comunitarias para la prestación de atención sanitaria primaria integrada, reduciendo así la presión sobre los equipos de medicina general y los departamentos de urgencias, y haciendo un mejor uso de la limitada fuerza laboral sanitaria y otros recursos.

“En muchas partes del mundo, las regulaciones y los marcos legislativos relacionados con la práctica farmacéutica están bien establecidos, pero no se implementan de manera sistemática ni se hacen cumplir posteriormente. Es fundamental enfa-

tizar la necesidad de una aplicación rigurosa de estas regulaciones para garantizar altos estándares de práctica y una colaboración efectiva entre los químicos farmacéuticos. Esta declaración de la FIP deja en claro que, en todos los países, la legislación que define y sustenta el funcionamiento de las farmacias comunitarias (ya sea en lo que respecta a la fuerza laboral, los requisitos funcionales, la supervisión y los servicios que se brindan a la comunidad) es un elemento crucial de la política de salud que debe responder a las necesidades de atención médica de las poblaciones”, dijo Brett Simmonds, presidente del Grupo Asesor de Reguladores de la FIP.

“En todo el mundo, la práctica farmacéutica está evolucionando hacia una gama de servicios de atención primaria de salud centrados en el paciente, que incluyen la prevención, detección y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles y la vacunación. Un sólido conjunto de evidencias muestra que dichos servicios brindan un valor significativo a las personas, otros profesionales de la salud, los sistemas de salud y la sociedad en su conjunto”, comentó, por su parte, Sherif Guorgui, presidente de la Sección de Farmacia Comunitaria de la FIP. “Establecer y hacer cumplir las regulaciones y un marco legislativo es crucial, pero un ecosistema de apoyo también es esencial para la práctica y el funcionamiento sostenible de las farmacias”.

La declaración que recibió el apoyo del Consejo de la FIP en los días previos al congreso, también evidencia que es igualmente importante definir y establecer los mecanismos de financiación que hagan que la prestación de servicios farmacéuticos sea equitativa y sostenible. Formula una serie de recomendaciones para apoyar un modelo de práctica orientado al servicio. Para garantizar que las farmacias sean reconocidas y funcionen como centros de salud, los gobiernos deben prestar “una atención estrecha y profunda” a la

## El congreso en números

Con más de 3.350 participantes de 97 países, se recibió a 68 expositores y se organizaron 106 sesiones oficiales del congreso. Durante la instancia se presentaron 49 resúmenes seleccionados y se exhibieron 701 pósters.



práctica farmacéutica y apoyar el desarrollo de un entorno de práctica farmacéutica más saludable, afirma la federación.

### **La farmacia puede ser una “fuerza impulsora” de la equidad sanitaria, afirma el ministro de Salud de Sudáfrica.**

Aaron Motsoaledi, ministro de Salud de Sudáfrica, se dirigió a los participantes en la primera sesión plenaria del congreso, titulada “Atención sanitaria de calidad equitativa: un llamado a la acción para las farmacias”.

“Nos encontramos en la intersección de un panorama de salud global que cambia rápidamente y con incertidumbres cada vez mayores, pero podemos estar seguros de que las pandemias seguirán sucediendo una tras otra, tal vez incluso en rápida sucesión o peor aún, simultáneamente”, advirtió a los participantes del congreso de la FIP.

Esta certeza, dijo, se debe a tres eventos sobre los cuales la humanidad parece haber perdido el control: 1) el cambio climático traerá consigo desastres y procesos patológicos nunca antes vistos; 2) la resistencia a los antimicrobianos, a los medicamentos humanos y veterinarios significará que las infecciones que antes se podían tratar podrían transformarse en pandemias incontrolables; 3) la invasión humana de los hábitats de otras especies traerá condiciones zoonóticas hasta ahora

desconocidas para las que tal vez no tengamos respuestas preparadas. La gente buscará respuestas en los químicos farmacéuticos y los científicos farmacéuticos, como sucedió con el covid-19 y sucede actualmente con Mpox, dijo el Dr. Motsoaledi.

“No podemos conformarnos con una situación en la que en una parte del mundo tenemos investigación médica innovadora y tecnologías sanitarias de vanguardia, mientras que en otras partes del mundo la gente todavía se enfrenta a barreras para recibir incluso la atención sanitaria más básica”, agregó, añadiendo que la farmacia puede ser una “fuerza impulsora” de la equidad en materia de salud.

“[Los químicos farmacéuticos] no son solo distribuidores de medicamentos... También sirven como instructores, defensores de la seguridad del paciente y, lo que es más importante, participantes en campañas de salud pública y [en la] formulación de políticas públicas”, afirmó. Instando a los químicos farmacéuticos a ser “agentes de cambio”, agregó: “Trabajemos juntos para garantizar que nuestros sistemas de salud no solo sean de buena calidad, sino también equitativos e inclusivos. Este es un llamamiento a defender políticas que prioricen las necesidades de los más vulnerables y, en el proceso, a comprometernos a promover la profesión farmacéutica como fuerza impulsora de la equidad sanitaria y la atención sanitaria de calidad”.

ONE BELLE

# HIDRATA REJUVENECE PROTEGE LA PIEL

 **NaturalLife**

## Ácido hialurónico + Coenzima Q10

contribuyen a mantener la hidratación y elasticidad de la piel



20 tabletas efervescentes

## L-lysina + Vitaminas + Minerales

contribuyen a la regeneración celular y a proteger contra el envejecimiento prematuro

# Un servicio humano y profesional

- ☑ Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- ☑ Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- ☑ Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)
- ☑ Más de 70 millones de horas de compañía brindada.

**Y ahora también cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022. Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores, proveedores y otras partes interesadas.**

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



0800 4584 | [www.secom.com.uy](http://www.secom.com.uy)



**Nicolás Oberti**

## La esencialidad de la belleza

**En el marco del 65° aniversario de L'Oréal Groupe en Uruguay, el director general de la compañía repasa su evolución y crecimiento, reflexionando sobre uno de los principales cambios que marca el camino actual y a futuro: la transformación del concepto de belleza hacia nuevos parámetros.**

La primera vez que Nicolás Oberti pisó las oficinas de L'Oréal en Uruguay fue a sus 21 años, cuando ingresó a trabajar asistiendo al área de Marketing. Desde entonces, ha crecido junto a la compañía, acompañando los desafíos y los cambios del mundo con adaptabilidad y perspectiva. Tras una extensa trayectoria dentro de la empresa, este 2024 acompaña desde la dirección general la celebración de los 65 años de la filial uruguaya, la primera que abrió el grupo en América Latina.

**¿Qué significa para usted estar atravesando este hito para la empresa en Uruguay?**

Llevo casi 30 años trabajando en el grupo L'Oréal, he trabajado en otros países, pero comencé en L'Oréal Uruguay cuando, si bien había una gran reputación de marca, era una empresa de nicho relativamente pequeña. Hoy, en Uruguay y en el mundo, somos una empresa de referencia que está entre las 50 principales capitalizaciones bursátiles del planeta. Es un orgullo habernos transformado tanto. Tal vez ese sea el secreto del éxito de L'Oréal Groupe: una empresa ágil, con mucha adaptabilidad, de procesos no muy rígidos que permiten asimilar nuevas tecnologías y nuevas formas de trabajo.

**¿Cómo fueron los comienzos de L'Oréal en el país?**

L'Oréal es una empresa que ya tiene 115 años. Al principio fue una empresa parisina, después se expandió en Francia y luego en algunos países de Europa. Ya en los años 20 había gente que estaba interesada en traer esos productos a América del Sur, por lo que el propio Eugene Schueller, fundador de L'Oréal, vino personalmente a registrar la marca en varios países. Después hubo un distribuidor que se encargaba principalmente de Argentina, Brasil y Uruguay. A fines de los años 50, L'Oréal buscó tomar control de las actividades en estos países y el nuestro resultó el



más simple de avanzar por temas de legislación. Poco después, se instaló en Brasil y Argentina. Anecdóticamente podemos decir que desde abril de 1959 fuimos la primera filial constituida del grupo L'Oréal en América Latina.

**Hoy, 65 años después, todo ha evolucionado. ¿De qué manera han acon-**  
**pasado cada etapa de cambio?**

En relación a lo que sucede en el mundo, siempre nos hemos adaptado de forma muy rápida. Transformaciones hay un montón, aunque en las últimas décadas la transformación digital sacudió las formas de trabajar, de vincularnos con nuestras audiencias, de hacer publicidad. Entendimos que cuanto más ágil seas y más rápido empieces a dominar estas nuevas tecnologías, también estás mejor preparado para el mundo del futuro. El desarrollo del e-commerce, que ya tiene más de 10 años, pero que se aceleró en Uruguay en particular a partir de la pandemia, para nosotros ha significado una tremenda oportunidad, una nueva ocasión y modalidad de compra.

**¿Cómo se transformó el concepto de belleza y de qué manera revolucionó al Grupo L'Oréal?**

Nosotros observamos y tratamos de responder a las necesidades de expresión de belleza de las distintas personas y de las distintas culturas, que son muy

## Cifras relevantes e iniciativas

La industria de la belleza es una de las más dinámicas y en crecimiento a nivel global. Con ventas cercanas a los 42.000 millones de euros al año tiene un fuerte impacto socioeconómico y emplea a cerca de 90.000 personas de forma directa; con 7 mil millones de productos vendidos en 150 países.

L'Oréal Groupe es por nivel de ventas, el grupo N°1 de belleza a nivel internacional, y en Uruguay también disfruta de un sólido liderazgo. Cuentan con 18 marcas internacionales en el país, y 37 en el mundo. En Uruguay más de 250 personas trabajan para la firma, entre empleados directos e indirectos.

Año a año el grupo asume nuevos desafíos para que la industria de la belleza sea cada día más inclusiva, generosa y responsable. Un ejemplo de ello es que el 85 % el plástico PET utilizado en 2023 vino de fuentes recicladas, y que la compañía tenga programas que apuntan a combatir la violencia de género.

En Uruguay, dentro de las iniciativas locales más destacadas en cuanto a apoyo a la sociedad, Nicolás Oberti resaltó dos que buscan el empoderamiento de mujeres. Por un lado, el programa Belleza por un Futuro, a través del cual brindan formación técnica a mujeres privadas de libertad, y por otro el premio nacional L'Oréal-Unesco Por las Mujeres en la Ciencia, que reconoce la labor de las científicas uruguayas con la financiación de proyectos.

diversas en el mundo. Algo muy interesante del mundo de la belleza es que, a diferencia de otras categorías, está muy influenciado por la cultura. La belleza es un reflejo de una cultura particular, es una forma de autoexpresión. Por más que estemos en un mundo globalizado, en el cual parecería que todos somos iguales en todas partes del mundo, tenemos diferencias culturales muy grandes entre el mundo occidental y el oriental, los países más modernos y los que tienen menor desarrollo tecnológico. Tenemos distintos usos y costumbres. Es verdad, hay ciertos valores occidentales que están, en cierta forma, permeando al resto del mundo, pero la batalla por su expansión y adopción universal todavía está en proceso. Dentro de nuestra presentación como empresa, decimos que nuestro propósito es crear la belleza que mueve al mundo, porque apostamos al progreso.

**¿Cómo fue desde Uruguay adoptar esta perspectiva de una belleza más amplia o incluso integradora?**

Uruguay en muchas cosas es un país supermoderno y adelantado, tanto en pensamientos como en políticas y reformas sociales. Pero no solo en los últimos 20 años, también fuimos de

los primeros en tener escuelas públicas gratuitas y obligatorias, el derecho al voto de la mujer y la jornada laboral de 40 horas, entre otros tantos logros relevantes. Sin embargo, en términos de belleza nuestro país no es de los más vanguardistas. Tenemos un consumo per cápita que es relativamente promedio, un poco por encima del promedio de América Latina y muy inferior al que hay en los países europeos o en Estados Unidos. Eso tiene que ver, por un lado, con el poder adquisitivo y, por otro lado, con la calidad y variedad de la oferta y el trabajo en hacer que ciertos hábitos tengan mayor penetración en la población. Obviamente que Uruguay progresó muchísimo. En los años 90 era un país en el cual la belleza era un tema tabú y a su vez tan superficial o banal que era autorreprimido por mucha gente. Hoy se acepta que hay distintos tipos de belleza. Y, además, que la belleza significa una cosa diferente para cada persona y según el momento de la vida en el que está. Basta con caminar por las calles de Montevideo para ver la diversidad de estilos que hay. Tal vez no tanto como en otras partes del mundo, pero hace un buen tiempo hay señales de la expresión individual. No estamos en la vanguardia, pero estamos muchísimo mejor que antes.

### **¿Qué lugar ocupa el hombre en esta evolución del concepto de belleza?**

En Europa occidental, por ejemplo, el mercado de belleza masculino es un 30 % de lo que es el femenino. En Uruguay no llega al 10 %, pero lo lógico es que algún día sea lo mismo y no la tercera parte o la décima parte.

### **Personalmente, ¿cómo fue cambiando su propia apreciación del mundo de la moda en general y de la cosmética en particular?**

Eso ha sido fruto de 30 años. Lo bueno de esta empresa es que tiene mucha educación y formación en diversos temas. Ingresé como asistente de Marketing cuando tenía 21 años, luego pasé por Francia y por Argentina, hasta que volví a Uruguay con tareas más orientadas a management. En cada etapa me he sensibilizado en un montón de cuestiones, al igual que todos los colaboradores que trabajamos en L'Oréal. Recuerdo puntualmente cuando en 2010 declaramos el año de la revolución digital, que nos formamos en un montón de cuestiones relacionadas con el mundo digital, las redes sociales, la monetización de los sitios de internet, entre otras tantas cosas. Somos algo así como una gran universidad.

### **¿De qué manera se adaptaron a los avances en cuestiones medioambientales?**

En medio ambiente ya van unos 15 años que formamos a todos nuestros colaboradores. Todos dentro de la empresa están al tanto del impacto del cambio climático, de los recursos limitados, de los compromisos de cara al año 2030 para mitigar el calentamiento global y reducir las emisiones. Nuestro programa global de sustentabilidad L'Oréal para un Futuro tiene objetivos muy claros para ese año, con metas que se renuevan anualmente también. Creemos que primero hay que empezar por nuestra gente para que la transformación pueda ser genuina. Tenemos que estar convencidos desde adentro para tener la necesidad y la fuerza de hacer un cambio. En 2024, en Uruguay, ya estamos cerca de la emisión cero.

