

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 79 | MAYO 2025

*Claves para
entender la
hipertensión
arterial*

Dra. Andrea Simeone

MELANOMA CUTÁNEO

*qué es y cómo
prevenirlo*

Dra. Daniela Bermúdez

ENTREVISTA

MARIA NOEL
RICGETTO



LO QUE DICEN LOS GENES

Dra. Rosario Gueçaimburú

“ES ALGO MUY ÚNICO SER MAMÁ TENIENDO UN BEBITO EN EL CTI”



CICATRICES
ZONAS SECAS
POST-TATUAJES
IRRITACIONES DIARIAS
QUEMADURAS SUPERFICIALES
POST-PROCEDIMIENTOS
MARCAS POST ACNÉ
IRRITACIONES DEL BEBÉ

CICAPLAST B5+
LO TIENE TODO
CUBIERTO



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

Lozem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Liliana Calandria

Dra. Daniela Bermúdez

Dra. Andrea Simeone

Dr. Stefano Fabbiani

Graciela Foggia

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Ana Larocca

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Soledad Martins

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



03 AQFU Una sola salud



07 DESTACADO María Noel Ricetto “Es algo muy único ser mamá teniendo un bebito en el CTI”

10 AQFU Pruebas y tratamientos relacionados con las micosis

13 MANAGEMENT La rueda de la vida: claves para tu autoconocimiento Por Graciela Foggia

17 SALUD PARA TODOS Claves para entender la hipertensión arterial Por Dra. Andrea Simeone

Contenidos

20 VIDRIERAS

- Vichy presentó nuevo producto de innovación científica
- Alejandro De Barbieri reflexionó la serie “Adolescence”
- Rinque Pharma presentó Rekovelle, para tratamientos de fertilidad
- RADLA 2025: Uruguay fue sede del congreso de dermatología más importante de Latinoamérica



27 PERFILES Rosario Gueçaimburú Lo que dicen los genes

31 SALUD PARA TODOS Melanoma cutáneo: qué es y cómo prevenirlo Por Dra. Daniela Bermúdez

37 NUTRICIÓN Intolerancia al gluten: cómo reconocer y tratar la enfermedad celíaca

40 AQFU Noticias de la FIP FIP Hub: un motor para el avance de la farmacia a nivel mundial

43 SALUD PARA TODOS Reflexiones coloquiales sobre la relación médico paciente Dra. Liliana Calandria

49 TIEMPO LIBRE Lectura & Netflix

52 DESTINOS Travesía exclusiva en barco por Croacia, ¡conocé esta nueva forma de viajar!

56 HORÓSCOPO Por Astróloga Lucía Maidana

Cuando tenés gripe,
todo se torna
**leeeento y
pesado.**



PRIMEROS SÍNTOMAS
DE LA GRIPE



PROCESOS
GRIPALES
FUERTES

RESFRIADOS
Y GRIPE



Con **ACF**, la gente la gripe no la siente

Una sola salud

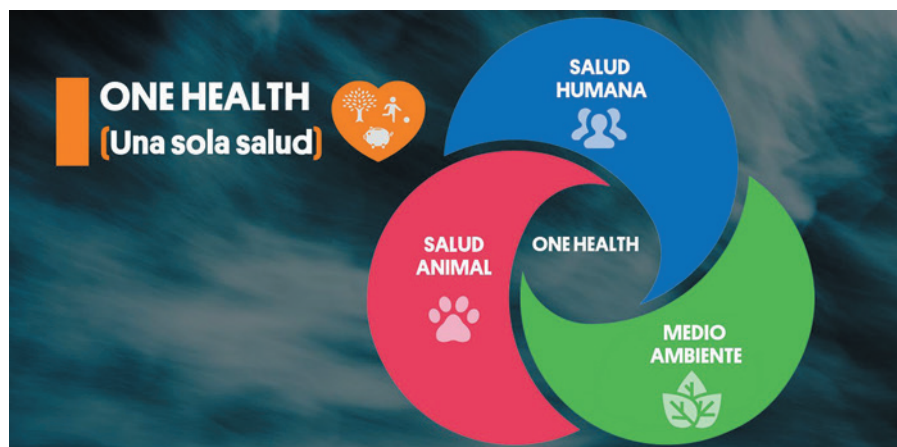
“Una sola salud” es un enfoque integral y unificador cuyo objetivo es equilibrar y optimizar la salud de las personas, los animales y los ecosistemas. Utiliza los vínculos estrechos e interdependientes que existen entre estos campos para establecer nuevos métodos de vigilancia y control de enfermedades.