Después está todo el tema de la reformulación, ya que estamos reformulando todos nuestros productos para que sean con ingredientes de base biológica derivados de minerales abundantes. En 2023 llegamos al 63 % de reformulación. Para 2030 llegaremos al 95 %. En packaging realizamos la sustitución de plástico por plásticos reciclados y reciclables, y en varios casos como en filtros solares, materiales todavía más amigables con el medioambiente como pueden ser cartones. Este año en Uruguay comenzamos el camino de los refills, tanto de productos de cuidado de la piel, como fragancias y cuidado del pelo. Tal vez el desafío más grande a nivel medioambiental pasa por reducir nuestra huella: vendemos más de 7.000 millones de productos al año en el mundo, alcanzando cerca de 1.500 millones de consumidores. Y no basta con cambiar las fórmulas, hay que también cambiar los hábitos. Si desarrollamos un shampoo que se enjuaga más fácilmente, hay que también educar para que las duchas sean un poco más cortas y usen menos agua. El planeta es la casa común de todos y falta acompañar los cambios empresariales con buenas prácticas. Las grandes empresas multinacionales son agentes de cambio, así como los gobiernos y las políticas públicas. Traen formas de trabajo de avanzada y son pequeños focos para desarrollar la agenda de la diversidad y la inclusión en distintas geografías.

### **¿Cuál es tu balance de este 2024, en el que la empresa cumplió 65 años, y qué proyectos tienen en el futuro más cercano?**

El balance es de crecimiento y transformación. Hoy somos una empresa que en Uruguay es referente en cuanto a belleza. Trabajamos 18 marcas internacionales que están presentes en el mercado local, tenemos marcas de salón profesionales, que fue el primer oficio de esta compañía porque quien la fundó era un químico que desarrolló tinturas y productos para los peluqueros. La dermocosmética ha sido una de las áreas de mayor crecimiento desde los años 90 en adelante para abordar rutinas de belleza que



permitieran tener una mejor salud en la piel y en el cabello. Uno de los objetivos más nobles es trabajar por la democratización de la belleza, con productos más accesibles y populares que lleguen a un mayor número de personas. Esa es la esencia de crear la belleza que mueve al mundo. De cara al futuro, el compromiso es seguir trabajando en todos estos pilares y entender que el mundo está cambiando enormemente. La tecnología nos va a obligar a tener otras formas de consumir belleza. Pasaremos de vender productos a vender experiencias, que es el producto más algunas cualidades adicionales. Ahí habrá una experiencia de belleza aumentada con la tecnología, es lo que llamamos beauty-tech. Queremos convertirnos en una empresa de belleza que integra la tecnología para una mejor satisfacción y mejores resultados. Tenemos casi 4.000 expertos trabajando en el área de Investigación y Desarrollo. Los avances en este sentido nos permitirán ofrecer productos más personalizados. No es una utopía pensar en formular una fragancia a medida, de hecho, ya sucede en alguna boutique de lujo. La individualización será una variable de diferenciación en el futuro. En la medida que tengamos un conocimiento cada vez más exacto de los consumidores, podremos generar experiencias cada vez más personalizadas. ■



# Las crisis, de lo virtual a lo real

Por *Silvina Rocha*, socia de *Quatromanos* - [silvina.rocha@qm.com.uy](mailto:silvina.rocha@qm.com.uy)

En la era digital, la tecnología ha revolucionado innumerables aspectos de nuestras vidas y ha permitido a las empresas operar de manera más eficiente y competitiva. Sin embargo, este avance también ha abierto la puerta a nuevos tipos de crisis que, hasta hace poco, eran impensables. Ahora, más que nunca, las organizaciones deben estar preparadas para enfrentar no solo los desafíos tradicionales, sino también las amenazas emergentes que las nuevas tecnologías pueden desencadenar.

Un ejemplo que ilustra el impacto de las crisis modernas es el caso del pasajero de United Airlines arrastrado por el pasillo de un avión de esa línea aérea en 2017. Este incidente, capturado en video por varios pasajeros y difundido masivamente en redes sociales, desató una tormenta mediática que dañó gravemente la reputación de la aerolínea. Las accio-

nes de United Airlines cayeron un 4 % en los días siguientes, eliminando casi mil millones de dólares en valor de mercado. Este caso muestra hasta qué punto un incidente aislado, amplificado por la tecnología, puede escalar rápidamente a una crisis de relaciones públicas.

Otro ejemplo relevante son los ciberataques, una de las amenazas más graves que enfrentan las empresas hoy en día. El ataque de ransomware WannaCry en 2017 infectó más de 230.000 computadoras en 150 países, afectando a grandes corporaciones como FedEx y el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido. Este ataque no solo causó pérdidas millonarias, sino que también reveló la vulnerabilidad de las empresas ante las amenazas cibernéticas. Según un informe de Cybersecurity Ventures, se espera que el costo global de los ciberataques alcance los 10,5 billo-

nes de dólares anuales para 2025, lo que subraya la gravedad de este tipo de crisis.

Además de los ciberataques, las empresas también enfrentan el desafío de la desinformación y la manipulación digital. La tecnología deepfake, que utiliza inteligencia artificial para crear videos falsos extremadamente realistas, es un ejemplo claro de cómo la tecnología puede ser utilizada de manera maliciosa. Imagine el daño que podría causar un video que muestre a alguien relevante en su empresa haciendo comentarios comprometedores. Aunque el video sea completamente falso, su impacto en la reputación de la empresa podría ser devastador si no se responde de manera rápida y efectiva.

Las redes sociales, inicialmente vistas como herramientas de marketing, se han convertido en campos de batalla donde las fake news

pueden propagarse a una velocidad alarmante. Una simple acusación en Twitter o un post en Facebook que implique prácticas poco éticas o aluda a productos potencialmente peligrosos, puede volverse viral en minutos, escalando rápidamente a una crisis de relaciones públicas. En 2020, Wayfair, una empresa de muebles en línea, enfrentó una acusación infundada de tráfico de personas basada en una teoría conspirativa viral en redes sociales. Aunque no había evidencia que respaldara la acusación, la empresa tuvo que lidiar con una crisis de reputación que podría haberse evitado con una respuesta rápida y eficaz.

Frente a estas realidades, es esencial que las empresas desarrollen estrategias de preparación y respuesta alineadas con los riesgos tecnológicos actuales. Implementar sistemas robustos de ciberseguridad es solo

el primer paso. Las organizaciones deben estar en constante vigilancia, monitoreando no solo sus propias redes, sino también el entorno digital para detectar amenazas emergentes antes de que se conviertan en crisis.

Además, es crucial que las empresas mantengan a su equipo de gestión de crisis actualizado y capacitado para lidiar con estas nuevas amenazas. La velocidad a la que se difunden las crisis en el entorno digital exige respuestas inmediatas y coordinadas. Para lograrlo, todos los miembros del equipo deben estar bien entrenados y preparados para actuar con rapidez y precisión.

Otro aspecto clave es la comunicación. En tiempos de crisis, la transparencia es crucial para mantener la confianza del público. Una respuesta rápida, honesta y coherente puede

marcar la diferencia entre una crisis contenida y un desastre de relaciones públicas. Las empresas deben estar preparadas para comunicarse de manera efectiva con sus clientes, medios de comunicación y otros stakeholders, asegurando que la información falsa sea desmentida y que la narrativa correcta prevalezca.

Las crisis generadas por la tecnología y la inteligencia artificial representan un desafío significativo para las empresas modernas. Sin embargo, con la preparación adecuada y una estrategia de respuesta bien definida, es posible no solo mitigar los riesgos, sino también fortalecer la resiliencia de la organización en un mundo cada vez más digitalizado. La capacidad de adaptación y la proactividad serán las claves para sobrevivir y prosperar en este nuevo panorama. ■

# hablemos de salud



CANAL 7  
Punta del Este  
Domingos  
18.30 hs



Canal 10  
Sábados  
09.00 hs



Lunes 16.30 hs  
Jueves 14.00 hs

## Asesoría Médica:

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

**Objetivo HDS:** Buscamos educar en salud incorporando herramientas, reforzando y fomentando la cultura de la prevención, para así reducir los riesgos de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable que permita prepararnos para las diferentes etapas de la vida y afrontar con más recursos las posibles enfermedades, lesiones o secuelas. A través de estos informes, la población puede ejercer un mayor control sobre su propia salud y utilizar adecuadamente los servicios que los diferentes centros médicos brindan.

## Reconocimientos:

- Galardonado Mejor Programa Periodístico en Salud (CUTA) – 2016, 2017 y 2018
- Premio Programa Líder en promoción, divulgación, educación e información para la Salud del Uruguay otorgado por A&C Consultores – 2019



**NOV 8 Y 9**  
**2024**

# **EXPO FARMACIA**

**EL EVENTO FARMACÉUTICO MÁS  
IMPORTANTE**

**HOTEL ENJOY - PUNTA DEL ESTE - URUGUAY**

**MAS INFORMACION:**  
[expofarmacia2024@gmail.com](mailto:expofarmacia2024@gmail.com)

# Fiesta de la Farmacia 2024

Viernes 8 y Sábado 9 de noviembre de 14 a 20 h

**ExpoFarmacia**

*(entrada libre y gratuita)*

Sábado 9 de noviembre, 21 h

**Cena Show**

Salón Punta del Este - Hotel Enjoy

Comprá tu  
entrada aquí



*¡Nos vemos, en nuestro evento farmacéutico!*

Información en Administración del CFU  
2413 6410 / 094 510 961

Organiza





# El pie del niño: ¿qué rol tiene el calzado durante los primeros años?

***A nivel morfológico el pie de un niño no es una versión en miniatura del pie de un adulto y por lo tanto no debe ser tratado como tal. Durante la infancia los pies son mecanismos en evolución y debemos respetar su desarrollo para tratar de favorecerlos y no perjudicarlos.***

*Técnica en Podología Camila Cacheiro, directora de Podología Cacheiro*

Un niño no nace con el pie de un adulto y simplemente va creciendo, el pie del recién nacido es completamente inmaduro, con los huesos sin formar en su forma definitiva, y la mayoría aún están compuestos en su totalidad por cartílagos.

El pie del niño tiene tres características: es plano, gordito y flexible. La formación del arco sucederá de forma espontánea conforme el niño vaya creciendo, se vaya disminuyendo el exceso de grasa plantar y vaya tomando tono muscular. Además, se produ-

cirán cambios en la conformación de los huesos.

También observamos que el pie de los niños es gordo y esto se debe a la gran cantidad de tejido adiposo que almacena, una grasa que se irá reabsorbiendo con el tiempo y con el inicio de la marcha.

Por último, la flexibilidad está dada por la laxitud ligamentosa propia y necesaria en los niños, siendo este uno de los principales motivos por los cuales cuando comienza a caminar

genera una huella aplanada, pero fisiológica.

## ***Tips para cuidar el pie en desarrollo***

### **Cuidados de la piel**

Lavar con jabón neutro, limpiar muy bien entre los dedos y secar cuidadosamente los pies, haciendo hincapié en la zona interdigital que es muy importante mantenerla seca evitando maceraciones o grietas. Se puede

ayudar con un secador con aire frío para eliminar la humedad.

### Corte de uñas

Elegir tijeras rectas y de punta redondeada, así evitamos lesionar si el niño se mueve. En el corte seguir siempre una línea recta tomando como referencia el extremo más largo. Si quedan puntas en las esquinas, redondearlas con la lima. Es preferible dejarlas algo largas y cortarlas seguido que cortarlas muy rente, ya que esto predispone a que la uña se pueda encarnar.

### Higiene en uñas

En niños de edad activa puede ser necesario limpiar suciedad que se acumula debajo de las uñas, en ese caso usar un cepillo blandito de cerdas muy suaves.

### Elección de prendas

En bebés es común vestirlos con peles, prestando atención a que el ta-

lle de largo no siempre coincide con el tamaño del pie. Esto puede llevar a que el pelee genere presiones en los dedos que terminan en lesiones en la piel o las uñas. Para evitar una uña encarnada a causa del pelee, elegirlo de puntera cuadrada, sin puntera tipo pantaloncito o con botones para poder desabrocharlo y que el pie quede fuera del pelee. Al igual que con los peles hay que tener cuidado con las medias que se eligen, evitar que sean muy ajustadas, que tengan una costura muy gruesa o de puntera estrecha.

### ¿En qué momento hay que comenzar a calzar a un niño?

Los niños tienen el doble de sensibilidad exteroceptiva en los pies que en las manos hasta los nueve o 10 meses de edad. Por esta razón es que durante ese período se debe estimular el contacto entre los pies y el entorno, ya que es el mecanismo que utilizan para conocerlo.

Debemos recordar que el pie de niño está en formación, incluso muchos de los huesos aun no completaron el proceso de osificación. Los pies descalzos van a permitirle al niño recibir los estímulos del entorno y del suelo, adaptar su cuerpo a los diferentes movimientos e ir aprendiendo a controlarlo según el terreno.

Es muy importante que el calzado sea un elemento de protección que permita al pie moverse con total libertad y a la vez recibir los estímulos del suelo, tal como si estuviera descalzo.

Podemos organizar el tipo de calzado dependiendo la etapa vital que se encuentre el pie:

- **No camina:** Si el niño aún no toca el suelo simplemente basta con cubrir su pie para protegerlo del frío. En esta etapa únicamente se deben usar medias, peles o escarpines con el fin de proteger del frío. No se debe poner calzado a un niño que aún no camina.