Por ejemplo, la forma en que se utiliza la tierra puede influir en el número de casos de paludismo. Las características meteorológicas y los controles del agua construidos por el hombre pueden afectar a enfermedades como el dengue. El comercio de animales salvajes vivos puede aumentar la probabilidad de que determinadas enfermedades infecciosas pasen a las personas (lo que se denomina transmisión zoonótica de enfermedades).

La pandemia de covid-19 puso de relieve la necesidad de establecer un marco mundial destinado a mejorar la vigilancia y un sistema más holístico e integral. Las lagunas en los conocimientos, la prevención y los enfoques integrales de Una sola salud se consideraron factores clave de la pandemia. Al abordar los vínculos entre la salud humana, animal y ambiental, “Una sola salud” se concibe como un planteamiento transformador encaminado a mejorar la salud mundial.

Datos y cifras

- La salud de las personas, los animales y los ecosistemas está estrechamente interrelacionada. Los cambios en estas relaciones pueden aumentar el riesgo de que aparezcan y se propaguen nuevas enfermedades humanas y animales.
- Los estrechos vínculos entre la salud humana, animal y ambiental exigen una estrecha colaboración,



comunicación y coordinación entre los sectores implicados.

- Alrededor del 60% de las enfermedades infecciosas emergentes que se registran en el mundo proceden de los animales, tanto salvajes como domésticos. En las últimas tres décadas se han detectado más de 30 nuevos agentes patógenos humanos, el 75% de los cuales tiene su origen en animales.
- Las actividades humanas y los ecosistemas sometidos a estrés han creado nuevas condiciones propicias para la aparición y propagación de enfermedades.
- Estos factores de estrés incluyen el comercio de animales, la agricultura, la ganadería, la urbanización, las industrias extractivas, el cambio climático, la fragmentación del hábitat y la invasión de zonas silvestres.

¿Cuáles son sus aplicaciones?

“Una sola salud” se aplica a una serie de cuestiones, entre las que se incluyen:

- La resistencia a los antimicrobianos (RAM), que se produce cuando gérmenes como bacterias y parásitos desarrollan la capacidad de vencer a los fármacos diseñados

para acabar con ellos y seguir creciendo y propagándose.

- Las zoonosis, que son enfermedades infecciosas causadas por gérmenes que se propagan entre animales y personas, como el ébola, la gripe aviar, la rabia, etc.
- Enfermedades transmitidas por vectores, que afectan a las personas que sufren picaduras de un vector (mosquitos, garrapatas, piojos y pulgas) e incluyen el dengue, el virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme y el paludismo.
- Inocuidad alimentaria y enfermedades de transmisión alimentaria, causadas por la contaminación de los alimentos y que se producen en cualquier fase de la cadena de producción, entrega y consumo de alimentos, como norovirus, salmonella y listeria, entre otras.
- Salud ambiental, como la contaminación del agua, la contaminación atmosférica y el cambio climático.

Según el Banco Mundial, en 2022, se calculó que el beneficio previsto de “Una sola salud” para la comunidad mundial sería de al menos 37.000 millones de dólares al año. La necesidad anual estimada de gasto en

prevención es inferior al 10% de estos beneficios.

Desde 2003, el mundo ha sido testigo de más de 15 millones de muertes humanas y 4 billones de dólares en pérdidas económicas debidas a enfermedades y pandemias, así como de inmensas pérdidas derivadas de los peligros para la inocuidad de los alimentos y el agua, que son amenazas para la salud relacionadas con “Una sola salud”.

La colaboración entre sectores y disciplinas a través de este enfoque es una solución vital para abordar los complejos retos de salud a los que se enfrenta nuestra sociedad. Para prevenir, detectar y responder a los nuevos retos de salud, todos los sectores implicados deben colaborar de forma conjunta para conseguir lo que ningún sector puede lograr por sí solo.

Magnitud del problema

La aparición del virus SARS-CoV-2 causante de la covid-19 ha hecho patente la necesidad de reforzar el enfoque “Una sola salud”, poniendo mayor énfasis en las conexiones con la salud animal y el medio ambiente (véase el Manifiesto de la OMS para una recuperación saludable de la covid-19). Intentar ahorrar dinero descuidando la protección del medio ambiente, la preparación para emergencias, los sistemas de salud, las infraestructuras de agua y saneamiento y las redes de protección social ha demostrado ser un falso ahorro, y la factura se está pagando ahora con creces.