Piernas relajadas y ligeras

NUEVA

# Venostasin<sup>®</sup> Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



PRESENTACIÓN:  
Venostasin Crema 150 g



 Gador



- **Gateo y primeros pasos:** Durante el gateo y cuando comienza a ponerse de pie sujetándose, podemos protegerle los pies de suelos ásperos con medias antideslizantes, mocs (zapatitos muy flexibles tipo medias) de algodón o de piel, o medias con suela entera de goma. En esta etapa hay que tratar de cubrir lo mínimo posible el pie y elegir ese tipo de protección en ambientes donde estar descalzo puede ser peligroso.
- **Más de seis meses caminado:** Ya podemos pensar en calzar al niño, teniendo como mantra que el calzado ideal es aquel que permite el desarrollo del pie, adaptándose como si fuera un guante y ofreciendo el espacio necesario. La puntera debe ser anatómica (con forma de pie), suave a la torsión y especialmente flexible en la zona de metatarsianos. Un calzado que no es flexible va a interferir en la fase de despegue y esa rigidez generará una marcha plantigrada (caminar como pato apoyando todo el pie sin flexionar). Lo ideal es optar por una suela fina que permita la suficiente transmisión de estímulos y así facilitar el desarrollo de la musculatura y de los tendones (hasta 3 mm de grosor). Los niños tienen más cantidad de grasa plantar y esta funciona como amortiguador natural al caminar, no necesitan amortiguación en el calzado. Una suela dura y torsiona-

ble permite al pie adaptarse a los terrenos irregulares, evitando caídas y permitiendo hacer cambios bruscos de dirección. En el calzado de un niño, el drop (la diferencia de altura anterior y posterior de la suela) debe ser inexistente, un taco de cualquier altura en un calzado infantil provocará retracción en la musculatura posterior y en el tendón de Aquiles, y aumentará la carga en su antepié que no está diseñada para soportar carga sino para propulsar.

Una buena recomendación es buscar zapatos con plantillas extraíbles. La plantilla delata el espacio real que ofrece el calzado, por lo que, al tener la posibilidad de sacarla, se podrá probar directo en el pie del niño o medirla para saber si es el talle que necesitamos. Esto, además, nos permite corroborar si realmente tiene forma anatómica, ir chequeando que el talle le sigue quedando bien y es clave para mantener la higiene del zapato.

Para saber el talle correcto de calzado se deben seguir los siguientes pasos:

- Parar el niño sobre una hoja y dibujar el contorno de ambos pies.
- Medir desde el talón al dedo más largo. También medir el ancho, desde el primer metatarsiano al quinto metatarsiano.
- El talle se elige teniendo en cuenta las medidas que corresponden en cada marca, sumando 0.8 a 1 cm

para estar seguros de que no le quedará pequeño.

- Si vas a comprar el calzado sin que el niño esté presente, podés llevar las medidas o el dibujo del contorno del pie y así corroborar con la plantilla que es el talle correcto de largo y de ancho.

El talle indicado es aquel en el que sobran entre 0.8 y 1.2 cm entre la punta del dedo más largo y el final del zapato. De manera frecuente, el adulto debe revisar el calzado para corroborar que el talle sea aún el correcto, y de esa manera evitar lesiones en piel y uñas, así como cambios en la marcha.

En esto nos vamos a ayudar con la plantilla, retirarla y colocar el pie del niño sobre ella. Si entre la punta del dedo más largo y el final de la plantilla quedan entre 0.8 y un centímetro, todavía sirve ese calzado. Pero si quedan 0.5 mm o menos entonces estamos al límite y ya es momento de ver un nuevo talle.

La piel y las uñas también pueden delatar que el calzado está quedando pequeño. Observar si las uñas se rompen en las esquinas y si la piel tiene roces o incluso callosidades.

Hasta los cuatro años hay un gran trabajo de propiocepción y equilibrio en el que el estímulo juega un papel importante, mientras que a partir de esa edad los cambios en la marcha son en tiempo y espacio por el crecimiento del niño.

Una vez comiencen la edad escolar podemos elegir un calzado con una suela un poquito más gruesa (8 mm), ya que con la exigencia del uso puede gastarse más rápido. El contrafuerte puede ser algo más consistente, pero nunca rígido. Para darle autonomía al niño a la hora de calzarse y descalzarse buscar zapatos que el ajuste sea con velcro.

El zapato no es algo estético, y no debe considerarse un complemento de la ropa. El calzado debe proteger y evitar que dañe, especialmente si hablamos de niños. Elegir un calzado respetuoso durante los primeros años de vida favorecerá el desarrollo de forma sana y segura. ■

hidravit  
solar

**NUEVO**

Para bebés +6 meses  
niñas y niños



**ALTA PROTECCIÓN**

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

**EFEECTO SECO**

Cosméticamente más aceptable  
No deja residuos blanco ni graso

**AGAM**  
LABORATORIOS

## Fundación Canguro celebró la ampliación de sus instalaciones gracias a convenios sociales



Con la presencia del presidente de la República, Luis Lacalle Pou; el Ministro de Transporte y Obras Públicas, José Luis Falero; y el subsecretario, Juan José Olaizola, se inauguraron las nuevas obras de infraestructura de la Fundación Canguro, una organización dedicada a apoyar a los recién nacidos que, pese a contar con el alta médica, deben permanecer en el Hospital Pereira Rossell.

Las reformas, impulsadas gracias a dos convenios sociales firmados entre la fundación y el Ministerio de Transporte y Obras Públicas (MTOP), ampliaron la “Sala Canguro” con una nueva ala en el hospital que permitirá atender a 16 bebés, suprimiendo así la lista de espera y reduciendo los riesgos asociados a la falta de cuidado afectivo en los primeros días de vida.

La Fundación Canguro asiste a bebés que, por razones de vulnerabilidad social o económica, no pueden recibir el cuidado familiar inmediato. Desde su creación en 2016, la fun-



dación se ha enfocado en brindar un entorno seguro y afectivo donde los recién nacidos puedan desarrollarse adecuadamente hasta que se determine judicialmente quién se hará cargo de ellos.

El titular del MTOP expresó que su cartera, a través del programa de



Convenios Sociales, se sumó al “esfuerzo de los privados y de todos aquellos canguros que vienen a ofrecer su tiempo para brindarles afecto a esos bebés en un momento clave en su vida”. Destacó “el trabajo mancomunado” de los responsables de la fundación y aseguró que “nadie

puede dudar que ha habido un antes y un después en el Pereira”, no solo por la mejora en la atención sino también en la circulación interna.

Durante la jornada, el MTOP firmó un convenio social con la Casa Ronald McDonald, también ubicada en el predio del Hospital Pereira Rossell, para ampliar y reformar su sede. Estas obras contemplan la construcción de áreas comunes, como una sala infantil y maternal, así como la creación de nueve dormitorios y baños en la planta alta. Esto permitirá duplicar la capacidad de atención.

Fuente: Gub.uy ■



## Expertos de La Roche-Posay chequearon lunares en Expo Prado



Del 6 al 15 de setiembre La Roche-Posay, marca de skincare número uno prescripta por dermatólogos en todo el mundo, estuvo presente en la Rural del Prado ofreciendo diferentes actividades enfocadas en la concientización del cuidado de la piel: desde el chequeo de lunares hasta la presentación de un libro para niños con consejos para cuidarse del sol, así como la implementación de un punto de “retoque” de protección solar para todo público.

“Elegimos estar presentes en la Rural del Prado no solo porque es un evento de muchas actividades al aire libre, sino también para aprovechar que asisten muchas personas de diferentes partes del país cuyos trabajos de campo las exponen todo el tiempo al sol”, indicó Annouk Horion, gerenta de Marketing de La Roche-Posay de L’Oréal Groupe en Uruguay. “El 99% de los melanomas

son curables si se detectan a tiempo, por eso como marca estamos tan comprometidos con la educación en la prevención del cáncer de piel. Queremos que los asistentes descubran la importancia del uso diario del protector solar, que aprendan a elegir cuál es el ideal para su tipo de piel y que puedan llevarse un diagnóstico personalizado”, agregó.

En este marco, por cuarto año consecutivo, se puso en marcha la campaña “Salva tu piel”, que acercó a la población la posibilidad de acceder a una consulta dermatológica sin costo, en donde los profesionales evaluaron los lunares del cuerpo de los pacientes. Para esto se instalaron tres consultorios con dermatólogos y posgrados en Dermatología de la Cátedra de Dermatología del Hospital de Clínicas. Durante los tres días de chequeos gratuitos, se atendió a más de 130 personas. ■



## Ministra de Salud Pública acompañó el lanzamiento del Mes Rosa

Con la presencia especial de la ministra de Salud Pública, Karina Rando, se presentó oficialmente el inicio de actividades en el marco del mes de concientización y lucha contra el cáncer de mama. La actividad estuvo organizada por el Paseo Cultural Ciudad Vieja y Alcance Servicio de Compañía, iluminándose la Puerta de la Ciudadela de color rosa como símbolo de apoyo a la causa.

El evento, realizado en el Museo Torres García, contó con la participación de autoridades gubernamentales como Marisa Fazzino, directora del Programa Nacional del Cáncer; Robinson Rodríguez, presidente de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer; y María Inés Obaldía, directora de Cultura de la Intendencia de Montevideo. También participaron personalidades de organizaciones civiles como Cristina Berenbau, de la Fundación Clarita Berenbau, y representantes de la Fundación Honrar la Vida.

En este marco, la empresa de cuidados convocó a todos los uruguayos a sumarse a su acción Mes Rosa con el objetivo de superar 1.000.000 de kilómetros y así donar equipamiento al Área de Oncogenética del Hospital de Clínicas. Esta área se encarga de la

investigación de la mutación genética heredada del cáncer para contribuir con estrategias de prevención orientadas a buscar tempranamente los tumores.

Los kilómetros se pueden realizar caminando, corriendo, en bicicleta o como se prefiera, donándonos mediante la línea de Whatsapp 095 851 722 o de la app Strava (de descarga gratuita en el link <https://www.strava.com/clubs/mesrosa>). Esta aplicación, que no tiene costo y está disponible para IOS y Android, permite formar parte del club Mes Rosa y activar el conteo cuando la persona realiza actividad física.



Karina Rando, ministra de Salud Pública

Como cada año se destaca la colaboración especial de clubes, gimnasios y asociaciones civiles, que a lo largo del mes se unen a esta consigna que conecta corazones solidarios a lo largo y ancho del país. ■



Robinson Rodríguez, presidente de la Comisión de Lucha contra el Cáncer



María Inés García, Cristina Berenbau, Alejandra García y Laren Bálamo

The Edenred logo, consisting of the word "Edenred" in a white, sans-serif font inside a white circle, set against a blue background.

**Nuevo Producto**

# Edenred Salud

## Bienestar y libertad, en cada decisión

Completa libertad de elección dentro de una amplia red de farmacias y centros médicos en todo el país, para la compra de medicamentos y la realización de análisis clínicos y de laboratorio.

**Empresas**

+ Ahorro de hasta un **14%**  
+ Simplicidad administrativa

**Empleados**

+ Poder de compra hasta un **27%**  
+ Flexibilidad y libertad de elección



[edenred.com.uy](https://edenred.com.uy)



**2408 80 80**



[ventas-uy@edenred.com](mailto:ventas-uy@edenred.com)



**Marisa Fazzino**

## “El cáncer de mama es un tumor que, si se diagnostica a tiempo, se puede curar”

**La directora del Programa Nacional de Control del Cáncer (Pronacan) comparte algunos abordajes claves sobre el cáncer de mama en Uruguay, en el marco de un nuevo Octubre Rosa.**

<Texto>Una de cada 11 mujeres podría desarrollar cáncer de mamá a lo largo de su vida. Diariamente se diagnostican cinco uruguayas con esta enfermedad y fallecen unas dos por día. Estas estadísticas hablan de la incidencia de este tipo de cáncer en nuestro país y de la importancia de concientizar a toda la población sobre su prevención.

Desde su rol de directora del Programa Nacional de Control del Cáncer, la doctora oncóloga, Marisa Fazzino, ha liderado y gestionado estrategias para mejorar la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer.

Con la llegada de octubre, mes de concientización y lucha contra el cáncer de mama, reflexiona sobre los principales logros y desafíos del programa

que lidera, los avances en el abordaje de la enfermedad y los esfuerzos por impactar socialmente con un mensaje contundente y claro: “lo más importante de prevenir es ganarle al cáncer”.

**¿Cuáles considera que han sido los mayores desafíos de su gestión como directora del Programa Nacional de Control del Cáncer?**

---

## **“Hoy el cáncer de mama es el que ranquea como primero en incidencia y mortalidad por cáncer en la mujer en nuestro país”**

---

Para mí fue un honor que el Dr. Daniel Salinas, ministro de Salud Pública en ese momento, me haya nombrado directora del Programa Nacional de Control del Cáncer (Pronacan) del MSP. Y que luego, la Dra. Karina Rando, ministra entrante, me permitiera continuar en el cargo. En los inicios, había diseñado un plan estratégico para desarrollar durante estos cinco años, pero la pandemia hizo que se reformulara aquella estrategia. Así que ese fue mi primer desafío. Tuvimos que enfocarnos en ese escenario y sus repercusiones en los pacientes oncológicos. Debemos recordar que todo paciente es, por definición, inmunodeprimido, con mayor susceptibilidad a contraer infecciones, y justo estábamos viviendo con el virus SARS-CoV-2 entre nosotros y en particular con la incertidumbre frente a lo desconocido. Por tanto, no se descuidó ningún aspecto al respecto: la asistencia en oncología se mantuvo, es decir, no se suspendieron las cirugías ni el inicio o la continuación de tratamientos oncológicos. Se comenzó con la telemedicina y tomamos la iniciativa de recomendar, con prioridad, la vacunación contra el covid-19 en pacientes oncológicos. Otro gran desafío fue la incorporación del test del papilomavirus humano en la detección del cáncer de cuello uterino. Y un reto no menos importante, fue el de las evaluaciones impACT en Uruguay, las cuales valoran las capacidades y necesidades de un país en materia de control de cáncer, señalando las intervenciones prioritarias para responder de manera efectiva a los diagnósticos por cáncer. Estas evaluaciones son ofrecidas por el Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA) y se realizan en conjunto con la Organización Mundial

de la Salud y el Consejo Superior de Investigación.

### **¿Qué resultados arrojaron esas evaluaciones y cómo se actuó al respecto?**

Recibimos el informe en febrero de 2023 y sirvió para trabajar sobre aquellas áreas en donde se había observado dificultades, a diferencia de otras con gran fortaleza. En prevención se jerarquizó la incorporación del test del papilomavirus humano en la detección precoz del cáncer de cuello uterino. Ya se venía trabajando al respecto sobre la elaboración de la Guía Nacional de Prevención de Cáncer de Cuello Uterino, que fue publicada hace unas semanas por el MSP. Esta guía es la primera en Latinoamérica que tiene como novedad la inclusión de la prevención primaria, que es la vacuna contra el virus del papiloma virus humano (VPH), así como también la prevención secundaria o tamizaje en el cual se incorpora el test del VPH para la detección precoz. Por otro lado, se mejoraron los recursos en radioterapia, lográndose el funcionamiento de los tres aceleradores lineales en el sector público, nueva tecnología en algunos centros privados y nuevos centros de radioterapia a establecerse en el país.

### **En el marco del mes de concientización contra el cáncer de mama, ¿qué estadísticas recientes puede compartir y cómo se comparan con años anteriores?**

Hoy el cáncer de mama es el que ranquea como primero en incidencia y mortalidad por cáncer en la mujer en nuestro país. Se diagnostican aproximadamente 2.000 casos nuevos por año y fallecen 700 mujeres por esta enfermedad de acuerdo al Registro

Nacional del Cáncer de la Comisión Honoraria. El gran porcentaje se diagnostica en mayores de 50 años, pero tenemos que tener en cuenta que hay aproximadamente un 17-18 % que se está diagnosticando entre los 40 y 49 años en la población uruguaya. En cuanto a la incidencia, se mantiene estable desde el 2002 hasta el 2020, y en cuanto a las tasas de mortalidad se ha evidenciado un descenso sostenido desde 1990.

### **¿Cuáles son las principales estrategias del Programa Nacional de Control del Cáncer para la prevención y la detección temprana?**

Nosotros trabajamos todo el año con distintos actores claves como instituciones vinculadas con la temática y otras que no, con las direcciones departamentales de salud, sociedades científicas, sociedad civil, agrupaciones de pacientes, clubes deportivos, empresas. También estamos en contacto con la Academia Nacional de Medicina y la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Organizamos charlas tanto en Montevideo como en el interior con el fin de concientizar y prevenir. Es decir, tenemos una gran movida todo el año. Por supuesto que, durante octubre, que es el mes de sensibilización de cáncer de mama, tratamos de potenciar actividades que apoyen este tema, fundamental para el Programa Nacional de Control del Cáncer por su incidencia y mortalidad en el país. Incluso, coordinamos con instituciones como el Hospital Universitario, el Hospital Maciel, el Centro Hospitalario Pereira Rossell y el Instituto Nacional del Cáncer (INCA) para aumentar las realizaciones de mamografías durante este mes. Aunque reitero, es algo que se potencia, pero no significa que no se haga durante todo el año. En cuanto a las estrategias, nos enfocamos principalmente en la prevención primaria y secundaria.



**¿A qué se refiere la prevención primaria y la prevención secundaria en cáncer?**

La prevención primaria está vinculada a que nosotros sabemos que un tercio de los cánceres se puede prevenir actuando sobre los estilos de vida, es decir, sobre nuestros hábitos. Entonces, si podemos disminuir el sobrepeso y la obesidad, evitar el sedentarismo, tener una alimentación saludable, evitar el alcohol y el tabaco, realizar actividad física, ya con eso tenemos una importante base en lo que es la prevención del cáncer en general. A su vez, la prevención secundaria en cáncer de mama sería el tamizaje a través de la mamografía y las campañas orientadas a la población de riesgo promedio. Lo importante es, por un lado,

**“Lo más importante es entender que prevenir es ganarle al cáncer”.**

educar a la población, y por el otro, capacitar al equipo de salud. Por eso es que actuamos en ambos niveles.

**Están trabajando actualmente en una guía sobre la prevención de cáncer de mama, ¿cómo ha sido este proceso de trabajo?**

Sí, estamos casi finalizando la guía de prevención de cáncer de mama para la cual convocamos a expertos nacionales de diferentes disciplinas vinculados a Facultad de Medicina, Academia Nacional de Medicina, sociedades científicas y programas y direcciones del Ministerio de Salud Pública, entre otros, y a revisores internacionales. Hay que destacar algo muy importante, que lo dije previamente: en nuestro país, un 17-18 % del cáncer de mama se diagnostica en mujeres de entre 40 y 49 años, por lo que hemos visto que tendremos que bajar la edad de inicio de la mamografía, del tamizaje de cáncer de mama, a los 40 años. Es probable, también, que lo extendamos hasta los 74 años.

**¿Qué logros vinculados al cáncer de mama destacarías en su gestión como directora del programa?**

Varios. El primero es haber logrado un decreto presidencial sobre la colocación de expansores y prótesis mamarias a todas las mujeres uruguayas que hayan tenido que realizarse una mastectomía radical o aquellas con alto riesgo de padecer cáncer de mama y que tuvieran también que hacerse una extirpación total de la mama. Se logró la marcación del ganglio centinela, que es el primer ganglio al que se puede extender el tumor de mama. Otro logro ha sido la preservación de gametos en ambos sexos para aquellos menores de 40 años que necesiten re-

cibir tratamientos oncológicos que puedan causar infertilidad. Hoy está la posibilidad de preservar los gametos sin costo a través de la cobertura del Fondo Nacional de Recursos. La incorporación de medicamentos de alto costo para pacientes con cáncer de mama fue sin dudas una gran meta cumplida para evitar o disminuir recursos de amparo. Por último, un logro a destacar fue la prestación de realizar resonancia mamaria a la población con alto riesgo de padecer cáncer de mama de forma gratuita a través de un acuerdo entre el Ministerio de Salud Pública y el CUDIM. A su vez, está en curso la colaboración de cuatro mamógrafos para ASSE mediante una gestión realizada desde el MSP con el OIEA. La guía dirigida a pacientes con cáncer de mama, familias y entorno significa un hito.

**¿Qué mensaje de concientización le gustaría compartir con las mujeres en este mes conmemorativo?**

Mantener una vida saludable, conocer tu cuerpo, hacerte los estudios anuales, realizarte la mamografía si te corresponde, ya que el cáncer de mama es un tumor que, si se diagnostica a tiempo, se puede curar o llegar a una supervivencia del 80-90 %. Es importante también destacar lo que llamamos autoconocimiento de las mamas, que antes se llamaba el autoexamen de mama, justamente para que en el caso de que una mujer se encuentre un nódulo en la mama o una alteración de la piel, una coloración rosada o piel de naranja, hundimiento del pezón, erosiones, aumento del tamaño de un seno relacionado al otro o secreción por el pezón, consulte lo más rápido posible con el médico. Lo más importante es entender que prevenir es ganarle al cáncer. ■



Durante tu período necesitas confianza.



- Toalla Nosotras Clásica son absorbentes, delgadas y tienen una cubierta suave. Todo lo que necesitas para sentirte protegida y seca.



- Toalla Nosotras Normal Suave, la absorción ideal para tu período con zona antiderrames.



- Protectores Nosotras Diarios. Tu Zona V debe estar siempre protegida, y es natural que tengas algún tipo de flujo. Nuestros Protectores mantienen tu ropa interior limpia y seca y te protegen con un toque suave como el algodón que te hará sentir cómoda e íntimamente segura.



- Toallas Nocturnas Suave La Toalla Nosotras Nocturna es muy absorbente, con cubierta Natural y Centro elevado que se encarga del flujo, se mantiene en su lugar mientras duermes y te protege de accidentes durante toda la noche, para que puedas descansar sin preocupaciones.

Los Tampones Nosotras son una excelente opción para que vivas esos días como si nada.

Poder elegir es fantástico.



Nosotras®



- Tampones Nosotras para flujo liviano con sistema antiderrames y ginecológicamente testeados.



- Tampones Nosotras para flujo abundante con sistema antiderrames y ginecológicamente testeados.



- Absorben el flujo en el interior y te permiten hacer cualquier actividad, dándote total protección y discreción. Cuidado V® para total libertad.



CARRAU&CIA.

1843

Distribuido por Carrau & Cía. S.A. Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54



## Ciclo menstrual: qué es “normal” y qué no

***Cada mes se producen cambios hormonales que preparan al útero para el embarazo. Si no se produce la fertilización, el recubrimiento del útero se expulsa a través de la vagina, en el proceso denominado menstruación. Estos y otros cambios se denominan ciclo menstrual. Comprende cómo realizar un seguimiento de tu ciclo y qué hacer en caso de irregularidades.***

El ciclo menstrual es un período de tiempo durante el cual ocurre una serie de cambios en el cuerpo de las personas con útero de forma mensual en preparación para el embarazo. Dichos cambios se rigen por hormonas, entre las que se incluyen estrógenos, progesterona, hormona folículo estimulante y hormona luteinizante.

Estas hormonas desencadenan el crecimiento de folículos en los ova-

rios (lugar donde se desarrollan los óvulos). La liberación de un óvulo a ser fecundado durante el proceso denominado ovulación y, si no ocurre embarazo, el crecimiento y desprendimiento del revestimiento uterino es un proceso llamado menstruación, conocido coloquialmente como período menstrual.

El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y finaliza el

primer día de la siguiente. Sin embargo, no es igual para todas las mujeres, ni se mantiene uniforme a lo largo de toda la vida. El sangrado menstrual puede presentarse cada 21 a 35 días y durar de dos a siete días en promedio. Durante los primeros años, después del comienzo de la menstruación, los ciclos largos son comunes, pero tienden a acortarse y regularizarse a medida que pasan los años.



Además de la regularidad del ciclo, este puede ser corto o largo, doloroso o indoloro, y ligero o abundante. Dentro de este amplio rango, “normal” es lo que tu consideres normal para ti y no afecte tu calidad de vida. La norma del ciclo menstrual es la variabilidad, dado que se ve influenciado por la edad, cambios hormonales normales o patológicos, cambios en la alimentación o la actividad física, variación de peso, distintas enfermedades y uso de anticonceptivos u otros medicamentos. Tu ciclo menstrual puede ser regular o irregular.

El período menstrual continúa hasta la menopausia, que es el cese de la menstruación y por lo tanto es el momento en el que se terminarán los ciclos menstruales, producto de una disminución de la producción de hormonas. Cuanto más se acerca la mujer a ese punto, su ciclo podría volverse irregular en el proceso.

### Claves para el seguimiento del ciclo menstrual

Para averiguar lo que es habitual para ti, comienza a llevar un registro de tu ciclo menstrual en un calendario. Haz un seguimiento de la fecha de inicio y final del ciclo cada mes durante varios meses seguidos para identificar cuán regulares son.

Presta atención a la cantidad de sangrado. ¿Parece que sangras más o menos de lo normal? ¿Con qué frecuencia debes cambiarte el tampón o la toalla sanitaria? ¿Has expulsado algún coágulo de sangre? ¿Estás sangrando entre períodos? En cuanto al dolor, es común tener cólicos o sentir algo de molestia durante el ciclo menstrual. Sin embargo, es importante percibir si el dolor es más intenso de lo habitual. También se debe prestar atención a cambios en el estado de ánimo o comportamiento.

Existen disponibles múltiples aplicaciones para el celular donde se pueden registrar todos estos cambios

para sistematizar el seguimiento del ciclo.

### ¿Cómo prevenir las irregularidades?

En ocasiones, los anticonceptivos hormonales, en cualquiera de sus formas, pueden ayudar a regularizar y aliviar los calambres menstruales. El tratamiento de cualquier factor que causa estas irregularidades, como un trastorno alimentario, también podría ayudar. Sin embargo, algunas irregularidades menstruales no se pueden prevenir.

Hacer un seguimiento de tus ciclos puede ayudarte a comprender qué es normal para ti. También puedes registrar tu ovulación y encontrar cambios importantes, como una ausencia del período menstrual o un sangrado menstrual que no es normal. Si bien las irregularidades en el período menstrual no suelen ser graves, a veces las causan otros

problemas de salud. Recuerda que llevar un registro de tus períodos puede ayudarte a comprender qué es común para ti y qué no lo es.

Se recomienda consultar con un médico en los siguientes casos:

- Tus ciclos se detienen repentinamente por más de 90 días y no estás embarazada.
- Tus períodos se vuelven irregulares después de haber sido regulares.
- El sangrado se prolonga durante más de siete días.
- Sangras más de lo habitual o mojas más de una toalla higiénica o tampón cada una o dos horas.
- El tiempo que pasa entre tus períodos menstruales es de menos de 21 días o más de 35 días.
- Tienes sangrados entre períodos menstruales.
- Presentas dolor intenso durante el período menstrual.
- Te da fiebre y sientes mal olor después de usar tampones. ■





### 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



# HEPAMIDA<sup>®</sup> DIGESTIVO

La fórmula más completa del mercado



DESCUBRÍ EL PODER DE LA  
NATURALEZA CON HEPAMIDA

Alcachofa



Boldo



Menta



- Mejora la digestión - Desintoxica el hígado - Regula el colesterol
- Alivia problemas digestivos como indigestión y flatulencias



# Una dieta saludable es una de las claves del bienestar

***Si queremos tener una dieta saludable, es importante que tengamos en cuenta algunos factores que pueden ayudarnos a lograrlo sin ninguna dificultad. Una buena dieta diaria consiste en aprender a consumir alimentos variados y elegir los más saludables.***

***Por eso, queremos darte una pequeña guía para que puedas brindarle a tu organismo todos los nutrientes y energía necesarios para lograr el bienestar que tu vida merece.***

*Por Sylvana Cabrera Nahson y Guillermina Bauer.*

*Directoras del Proyecto Desperdicio Cero y coautoras de "Aquí no se tira nada".*

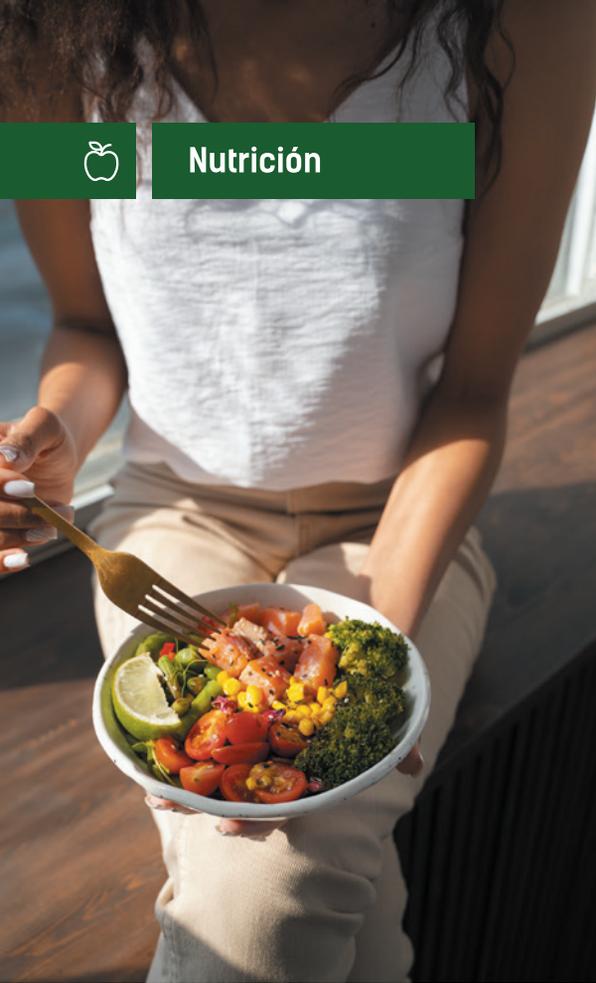
Es importante que nuestra dieta garantice un aporte equilibrado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas, y sin dudas, al menos dos litros de agua al día para estar bien hidratados. A su vez es fundamental sustituir las grasas animales por aceite de oliva virgen extra y escoger alimentos integrales, más ricos en fibra, vitaminas y minerales. Las frutas y verduras son componentes esenciales de una alimentación saludable.