Ahora tenemos una oportunidad sin precedentes para reforzar la colaboración y las políticas en estos ámbitos y reducir el riesgo de futuras pandemias y epidemias, al tiempo que hacemos frente a la carga que suponen las enfermedades endémicas y no transmisibles.

Se necesita una vigilancia que controle los riesgos y ayude a determi-

nar pautas en todos estos ámbitos. Además, las nuevas investigaciones deberían integrar las repercusiones de estos distintos ámbitos, en particular sobre los factores que desencadenan las crisis.

Retos

Para implantar “Una sola salud” se requieren cambios estructurales importantes que permitan integrar los ámbitos de la salud humana, animal y ambiental, y apoyar la comunicación, la colaboración, la coordinación y el refuerzo de capacidades multisectoriales.

Entre las lagunas esenciales que presenta la aplicación del enfoque cabe citar las siguientes:

- Bases de datos y recursos para apoyar el intercambio de información y la acción en consonancia con el planteamiento de “Una sola salud”.
- Determinar y exponer ejemplos de buenas prácticas para la aplicación de este enfoque.
- Mapeo de las iniciativas y capacidades existentes para la investigación de “Una sola salud” y la creación de la próxima generación de trabajadores de este enfoque.
- Un modelo para un sistema integral de vigilancia de “Una sola salud”.
- Mecanismos de coordinación rutinaria y de emergencia con las partes interesadas pertinentes.
- Un conocimiento más completo de los factores que impulsan la propagación de las enfermedades zoonóticas (transmitidas entre animales y humanos). Esto incluye el comercio de animales, la agricultura, la ganadería, la urbanización y la fragmentación del hábitat.
- Un enfoque normalizado para evaluar los riesgos de salto zoonótico de agentes patógenos entre distintas poblaciones animales y los seres humanos, y la aparición

de enfermedades zoonóticas, incluidas las que surgen en los sistemas alimentarios.

- Métodos para detectar y reducir los riesgos de salto zoonótico y propagación de enfermedades zoonóticas de forma que se minimicen las contrapartidas y se maximicen los beneficios secundarios con otros objetivos de salud y desarrollo sostenible.

Respuesta de la OMS

La OMS está integrando “Una sola salud” en todas sus unidades y oficinas, presta asesoramiento estratégico en materia de políticas e imparte formación a escala local, nacional y regional. El objetivo es reforzar los programas dirigidos y controlados por los países.

La OMS es miembro de la Alianza Cuatripartita de este enfoque junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de Sanidad Animal y el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. Juntas han elaborado un Plan de Acción Conjunto sobre “Una sola salud” que incluye una serie de actividades que las cuatro organizaciones pueden llevar a cabo en colaboración, incluido el trabajo con los líderes políticos para establecer la infraestructura y la financiación necesarias.

La OMS es la secretaría del Cuadro de Expertos de Alto Nivel para el Enfoque de “Una sola salud” (OHHLEP), que proporciona asesoramiento científico a los asociados cuatripartitos sobre el establecimiento de prioridades, políticas y estrategias relacionadas con esta iniciativa. Se incluyen recomendaciones sobre directrices de buenas prácticas, un modelo de Sistema de Vigilancia del enfoque, una lista exhaustiva de factores de propagación de enfermedades zoonóticas y recomendaciones para reducir estos riesgos. ■

NUEVO

¿dolor de garganta?
¿inflamación?
¿aftas?

Tu boca
pide

ORALSONE



Práctico atomizador que
permite la aplicación precisa
sobre la zona afectada

**UN ORALSONE PARA
CADA NECESIDAD**



www.gramonbago.com.uy

[f](#) [gramonbagouruguay](#)

[ig](#) [GramonBago](#)

[tel](#) 0800-1856



Hola Versius. Te estábamos esperando.

En el Hospital Scheme, el Seguro del Hospital Británico, tenemos una obsesión: **mantenernos a la vanguardia de la tecnología humana.** Por eso le dimos la bienvenida a nuestro robot quirúrgico de última generación: **Versius.**

Una solución segura, mínimamente invasiva y con muchísimos beneficios posoperatorios en numerosas especialidades médicas.

Contar con la misma tecnología que usa el mundo a tu servicio y disponer de ella de forma preferencial, es uno de los beneficios del Hospital Scheme. Sumate hoy mismo y sé parte de **nuestra Cultura del bienestar.**



www.hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020

HOSPITAL
SCHEME



HOSPITAL
BRITÁNICO



María Noel Riccetto

“Es algo muy único ser mamá teniendo un bebito en el CTI”

En el Mes de la Madre, la reconocida bailarina y directora del Ballet Nacional del Sodre comparte su experiencia estrenando la maternidad. Su bebé, Salvador, nació prematuro, tres meses antes de término, con 850 gramos.