Elegí variedad de frutas y verduras teniendo en cuenta los colores, sabores y texturas, de modo de lograr un equilibrio perfecto en tu dieta. Las verduras crudas, al vapor y sin cocciones prolongadas, son una buena alternativa para completar nuestro menú.

Otra recomendación es evitar ingerir alimentos o bebidas con excesos de azúcar. En su lugar optar por alimentos bajos en calorías, carnes magras y evitar la ingesta de sal en exceso. Comer

despacio y sin prisas resulta clave para dar tiempo a que las hormonas que mandan las señales de saciedad lleguen de nuestro estómago e intestino a nuestro cerebro. Comer lentamente también ayuda a metabolizar mejor los alimentos que ingerimos.

Preparar una lista antes de hacer las compras es de gran ayuda para mantenerte en forma y alimentarte bien, así como el adecuado almacenamiento de los alimentos, que permite con-



servar sus propiedades nutritivas y sensoriales.

Incorporá batidos, licuados o smoothies que incluyan hojas verdes frescas (espinaca, apio, kale, entre otros), semillas de chía, yogurt, kefir, leches vegetales, pasas de frutas (uva, arándanos, dátiles, orejones, etcétera), frutos secos, frutas frescas y vegetales. Agregale a tus ensaladas semillas o brotes. No dejes de incluir pescado en tu dieta semanal.

Para estar realmente hidratado es necesario consumir entre dos y dos litros y medio de líquidos diarios. Estos pueden ser consumidos a través de los alimentos o de las bebidas, siendo de especial importancia mantener una adecuada hidratación en las comidas. Lo mejor es consumir un vaso de agua, una bebida sin azúcar agregada, un jugo o licuado de manera de superar los dos litros de líquido al día. Las ensaladas hidratan y refrescan, ya que más del 90 % de la composición de frutas y verduras está dada por agua.

### **Un estilo de vida saludable**

Sin dudas el desayuno es fundamental para comenzar la jornada, pero aún

## Los mejores cinco alimentos

Investigadores de la prestigiosa Universidad de Harvard señalan que estos cinco alimentos brindan un impacto nutricional positivo en una dieta diaria.

### **Nueces**

Ofrece una buena dosis de grasas sanas, proteínas y vitamina E. Estas propiedades ayudan a disminuir el colesterol y controlar los niveles de presión arterial. También poseen ácidos grasos omega 3 y omega 6, proteína vegetal, fibra, magnesio, fósforo y vitamina B6.

### **Salmón**

Múltiples investigaciones señalan que el salmón es un alimento rico en proteínas y en ácidos grasos omega 3, los cuales son buenos para el corazón y el cerebro. También es buena fuente de los aminoácidos esenciales para el organismo y de minerales como el potasio, fosforo

y sodio, necesarios para el buen funcionamiento de la tiroides.

### **Arándanos**

Constituyen una buena fuente de antioxidantes y poseen grandes cantidades de vitaminas C y A, además de fibra que ayuda a mejorar el sistema digestivo.

### **Repollitos de Bruselas**

Una taza de repollitos de Bruselas cocidos contiene menos de 56 calorías y aporta más del 240 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina K1 y casi 130 % de los requerimientos de vitamina C. Son, además, una buena fuente de fibra, magnesio, potasio y vitamina B.

### **Yogurt**

El yogurt ofrece una forma sencilla de obtener probióticos para mantener las bacterias intestinales que favorecen numerosos procesos en el organismo. Además, contiene proteína, calcio, magnesio, vitamina B12 y ácidos grasos. Es importante evitar los que tienen azúcar añadida.

más importante, los alimentos que elegimos, la calidad de estos productos y el tamaño de las porciones. Por otra parte, es importante consumir cereales, lácteos y frutas de modo de tener más energía.

Te sugerimos que los almuerzos no sean demasiado ligeros ni muy abundantes (en el equilibrio está el secreto). El postre más recomendado es la fruta fresca, que se puede comer al natural o preparada en ensaladas o licuados. La clave es servirnos pequeñas cantidades, ya que no es necesario “embuirtirnos” con la comida.

A media mañana optar por una fruta, un yogurt o una barrita de cereales, al igual que en la tarde. Comer frutas o snacks saludables como los chips al

horno de remolacha o zanahoria, así como los bastones de apio, puede ser una excelente opción. En la cena, es aconsejable evitar la ingesta de carne o de preparaciones succulentas.

Dale a tu cuerpo un descanso digestivo de 12 horas, por eso lo ideal cenar temprano y dejar pasar todas esas horas sin ingerir alimentos y acompañando con una rutina de ejercicios.

En caso de practicar alguna actividad física (aunque sea de forma moderada), la hidratación es esencial antes, durante y después de su práctica, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales. Está desaconsejado realizar ejercicio en las horas centrales del día durante el verano (entre las 11 y las 16 horas). ■

“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.

# Hospital Británico lleva concepto innovador al siguiente nivel

El Hospital Británico inauguró nuevas salas de nacer o birthing rooms, concepto en el que fue pionero hace un cuarto de siglo y que ahora lleva al siguiente nivel, con más tecnología y confort, de modo de asegurar la mejor experiencia posible a las familias que confían a la institución una instancia tan importante como el nacimiento de un hijo.

Las salas de nacer ocupan un lugar de privilegio en la larga lista de aportes del Hospital Británico a la medicina en el Uruguay. Las habitaciones que se transforman en salas de parto fueron concebidas a partir del concepto de parto humanizado, de modo de facilitar a las embarazadas la posibilidad de dar a luz de manera tan confortable como segura.

Esas consignas se mantienen y se proyectan al futuro de la mano de un entorno completamente renovado y con la seguridad técnica y edilicia necesaria para que el parto sea un momento único.

Creadas a comienzos de la década del 2000, ponen a disposición de las pacientes y sus familias la posibilidad de disfrutar de un parto lo más confortable y natural posible, de acuerdo con sus deseos y necesidades, y con el mejor equipamiento médico disponible, si se presentaran complicaciones.

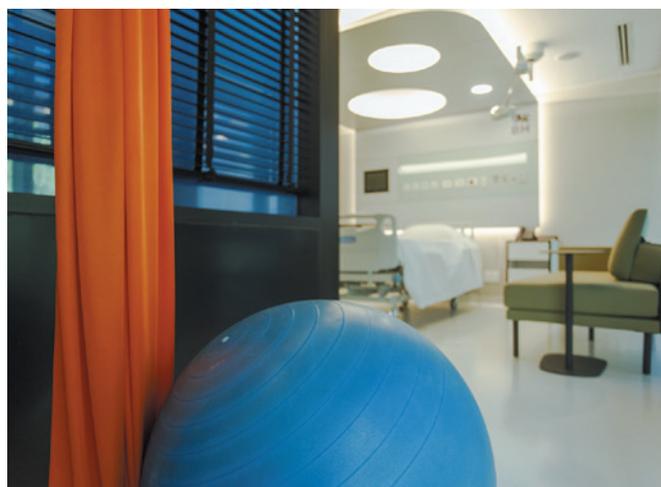
La innovación pionera liderada por el doctor Juan Carlos Scasso recibe un nuevo impulso que avanza en la misma dirección: asegurar a las mujeres que darán a luz el confort, la privacidad y la intimidad que merecen en un momento tan trascendente, juntamente con una atención médica de excelencia.

Los actuales jefes del Departamento de Ginecología Obstetricia del Hospital Británico, doctores Gonzalo Sotero y Juan Alves, asumieron también el desafío de profundizar los altos estándares académicos que respaldan la atención que se brinda a socios y usuarios.

La realización de ateneos semanales y el trabajo integrado de las distintas disciplinas o especialidades médicas respaldan y aseguran la mejor asistencia feto-materna.

Durante todo el embarazo, la mamá recibe una atención personalizada según sus necesidades, sus expectativas y las patologías previas que puedan condicionar su tratamiento.

El ginecólogo tratante guiará a la mamá y su acompañante durante todo el proceso y podrá apoyarse en todas las disciplinas médicas disponibles en el hospital de ser necesario. En el marco de un abordaje multidisciplinario, cada una de ellas aportará su conocimiento y experiencia en caso de ser requerida.





HOSPITAL BRITANICO

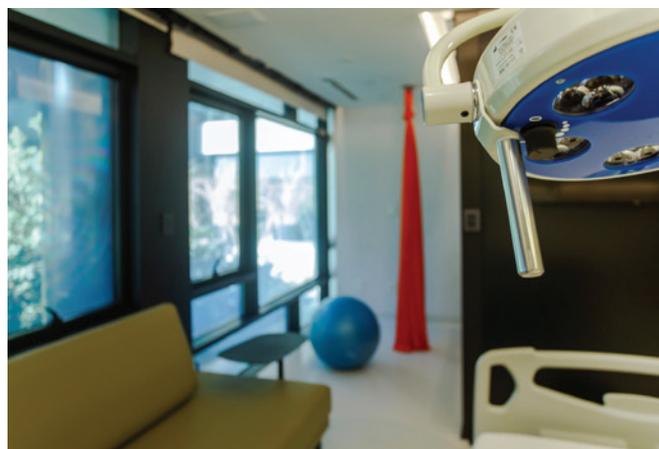
El servicio cuenta asimismo con orientación genética, apoyo psicológico, apoyo nutricional y la intervención de especialistas en diabetología gestacional si fuera necesario. Sus aportes se suman a los de las clases de parto y nacimiento, de ecografistas, neonatólogos, anestesiistas del parto y de todo el equipo de ginecólogos y enfermería del servicio.

*“El propósito es acompañar a la mamá y a su familia a transitar el embarazo con todos los cuidados que el Hospital Británico puede ofrecerle: desde el confort de una infraestructura diseñada especialmente hasta el monitoreo fetal moderno, para que la mamá deambule en el trabajo de parto”,* resumió Sotero.

*“El objetivo al diseñar cada Plan de Parto es que sea el más cuidado y adaptable a las necesidades y preferencias de cada binomio, respaldado por el mejor nivel profesional del equipo asistencial”,* valoró Alves.

Las nuevas salas de nacer resultan de este concepto y del trabajo mancomunado de los equipos profesionales del Hospital Británico en pos de la seguridad de socias y usuarias.

Llevar una idea innovadora al siguiente nivel también confirma que el Hospital Británico mantiene firme su cultura de humanización y cuidado de sus usuarios, respaldando el compromiso con la formación académica permanente y altos estándares de calidad y excelencia en los servicios que presta.





# Estrés y mindfulness: vivir en piloto automático

***Cuántas veces nos encontramos viviendo un futuro incierto, imaginando múltiples escenarios, casi siempre con contenido catastrófico. No podemos evitar el dolor, pero el sufrimiento es optativo. En este artículo reflexionamos sobre lo que implica vivir en modo automático y con el síndrome del pensamiento acelerado.***

*Lic. Psic. Yannina Otero. Psicóloga especializada en psicología reproductiva, sexóloga clínica y diplomada en Mindfulness, Medicina del estrés y PNIE.*

Nos posicionamos ante la vida en una postura de lucha o huida constante, vivimos defendiéndonos de situaciones muchas veces creadas por nuestra propia mente, ideas ruminantes, pensamientos intrusivos. Vivimos sumidos en un pasado inmodificable, ideando un futuro con múltiples variables, pero ¿cuándo nos detenemos a vivir el hoy? El ritmo de vida nos lleva a que siempre estemos un paso adelante, pero ¿podremos respirar el aire de mañana o el aire de ayer? Lo único seguro es poder detenernos en el tiempo presente, aunque cueste tanto. Estamos padeciendo el síndrome de pensamiento acelerado, una condición psicológica en la que el ritmo acelerado de la vida moderna y la sobrecarga de información generan una continua hiperactividad mental.

Las personas afectadas suelen experimentar una mente que nunca descansa, siempre anticipando el siguiente paso o preocupándose por futuras tareas, lo que les impide vivir plenamente el momento presente. Esta constante presión por cumplir con las demandas sociales y personales puede provocar ansiedad, fatiga mental y una sensación de desconexión con la realidad cotidiana. Esa desconexión es causada por la vorágine de la vida, que conlleva a que vivamos con una elevada carga de estrés.

Si bien una dosis de estrés es esperable para poder reaccionar a las diversas situaciones de la vida, lo complejo es cuando ese estado se cronifica. El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, fu-

rioso o nervioso. Es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

El estrés crónico aumenta considerablemente los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. También puede causar problemas tales como dolores de cabeza tensionales, disfunción sexual, problemas de ovulación, entre otros.

Al enfrentar situaciones estresantes, entre otros procesos, el sistema endocrino responde, disparándose la adrenalina y el cortisol, conocido este último como la hormona del estrés.

Hoy en día, vivimos impulsados a transmitir mensajes en segundos, los audios de Whatsapp podemos acelerarlos al doble y todos estos factores de la actualidad modelan y condicionan nues-

tras formas de actuar y experimentar el tiempo. Frente a la gran cantidad de estímulos, nuestra atención se adapta a ser más breve y a buscarlo que nos brinda placer inmediato.

¿Por qué nos cuesta tanto vivir y estar en el presente? El concepto del aquí y ahora es esencial para contrarrestar la forma acelerada que a menudo nos asalta en la vida moderna. La tendencia a preocuparnos constantemente por el futuro y la incertidumbre que esto conlleva genera ansiedad, estrés e impulsa a vivir en un estado de constante agitación mental. Sin embargo, al enfocarnos en el momento presente, podemos encontrar una solución eficaz para esta inquietud.

Vivir el aquí y ahora nos permite ser más conscientes de lo que tenemos, y nos brinda la oportunidad de tomar mejores decisiones que repercutirán positivamente en nuestro futuro. Vivir pensando en el mañana tiene consecuencias directas en la salud mental de las personas, por lo que el desafío

es detenerse y dejar de andar en piloto automático.

La respuesta sobre cómo hacerlo es simple: frenando, respirando, prestando atención al presente, a las emociones que nos invaden sin necesidad de reprimirlas. Aprendiendo a disfrutar de no hacer nada, el sentarnos a observar la naturaleza, el disfrutar de un baño, de una charla.

El mindfulness se refiere a la práctica de observar conscientemente la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente, es fundamental para desarrollar una conciencia plena de nuestra realidad.

Esta práctica nos brinda la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos cotidianos. La atención plena nos permite enfrentar nuestras circunstancias de una manera más adaptativa y saludable. En contraste,

vivir sin prestar atención, preocupándonos excesivamente por el pasado o el futuro, nos lleva al descuido, el olvido y al aislamiento emocional, provocando reacciones automáticas y desadaptativas que afectan negativamente nuestro bienestar general. Cultivar la presencia en el momento presente es, por tanto, una herramienta poderosa para mejorar nuestra calidad de vida y fomentar una mayor conexión con nuestro entorno y con nosotros mismos.

Recuperar nuestro equilibrio interno implica atender de manera integral a los distintos aspectos de nuestra persona. Practicar la atención plena nos permite desarrollar una mayor capacidad de discernimiento y compasión, esenciales para una vida equilibrada. Esta práctica nos abre la puerta a nuevas posibilidades, nos ancla en el aquí y el ahora y nos invita a vivir de manera plena y presente. Al enfocarnos en el momento presente, podemos reducir el estrés y la ansiedad, y cultivar una vida más consciente y satisfactoria. ■

## Un Viejo Conocimiento al Servicio de la Salud Moderna

# Mucuna

Desde tiempos ancestrales, la *Mucuna pruriens* ha sido un pilar en la medicina ayurvédica. Hoy, la ciencia moderna redescubre sus sorprendentes beneficios para el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas.

Originaria de la India, esta planta ha sido utilizada por su capacidad para mejorar el bienestar general y tratar diversos síntomas, particularmente en el ámbito neurológico.

*Mucuna pruriens* es rica en levodopa, un precursor natural de la dopamina, clave en el tratamiento del Parkinson. Estudios científicos han demostrado que este fitomedicamento mejora significativamente los síntomas motores y cognitivos sin efectos secundarios adversos.

Diversos estudios, incluyendo ensayos clínicos publicados en revistas científicas de prestigio, confirman la efectividad de *Mucuna pruriens* en la mejora de la calidad de vida de pacientes con Parkinson, demencia senil y mal de Alzheimer.

En un mundo en busca de tratamientos efectivos y naturales, *Mucuna pruriens* se posiciona no solo como un legado ancestral, sino como una esperanza moderna para quienes enfrentan enfermedades neurodegenerativas.



HOMEOPATÍA  
**farmeco**  
Farmacia Ecológica del Uruguay

Casa Central: Constituyente 1717 - Montevideo - Tel. 24032341 - WhatsApp 095854532 - [www.farmeco.com.uy](http://www.farmeco.com.uy)



# NUESTRA FÓRMULA MÁS PURA PARA UNA PIEL MÁS NATURAL\*



## Cremas



**35% MENOS  
INGREDIENTES  
QUÍMICOS\***



**MÁS DURACIÓN  
VS RASURADORAS<sup>+1</sup>**

## Bandas

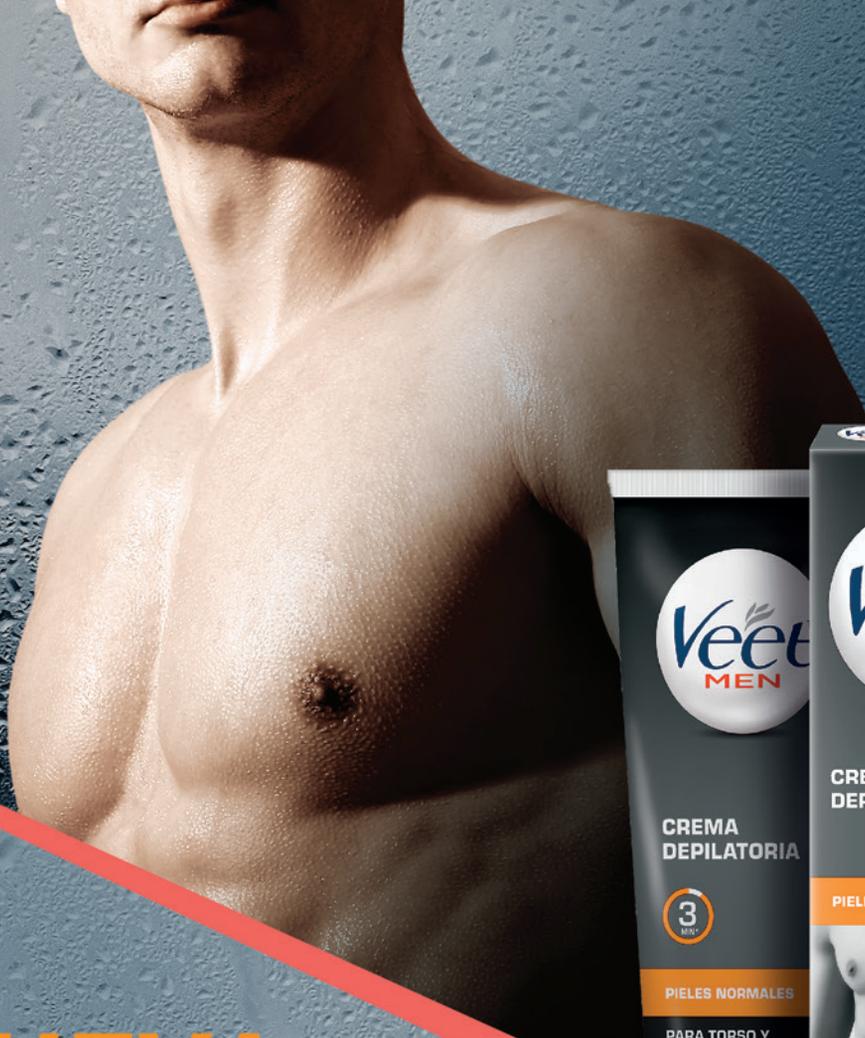


**50% MENOS  
INGREDIENTES  
QUÍMICOS\***



**FÓRMULA  
HIPOALERGÉNICA\*\***

Lea la etiqueta de cada producto antes de su uso. Recuerde realizar la prueba de sensibilidad antes de su uso. En comparación con la fórmula anterior de Veet. \*Veet Crema depilatoria comparado con rasuradoras. Los resultados pueden variar de persona a persona. 1. Buffet C, Rao J. STJ. FP Volume 9 Number 2. 2013. Disponible en: <https://www.skintherapyletter.com/family-practice/chemical-depilatories/>. En comparación con las bandas de cera depilatorias Veet actuales. Formulada para minimizar el riesgo de reacciones alérgicas. RECKITT BENCKISER PERU S.A. RUC 20195937541. RECKITT BENCKISER ECUADOR S.A. Crema normal: NSDC12503-22C0. Bodycurv: NSDC03987-21C0 Facial: NSDC13164-22C0 Post facial: NSDC12938-22C0 Banda facial: NSDC21437-23C0. Banda Bikini y axilas NSDC21519-23C0. Banda piernas: NSDC21514-23C0 RKT-M-59746



# NUEVA CREMA DEPILATORIA PARA HOMBRES



**RÁPIDO**

RETIRA EL VELLO EN 3\* MINUTOS

**SIN DOLOR**

SIN CORTES NI IRRITACIÓN

**SUAVE**

SE ESPARCE FÁCILMENTE DEJANDO LA PIEL SUAVE

LANZAMIENTO

PONTYN

# ISSUE

express

— ÚNICA —  
**TINTURA**  
EN SHAMPOO



DISPONIBLE EN 3 TONOS:



NEGRO  
= N°1



CASTAÑO  
= N°4 ó 5



RUBIO  
= N°7

Solución rápida, simple e innovadora  
para cubrir las canas y mantener la belleza  
del cabello entre tintura y tintura

SOLICITALOS  
A TU VENDEDOR

☎️ 096 775 205

En sólo 5 minutos cuida la belleza  
interna y externa del cabello tratándolo  
con ingredientes naturales y fórmula sin  
amoníaco.



CORTÁ Y  
MEZCLÁ



APLICÁ Y  
MASAJEÁ  
SOBRE  
RAÍCES  
Y CANAS  
REBELDES



ESPERÁ  
5 minutos  
Y ENJUAGÁ



## Coloración en casa: tips para un resultado exitoso

**Los productos de tintura son cada vez más fáciles de usar y en tan solo una hora es posible cambiar el tono de cabello o cubrir las canas de forma rápida y sencilla. En este artículo compartimos algunas recomendaciones para aquellas mujeres que frecuentemente tiñen su cabello en casa.**

La coloración funciona con dos elementos, tintura y oxidante, los cuales se deben mezclar en el momento preciso en que se realizará la coloración, ya que con el pasar de los minutos van perdiendo su fuerza de acción. Algunos productos incluyen un kit de coloración con peine o brocha que facilita la aplicación, aunque muchos solo vienen con una pequeña botellita donde se realiza la mezcla para aplicar directamente sobre el cabello.

El primer paso para teñir el cabello en casa es elegir correctamente el producto. Existen tintes naturales como la henna y otros permanentes y semipermanentes, cuya principal diferencia radica en la duración del color. El cuidado de los cabellos teñidos es

muy importante para favorecer la permanencia de la tintura; se recomienda evitar el lavado diario, usar champú especial para cabello teñido, evitar el agua muy caliente y el uso frecuente de secadores y planchitas, aunque en este último caso hay protectores térmicos de previa aplicación que ayudan a cuidar la fibra capilar antes de su exposición a la fuente de calor.

Actualmente, la tecnología de los productos que podemos adquirir en farmacias ha avanzado mucho, y además de cambiar el color o cubrir las canas, aportan hidratación y brillo, haciendo que el cabello luzca revitalizado, liviano y suave. Lo importante a saber es que sea cual sea el tinte elegido, previo a comenzar con la coloración de-

bemos testearlo en nuestra piel para descartar cualquier tipo de reacción alérgica. Basta con colocar una muestra del producto en la cara interna del antebrazo y dejar actuar unos minutos. Si no se detecta irritación, es momento de poner manos a la obra.

### **Paso a paso**

Uno de los riesgos de teñirse el cabello en casa es la posibilidad de manchar la propia ropa o algún elemento cercano, así que antes de realizar la mezcla lo mejor es vestir una prenda vieja y asegurarse que alrededor ningún objeto de valor esté expuesto. La coloración se realiza con guantes, se debe peinar el cabello, y antes de aplicar la tintura colocar crema hidratante en zonas



## Cosmética

expuestas (contorno de rostro, orejas y cuello) para evitar mancharlas. Si se tiene mucha cantidad de cabello, puede dividirse en partes para que la aplicación sea más sencilla. Y a continuación, unos pasos muy fáciles:

- Realizar la mezcla en un bol plástico (nunca metálico).
- Aplicar de arriba hacia abajo en cantidad abundante y realizando pequeños masajes en círculo para evitar manchas de color.
- Comenzar por los sectores frontales donde las canas son más rebeldes.
- Dejar actuar por unos 45 minutos y enjuagar con agua tibia.

Se sugiere aplicar la tintura una vez por mes, teniendo en cuenta durante ese período el cabello crece un máximo de un centímetro y medio. De todos modos, la frecuencia con la que debemos realizar la coloración dependerá del tipo de color elegido en relación a nuestro propio color de cabello. ■

## ¿Cómo acertar el tono?

Para definir la colorimetría de cada persona hay varios factores a tener en cuenta. En primer lugar, debemos conocer el tono de nuestra piel para poder clasificarla en cálida o fría. Si es la primera vez que teñimos el cabello en casa, lo recomendable es no cambiar el color más de dos tonos. Para una piel oscura, favorecen los tonos rojizos, marrones y negros; aunque si se busca aclarar, se aconsejan los tonos caramelo, castaño y rubio oscuro. Los tonos más claros y platinados congenian mejor con las pieles más claras o rosadas.

El color de las tinturas se lee a través de números que van del 1 al 10, de negro a rubio: la altura de tono es el primer número y el encargado de generar el color natural, mientras que el número que le sigue es el reflejo que aportará el tono fantasía.

El diagnóstico de la calidad del pelo también influye a la hora de seleccionar el color. Si lo que se desea es cubrir las canas, es necesario determinar cuál es su porcentaje en la totalidad del cabello: si es menor a 50%, se recomienda una coloración semipermanente o tono sobre tono; mientras que si es mayor, la tintura permanente será la mejor opción. Cuando el objetivo es cubrir canas y teñimos con el mismo tono de nuestro cabello natural, se puede retocar el color cada dos o cuatro semanas únicamente en el crecimiento de raíces, aplicando dos tercios de la mezcla y dejando actuar unos 20 minutos.

TINTA  
LOCA

ANIVERSARIO

¡8 AÑOS DANDO VIDA A TUS IDEAS!

WWW.TINTALOCA.COM.UY - 098 240 794

SOLICITÁ  
TU DTO CON  
EL CÓDIGO  
#HOLASALUD  
A NUESTRO 

15% OFF

EN LLAVEROS, TAZAS Y FOLLETOS

VÁLIDO POR OCTUBRE Y NOVIEMBRE 2024  
CONSULTAR CONDICIONES.

# ¿Cansado y sin energía?

Suplementá tu alimentación  
con Vitaminas, Minerales y Ginseng

Un polivitamínico moderno  
que aporta los nutrientes que el  
cuerpo necesita para disminuir el  
cansancio y la fatiga.

¡Devuelve energía  
y vitalidad a tu día!



## ¿Tu pelo SE CAE, está débil y quebradizo?

Entonces descubrí

La exclusiva fórmula de Clarix®,  
que combina L-Cistina, Biotina,  
Vitaminas B5, B6 y Zinc.