“Salvador Guani Riccetto nació hace aproximadamente una hora. Pesó 850 gramos. Es chiquitito. No lo vi. En principio está todo ok, con todos los riesgos que tiene ser prematuro. Yo ya estoy en la habitación. Dolorida o más bien molesta, pero bien. Con una tranquilidad relinda y toda la fe. Ahora empieza otro viaje”. Este fue el mensaje que escribió María Noel Riccetto en su celular el día que nació

Salvador, en la semana gestacional número 26, aun sin poder conocerlo.

Hasta antes de ser mamá, María Noel ya tenía un libro de anécdotas prácticamente cinematográficas. Ha sido una de las figuras más destacadas del ballet clásico nacional e internacional, reconocida como Mejor Bailarina por el prestigioso concurso Benois de la Danse en 2017 (algo así

como los Premios Óscar del mundo de la danza).

Pero ahora suma a su historia de vida una segunda temporada repleta de emociones y cuentos. “Ser madre es vivir con el corazón fuera del cuerpo, me dijo alguien una vez, y vaya si lo es”, dice. Hoy, con una nueva experiencia por compartir, reflexiona sobre su descubrir en el rol de mamá,



“Siempre soñé con ser mamá y, curiosamente, siempre tuve el pensamiento de que me iba a resultar difícil”.

los desafíos de parir un hijo prematuro y los aprendizajes diarios de esta nueva obra que recién acaba de comenzar.

¿Siempre soñó con ser mamá o se manifestó como un deseo de la adultez?

Creo que sí, siempre soñé con ser mamá. Nunca tuve una fecha exacta o un momento en el tiempo para hacerlo realmente. Se dio todo después de dejar de bailar. Como que ahí sentí que me había liberado, de cierta manera, de las presiones con el cuerpo, con mis responsabilidades. Fue en ese entonces que comenzó la búsqueda. Pero sí, siempre soñé con ser mamá y, curiosamente, siempre tuve el pensamiento de que me iba a resultar difícil. Y, bueno, la verdad es que fue realmente así.

¿Cómo vivió el embarazo?

El embarazo lo viví divino. Me hubiera gustado vivir el último trimestre, quedé con ganas de tener más panza, de estar más panzona, y poder compartir ese estado. Pero Salvador llegó antes. Lo que duró fue muy, muy lindo, lo viví normal y activamente, a pesar de ese último mes internada en quietud absoluta, que también me enseñó muchísimo.

El parto llegó de sorpresa. ¿Cómo recuerda ese proceso?

Sí, el parto fue bien de sorpresa. Yo estuve un mes internada antes de dar a luz por un hematoma en la placenta. Empecé con pérdidas y con hemorragias, por lo que enseguida me debí hacer quietud absoluta. No me levantaba ni para ir al baño. Fue un gran aprendizaje porque nunca me quedo quieta, siempre estoy en movimiento, siempre estoy haciendo algo. De ese día lo recuerdo todo.

Me empezaron a monitorear ya una semana antes del nacimiento de Salvador porque había empezado con contracciones que las habían podido cortar con medicación. Eso hizo que produjera menos líquido amniótico, entonces a la semana me cortaron la medicación y me volvieron las contracciones. Pero esta vez rompí bolsa y fuimos a la cesárea. Me acuerdo que me temblaban mucho las piernas, me puse muy nerviosa, no sabía qué esperar, aunque de cierta manera me ayudó no haber leído nada. Elegí vivir con fluidez el embarazo y eso me ayudó a que fuera un momento único y totalmente inesperado. Confié mucho en mi médico, Gerardo Vitureira, a quien le voy a estar eternamente agradecida por todo lo que hizo y por todo el apoyo que me brindó durante esos meses estando internada y los meses anteriores también. Nació Salvador y fue todo muy rápido, enseguida lo agarró el equipo médico. Era muy, muy chiquitito, nació de 850 gramos, y yo recién lo conocí al otro día. Eso fue bastante brutal también, porque yo hacía un mes que no caminaba, entonces lo primero era ponerme en pie para llegar a la unidad neonatal y poder conocerlo. A la Unidad Neonatal me llevó Nacho, el papá, en silla de ruedas. Nunca miré los cables que envolvían a mi chiquito y el sentimiento de amor al verlo fue el más grande que sentí en mi vida a pesar de que nos separaba el acrílico de la incubadora.

¿Cómo es atravesar el posparto sin el bebé en casa?