Único en cápsulas blandas.



Tu pelo  
saludable



# Islas griegas

**Con su paleta de colores azul y blanca, las islas griegas son un destino que enamora. Entre sus frondosas Santa Rita asoman casitas de construcciones antiguas pero inmaculadas, creando un verdadero paraíso que conjuga playas idílicas e impresionantes puestas de sol.**

Las islas griegas reúnen una alternancia perfecta entre historia, cultura, paisajes y gastronomía. Cada isla tiene su impronta única: desde las famosas Santorini y Mykonos, hasta otras menos conocidas, pero igualmente encantadoras como Naxos y Milos, son un destino ponderado por todos los turistas del mundo.

Ya sea en pareja, con amigos o en soledad, recorrer las islas tiene una mística especial con sus callecitas emblemáticas, templos milenarios, ruinas históricas y prestigiosos museos que conservan algunas de las obras maestras más importantes de la humanidad.

Situadas en el corazón del mar Egeo, estas islas son el epítome de la belle-

za mediterránea y acogen los primeros vestigios de la civilización hasta influencias venecianas y otomanas. Cada isla cuenta una historia que se entrelaza con mitos y leyendas, ofreciendo un fascinante recorrido por el pasado.

Aquí, la gastronomía es un festín para los sentidos, con platos elaborados con ingredientes frescos y locales, que reflejan la generosidad de la tierra y el mar.

Además, las islas ofrecen una amplia variedad de experiencias que se adaptan a todos los gustos. Desde la relajación en playas de arena dorada hasta la exploración de sitios arqueológicos que transportan a la antigüedad, cada rincón es una invitación a descubrir algo nuevo.

## Santorini

La isla griega por excelencia es Santorini. Aunque sea turística, concurrida y cara, permanece en el corazón de todos los visitantes por su incomparable belleza. A medio camino entre Atenas y Creta, destaca por una gran caldera volcánica que se encuentra en el centro de la isla, gran parte sumergida en la zona sur del mar Egeo. Esta caldera es el resultado de una erupción volcánica ocurrida hace 10.000 años que tuvo consecuencias desastrosas inmediatas, con el hundimiento de gran parte del territorio. Hoy, las impresionantes vistas de la caldera, la cascada de casitas blancas, los colores extraordinarios de las formaciones rocosas y las espectaculares puestas

tas de sol son motivo suficiente para atraer más de 1.5 millones de turistas al año. Si bien es cierto que el singular paisaje volcánico de Santorini es el principal atractivo turístico, hay que decir que no faltan interesantes atractivos históricos y culturales. Su capital Fira es el punto donde convergen tiendas de lujo, tabernas tradicionales, cervecerías modernas, restaurantes típicos y agencias de turismo que ofrecen recorridos y excursiones.

### **Mykonos**

Aunque exagerado en locuras y precios, Mykonos nunca decepciona a los turistas: ni a los atraídos por su legendaria vida nocturna ni a los que buscan un destino chic. Este sitio es exactamente como uno se lo imagina: una hermosa isla donde vivir fiestas en la playa que duran ininterrumpidamente desde la tarde hasta la mañana del día siguiente, pero

también en el que encontrar hoteles de diseño, exclusivas villas y moda transgresora. Mykonos tiene 81 kilómetros de costa y su litoral está repleto de calas profundas como, por ejemplo, las bahías de Ftelia, Korfos y Agios Ioannis. A lo largo de la costa norte el paisaje es rocoso e irregular, mientras que en la parte sur las playas son de arena: Tourlos, Panormos, Ornos y Fokos atraen a muchos visitantes. Las playas simbólicas de la isla son Paradise Beach y Super Paradise Beach, que, aunque insertadas en un entorno natural particularmente sugerente, son famosas por clubes y fiestas que tienen lugar a todas horas del día y la noche, los siete días de la semana.

### **Naxos**

Naxos es la isla más grande de las Cícladas y ofrece una mezcla perfecta de cultura y naturaleza. Sus montañas y campos fértiles son ideales



para el senderismo y la exploración. La antigua ciudad de Naxos es rica en historia, con impresionantes ruinas como el Templo de Apolo. La gastronomía de la isla es otro de sus atractivos, con productos locales como el queso de Naxos y el famoso limón de la isla.

### **Milos**

Milos es reconocida por sus playas únicas y su geología espectacular. Con más de 70 playas, como la hermosa Sarakiniko, destaca por sus formaciones de roca blanca y aguas turquesas, consolidándose como un lugar ideal para los amantes del mar. La isla también alberga el famoso Venus de Milo, una escultura que refleja la rica historia artística de la región. Una recomendación extra: disfrutar un paseo en barco alrededor de la costa para descubrir calas escondidas y aprovechar un día de sol.

### **Creta**

Creta, la mayor de las islas griegas, es un destino que combina playas de ensueño, montañas impresionantes y una historia fascinante. Desde el Palacio de Knossos, el corazón de la civilización minoica, hasta las impresionantes gargantas de Samaria, Creta ofrece una experiencia completa. La gastronomía cretense, rica en ingredientes frescos y saludables, es un festín para los sentidos. Sugérimos probar el dakos, una ensalada típica, acompañada por un vaso de raki. ■





# Lectura



## El poder de la culpa

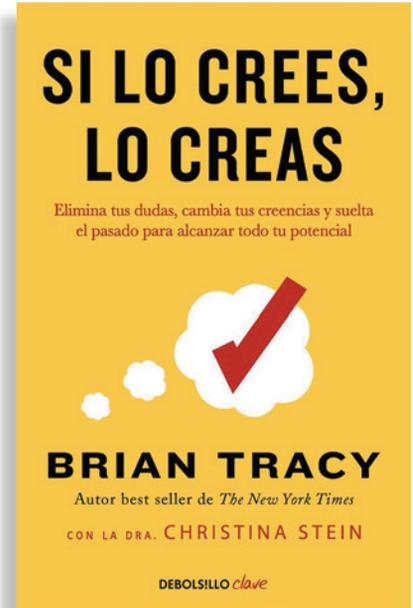
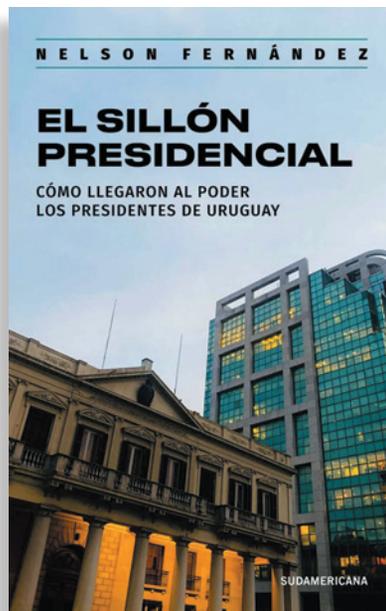
*Walter Dresel*

Todos cometemos errores. Pero ¿estás seguro de que aquellos que te atribuyes son realmente tuyos? Todos sentimos culpa por algo. Pero ¿eres verdaderamente responsable de aquello que te atormenta? El poder de la culpa es tal que condiciona por completo nuestra vida. Incide en nuestro desempeño cotidiano, impacta en las decisiones que tomamos, arrasa con nuestras metas y proyectos, nos genera inestabilidad emocional, desasosiego y ansiedad. Por eso se hace perentorio revisar si las culpas con las que cargamos son verdaderamente nuestras. Es momento de ir recuperando la confianza en tus procesos de pensamiento para ubicarte en el lugar que le corresponde en tu existencia. Con la frente en alto, cicatrizando por fin viejas heridas. ■

## El sillón presidencial

*Nelson Fernández*

¿Cómo hizo cada presidente de Uruguay para llegar al máximo cargo político de la República? ¿De qué forma cada uno logró un escenario político, entre adversarios, correligionarios, camaradas y compañeros, que le permitiera alcanzar el vértice del poder? ¿Qué pasó en el país para que se diera continuidad o cambio en los ciclos electorales? Esas son las preguntas que guiaron este ensayo periodístico, que insumió varios años de lecturas, de conversaciones, de análisis, de comparación de datos, de reflexión en el diálogo con analistas y con protagonistas del recorrido hacia el sillón presidencial para construir explicaciones complejas, no siempre lineales, sobre la historia política del país. ■



## Si lo crees, lo creas

*Brian Tracy y Christina Stein*

Dejar ir los pensamientos negativos es uno de los pasos más importantes para vivir una vida exitosa y satisfactoria, pero también el más difícil. En esta práctica guía, el autor best seller Brian Tracy y la psicoterapeuta Christina Stein presentan su programa Psicología del logro para ayudarte a identificar y superar patrones e ideas perjudiciales que te impiden alcanzar tus metas o sentirte feliz y satisfecho en tu vida. Tracy y Stein te ayudan a reconocer cómo la negatividad consciente (y muchas veces inconsciente) afecta tu personalidad, tu perspectiva y tus decisiones, brindando herramientas para recuperar el control de tus pensamientos, sentimientos y acciones para convertir lo negativo en positivo y aprender a aceptar cambios de vida. ■

# Netflix

## Envidiosa

Envidiosa es la nueva serie argentina original de Netflix aclamada por la audiencia. Protagonizada por Griselda Siciliani, la historia sigue a Vicky, una mujer que, tras una ruptura devastadora a sus casi cuarenta años, se embarca en un viaje de autodescubrimiento lleno de momentos divertidos y reflexivos.

Luego de 10 años de relación con Daniel, la protagonista siente que sus sueños de casarse y ser mamá se desvanecen. Este acontecimiento desencadena una crisis que la hace observar con celos cómo sus amigas encuentran la felicidad en el matrimonio, mientras ella lucha por reconstruir su vida amorosa.

A lo largo de los 12 episodios, Vicky navega por sus sentimientos de inseguridad y envidia, especialmente cuando se siente atraída por su jefe, un hombre encantador y exitoso (Benjamín Vicuña). Al mismo tiempo, conoce a Matías (Esteban Lamothe), un joven de clase media que trabaja en una rotisería, lo que añade un giro inesperado a su búsqueda de amor.

Bajo la dirección de Gabriel Medina y el guion de Carolina Aguirre, la serie mantiene el estilo característico de las producciones de Adrián Suar, ofreciendo un relato fresco y cercano, invitando a los espectadores a reír mientras se reflexiona sobre el amor y la amistad, los mandatos sociales y los vínculos interpersonales. ■





# Horóscopo



Aries

Hasta el 22 de octubre es un tiempo para hacer lo justo y necesario. A finales de octubre tu energía se orientará a cambiar tu rutina y mejorar tu salud. La temporada de eclipse te invitará a centrar tu energía en aquellas cosas que son importantes. Asimismo, te ayudará a reinventarte en

el área laboral y a replantearte el tipo de relaciones que tienes. El consejo es dedicarte tiempo a estar solo en un sitio que te genere felicidad y paz.



Tauro

Hasta el 22 de octubre debes aprovechar para ordenar tu agenda personal y hacer el mayor trabajo posible. Después de esta fecha aparecerán algunas complicaciones a nivel laboral y económico que requerirán paciencia de tu parte. A nivel sentimental, los que están solteros

pueden conocer a alguien distinto que les genere un cambio importante. Aquellos que están en pareja, deberán tener cuidado con las discusiones. El consejo para octubre es aceptar la incomodidad como una oportunidad de crecimiento.



Géminis

Enfoca tu energía en tus prioridades. Debes aprovechar a comunicarte y resolver todos tus pendientes. A nivel laboral, es un excelente periodo para crecer o generar movimientos que sean positivos para ti. En el área sentimental a partir del 17 de octubre pueden surgir algunas complicaciones o contratiempos. No hagas movimientos importantes después de esta fecha. El consejo para este mes será prestar atención a todo lo que sucede a tu

alrededor. Antes de hablar, escucha y observa.



Cáncer

Hasta el 22 de octubre surgirán imprevistos y demoras. Respeta tus horas de descanso y organiza tu agenda al máximo. A finales de octubre comienza un excelente periodo para concretar y materializar todo lo que deseas. A nivel sentimental y laboral es un excelente mes para hablar y

dejar las cosas en claro. Es un tiempo para abandonar todo tipo de ambigüedad. El consejo para este mes será conectar con aquellas personas y situaciones que te aporten paz.



Este es un mes para enfrentarte a tus incomodidades, salir de tu zona de confort y hacer las cosas de una manera diferente. A nivel sentimental a partir del 17 de octubre surgirán oportunidades muy positivas que te permitirán ver las cosas con más claridad. En el área laboral, es un tiempo de espera.

El consejo para este mes será enfocarte en tus sueños y creer que estos son posibles. Te invito a realizar un mapa de sueños para manifestarlos.



Este es un mes para concentrarte en tus cuestiones económicas y laborales. Habrá situaciones que te invitarán a reflexionar del uso que haces de tu dinero. A nivel laboral, antes de tomar una decisión será importante que evalúes todas las posibilidades y que te asegures de tener la información

necesaria. En el área sentimental pueden surgir imprevistos en especial después del 17 de octubre. El consejo para este mes será pedir ayuda cuando no sepas cómo resolver una situación.



Los días previos a tu cumpleaños te podrás sentir cansado y con poca energía. Conecta con la naturaleza y date espacio para estar solo. La temporada de eclipse estará repercutiendo en tu personalidad y traerá la necesidad de ejecutar un cambio en la forma de hacer las cosas. A nivel sentimental las

cosas mejoran después del 17 de octubre. En el área laboral, es un tiempo para ordenar y establecer prioridades. El consejo para octubre es disfrutar de cada instante.



Octubre es un mes de transición. Se acerca tu vuelta al sol y esto te invitará a realizar balances y reflexionar sobre el año que se termina. Aprovecha este mes para fijarte metas que puedas concretar próximamente. En el área laboral y sentimental es un excelente momento para tener logros y

concentrar tu energía en crecer. Es clave que conectes con tus ambiciones. El consejo para octubre será reorganizarte para transformar las situaciones que te generan incomodidad.



En este mes mira las cosas desde otra perspectiva. Cumple con todos tus pendientes y ordena tu agenda. Es clave que disfrutes de lo que estás haciendo y te rodees de personas que sean saludables para ti. En el área sentimental sentirás una gran mejora a partir del 17 de octubre. En el área laboral es un

tiempo para ordenar y reflexionar sobre las herramientas que tienes para mejorar. El consejo para octubre será hacer algo que te guste.



Durante octubre podrán surgir algunos imprevistos que se resuelven con flexibilidad y paciencia. A partir del 22 de octubre te sentirás más aliviado y podrás nutrir tus proyectos. Mientras tanto respeta tus descansos y no te presiones. Es clave que realices actividades que te permitan cambiar

y modificar tu rutina. A nivel laboral y sentimental, no habrá sobresaltos o novedades importantes. El consejo para este mes es dejarte acompañar, compartir e integrar a otros a tu vida.



Este será un mes muy productivo para estudiar, trabajar y realizar cambios en tu rutina. Tanto en el área sentimental como laboral es clave que mantengas el ánimo y confiar en que podrás resolver cualquier obstáculo que se presente. Será clave que disfrutes de cada momento y no te enrosques con

pensamientos intrusivos. Conecta con la naturaleza y si te animas medita para relajarte. El consejo de octubre es darte la oportunidad de hacer algo nuevo.



Octubre es un mes de alivio. Sentirás que la energía fluye y que las cosas que parecían imposible se acomodan. A nivel laboral, surgirán comunicaciones importantes. Es un excelente mes para resolver y tener charlas importantes en este plano. Aprovecha para organizar tu economía. En el área sentimental después del 17 de octubre surgirán imprevistos que se resuelven con flexibilidad. El consejo para este mes será dedicarle tiempo al ocio, conectar con la música, un buen libro o una película. ■



**Astróloga Lucía Maidana**

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo

## REPRESENTANTES OFICIALES DE



## EN URUGUAY

### EFECTOS BENEFICIOSOS

- 1. Mejora los resultados del ejercicio** y la alta competencia.
- 2. Mejora los niveles de creatina muscular en veganos**, mejora la **salud cardiovascular** bajando niveles de homocisteína.
- 3. Ayuda a bajar niveles de colesterol**, triglicéridos y el control de glicemia.
- 4. Mejora la fuerza y el volumen de la masa muscular**, lo que se refleja en estudios de composición corporal.
- 5. Mejora la rehabilitación** y la evolución de las repercusiones de la enfermedad.
- 6. Mejora la capacidad funcional** en personas con fatiga crónica.

**CREATINA MONOHDRATO (CREAPURE®)  
CIBELES NUTRITION, AYUDA A MEJORAR  
EL RENDIMIENTO FÍSICO, RETRASANDO  
LA FATIGA Y AUMENTANDO LA POTENCIA  
Y FUERZA MUSCULAR.**

### OTROS EFECTOS BENEFICIOSOS



La creatina es el **suplemento perfecto para todos los deportes que requieren explosiones repetidas de potencia máxima**, como el fútbol, basketball, béisbol, tenis, hockey, natación, atletismo.



La toma de creatina junto con un ejercicio de resistencia moderado, **ayuda a detener la pérdida de masa muscular y la fuerza** relacionadas con la edad.



Los **veganos y vegetarianos** se beneficiarán con la suplementación, ya que **poseen menores existencias de creatina** en los músculos comparados con las personas que comen carne.



La creatina **posee además otros efectos que aparecen en las siguientes categorías**: función cerebral, sueño (mejor calidad de sueño), propiedades antioxidantes y salud ósea.

# CREATINA

MÁS FUERZA

100%  
CREATINA  
MONOHIDRATO



Escanea el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



## Contenidos HOLASALUD

**03** Farmanovedades

**04** Canjes de medicamentos

**05** Guía de medicamentos

### Guía de medicamentos **FARMANUARIO**

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

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de **HOLASALUD** y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia de **FARMANUARIO** y propiedad intelectual registrada por parte de **Informédica S.R.L.**

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**).



Securitas

90

años haciendo de tu mundo  
un lugar más seguro

Expertos en soluciones de protección  
INDUSTRIA | COMERCIO | HOGAR

☎ 2848 0000

✉ [info@securitasuruguay.com](mailto:info@securitasuruguay.com)

# Lanzamientos destacados del mes de setiembre

## LÍNEA NOSOTRAS



**Toalla Nosotras Normal Suave:** la absorción ideal para tu período con zona antiderrames.

**Protectores diarios Nosotras:** mantienen la ropa interior limpia y seca y protegen con un toque suave como el algodón que te hará sentir cómoda e íntimamente segura.

**Tampones Nosotras:** absorben el flujo en el interior y permiten hacer cualquier actividad, brindando total protección y discreción. Cuidado V® para total libertad. Disponibles para flujo liviano, moderado y abundante, con sistema antiderrames y ginecológicamente testeados.

Línea de Toallas, Protectores diarios y Tampones.

**Toallas Nosotras:** absorbentes, delgadas y con una cubierta suave.

**Toallas Nosotras Nocturnas:** muy absorbentes, con cubierta natural y centro elevado que se encarga del flujo, se mantiene en su lugar mientras duermes y te protege de accidentes durante toda la noche, para que puedas descansar sin preocupaciones.



## ONE BELLE



Nuevo Producto



Contribuye a mantener la hidratación y elasticidad cutánea, mejorando la firmeza de la piel y apoyando su regeneración celular. Además, ayuda a proteger contra el envejecimiento prematuro al aumentar la hidratación y satisfacer las necesidades diarias de micronutrientes. También respalda el funcionamiento normal del sistema inmunológico, protege las células del daño oxidativo y apoya un metabolismo saludable.

**Modo de uso:** 1 tableta disuelta en 1 vaso de agua (200 ml) por día.

**ONE BELLE,** Tab efervescentes x 20..... \$ 710,00

## ONE EFERVESCENTE



Nuevo Producto

Combinación completa de vitaminas y minerales. Ayuda a satisfacer las necesidades diarias de micronutrientes. Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune, protege a las células frente el daño oxidativo y apoya un metabolismo saludable.

**Modo de uso:** Disolver la tableta efervescente en 1 vaso de agua (200 ml). Dosis: 2 tabletas al día.



**ONE EFERVESCENTE,** Tab efervescentes x 20..... \$ 615,00



**VITAMINA C + ZN + B2**



Nuevo Producto

Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunológico, protegiendo las células del daño oxidativo y fortaleciendo las defensas del organismo. Además, optimiza la producción de energía al mejorar las reacciones metabólicas, y es fundamental para el mantenimiento de las mucosas, la piel y la córnea, promoviendo así un bienestar general.



**Modo de uso:** 1 tableta disuelta en 1 vaso de agua (200 ml) por día.

**VITAMINA C + ZN + B2**, Tab efervescentes x 20 ..... \$ **615,00**

## Lanzamientos del mes de setiembre

**GLUCERNA LIQUIDO VAINILLA, BIOERIX-ABBOTT NUTRICIONAL**

Fórmula nutricional desarrollada para el soporte nutricional de personas con diabetes. Sabor vainilla. Sin gluten. Sin lactosa.

**GLUCERNA LIQUIDO VAINILLA**, Botella x 237 ml.....\$ **312,00**

**GLUCERNA POLVO, BIOERIX-ABBOTT NUTRICIONAL**

Fórmula nutricional desarrollada para el soporte nutricional de personas con diabetes. Sabor vainilla. Sin sacarosa. Sin lactosa.

**GLUCERNA**, Polvo x 400 g .....\$ **1.138,00**  
 Polvo x 850 g .....\$ **2.054,00**

**LOTRIAL 5, MEGALABS**

Enalapril 5 mg. Antihipertensivo.

**LOTRIAL 5**, Comp x 30.....\$ **472,00**

**ONE BELLE, LAKINOR-NATURAL LIFE**

Contribuye a mantener la hidratación y elasticidad cutánea, mejorando la firmeza de la piel y la regeneración celular.

**ONE BELLE**, Tab efervescentes x 20 .....\$ **710,00**

**ONE EFERVESCENTE, LAKINOR-NATURAL LIFE**

Combinación completa de vitaminas y minerales. Ayuda a satisfacer las necesidades diarias de micronutrientes.

**ONE EFERVESCENTE**, Tab efervescentes x 20.....\$ **615,00**

**SIMULTAN D 80 MG, LAZAR**

Valsartán 80 mg, hidroclorotiazida 12.5 mg. Asociación antihipertensiva.

**SIMULTAN D 80 MG**,  
 Comp Rec x 30.....\$ **703,87**

**VIOSTEROL 10.000 UI/ML, LUKENOR-QUALIVITS**

Emulsión oral con vitamina D3 (colecalfiferol).

**VIOSTEROL 10.000 UI/ML**,  
 Fco multidosis x 10 ml c/jeringa dosificadora de 3 ml ...\$ **750,00**

**VITAMINA C + ZN + B2, LAKINOR-NATURAL LIFE**

Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunológico, protegiendo las células del daño oxidativo y fortaleciendo las defensas del organismo.

**VITAMINA C + ZN + B2**,  
 Tab efervescentes x 20 .....\$ **615,00**

**WHEY PROTEIN SUPREME ELITE, SERVIMEDIC**

Suplemento proteico para deportistas. Con proteínas, BCAAs y glutamina. Sabor vainilla.

**WHEY PROTEIN SUPREME ELITE**,  
 Polvo x 400 g .....\$ **1.710,00**  
 Polvo x 800 g .....\$ **2.960,00**  
 Polvo x 2000 g.....\$ **5.940,00**

## Actualización de precios en HolaSalud del mes de setiembre

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

**Laboratorio**

**Fecha**

BIOERIX - Abbott Nutrición .....	01/10/2024
BOEHRINGER INGELHEIM .....	01/10/2024
CELSIUS - Viosterol 10.000 UI/ML .....	Setiembre-24
EPOLTYR .....	22/04/2024
EUROFARMA .....	16/08/2024
FARMACO URUGUAYO .....	Set-Oct 2024

**Laboratorio**

**Fecha**

LAKINOR - Natural Life .....	Setiembre-24
LAZAR - Simultán D 80 .....	10/09/2024
MEGALABS - BAYER .....	Setiembre-24
MEGALABS - Comunicado Bayer .....	Setiembre-24
MEGALABS - Lotrial 5 .....	Setiembre-24
SERVIMEDIC - Whey Protein .....	Setiembre-24

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a [produccion@farmanuario.com](mailto:produccion@farmanuario.com) y [atencionalcliente@farmanuario.com](mailto:atencionalcliente@farmanuario.com)

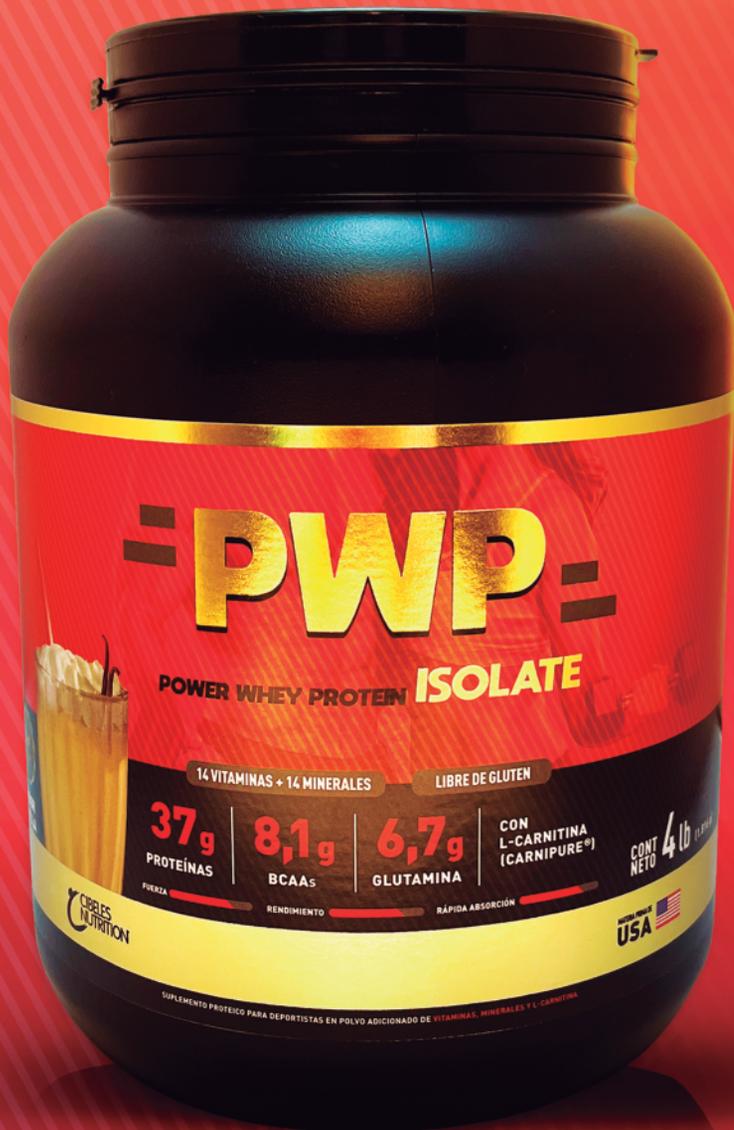
Para la actualización de precios del mes de noviembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 28 de octubre de 2024.



# PWMP

EL WHEY CON MÁS PROTEÍNAS

2LB Y 4LB | SABOR: FRUTILLA Y VAINILLA



+ FUERZA

+ MASA MUSCULAR

SUPLEMENTO PROTEICO EN POLVO PARA DEPORTISTAS  
ADICIONADO DE VITAMINAS, MINERALES Y L-CARNITINA.

## MODO DE USO



Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



# HOLA SALUD

AÑO 6 | Nº 72 | OCTUBRE 2024

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

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



**hidravit solar**

AGAM LABORATORIOS

**CeraVe**  
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

**¡ALERTA PIOJOSA!**

» Rápido y eficaz

Natural  
No tóxico

Mata piojos y liendres



euofarma

 **PORTAL SALUD** Todo sobre salud y bienestar

[portalsalud.global](http://portalsalud.global)

¿Tu pelo **SE CAE**, está débil y quebradizo?  
Entonces descubrí



**Clarix**  
Tu pelo saludable

Gramón Bago

www.gramonbago.com.uy | @gramonbago | 0800-1856

 **LABORATORIO TRESUL**

**30 AÑOS JUNTOS**  
GRACIAS POR SU CONFIANZA

**CLINADOL FORTE**  
Flurbiprofeno 100 mg

 **Gador**

- Analgésico
- Antiinflamatorio