Que me dieran el alta a mí y Salvador se quedara en la unidad, y nosotros nos tuviéramos que ir a casa fue una de las peores cosas que he vivido. Me acuerdo de llegar a casa y no saber

qué hacer, una tristeza impresionante comenzar a vivir ese puerperio, llorar por todo sin entender por qué lloras, y en este caso sentir una angustia tremenda de regresar a casa sin panza, sin bebé, y de saber que estaba en un CTI.

¿Y ser una mamá de neo?

Es algo muy único ser mamá teniendo un bebito en el CTI. Creo que no se lo deseo a nadie, pero al mismo tiempo da mucha tranquilidad saber que tu bebé está en el mejor lugar que puede estar. Mi rutina comenzó a ser levantarme, desayunar e irme al sanatorio y quedarme ahí prácticamente todo el día. Las primeras semanas iba de 8.00 de la mañana a 8.00 de la noche, hasta que en un momento exploté. No me daba la cabeza, no me daba el físico y emocionalmente estaba destruida. Después, empecé a escuchar más a las enfermeras que están ahí, que te recomiendan el descansar y tomarte tus tiempos. Así que empecé a ir salpicado en el día: iba de mañana, luego volvía un ratito para casa, regresaba al sanatorio. De los primeros días recuerdo necesitar estar con el bebé todo el tiempo. Solo la persona que lo vive, lo entiende; entiende esas rutinas, el mecanismo y la necesidad de estar acompañando a tu bebé, sabiendo que no podés hacer nada, pero que tu presencia lo es todo. O por lo menos para ti significa todo. Mi manera de acompañar era estando ahí al 100%. Se genera algo muy especial con las enfermeras y los médicos ahí adentro. Es una relación de todos los días, donde uno llega a conocerse con el otro y los otros te conocen a ti. Eso fue muy especial. A todo el personal médico de la Unidad Neonatal del Hospital Británico les debo mucho.

¿Hoy su bebé tiene algún cuidado especial por ser prematuro?

Hoy Salvador tiene controles médicos casi como cualquier otro bebito.

Tiene neuropediatra cada dos o tres meses, y hace fisioterapia tres veces por semana para estimular y que se mantenga activo y acompasado a la edad que tiene. Ese es otro tema, él acaba de cumplir siete meses de nacido; pero de edad corregida, que es la que se le cuenta médicamente a los bebés prematuros, recién cumplió cuatro. Entonces en su desarrollo, se contabiliza como de cuatro meses. Es divertido verlo e interactuar también con la fisioterapeuta, nosotros también tuvimos que aprender para estimularlo en el día a día cuando la fisio no está.

Si tuviera que destacar lo más transformador o revelador de ser mamá, ¿qué sería?

Siento que quizás todas contemos lo mismo, pero el aprender diariamente, entender que estás al servicio de alguien más constantemente, amigarte con la idea de que tu vida ya no es tu vida o, al menos, es una vida diferente. Lo más fuerte para mí es ese aprendizaje constante porque todos los días son diferentes, él crece minuto a minuto y eso es grandioso. Y, después, el amor; el amor que crece en uno por este ser que apenas nació. Empezás a sentir algo extremadamente grande y que nunca sentiste antes. Eso para mí también es increíble, la cantidad de amor que nace cuando sos mamá.

El cuerpo es el principal instrumento de una bailarina. ¿Cómo ha cambiado su relación con él con el paso del tiempo?

Mi relación con el cuerpo cambió en el momento que dejé de bailar, más allá de ahora y en el momento del embarazo que de repente cambiás un montón. En el momento que dejé bailar se cortó esa presión de tener que estar tan en forma y esa idea de estereotipo de cuerpo de bailarina. Yo le agradezco mucho a mi cuerpo, todo lo que me dio y lo que aguantó durante mi carrera. Y, ahora, como



“A esas mamás que viven un embarazo o la maternidad desde un lugar diferente y sin tanto romanticismo les diría que se den una tregua”.

madre también le agradezco que haya podido ser la casa de este bebé durante el tiempo que lo fue. Le agradezco el haber pasado por una cesárea y recuperarme tan bien y tan rápido.

Desde su experiencia, ¿qué mensaje le gustaría transmitirles a las mamás que viven un embarazo, parto o maternidad diferente?

A esas mamás que viven un embarazo o la maternidad desde un lugar diferente y sin tanto romanticismo les diría que se den una tregua. No

tener culpas y aplaudirse un poco porque no es nada fácil. También les diría que todas las madres somos diferentes, que todos los bebés son diferentes. Está bueno escuchar diferentes opiniones, pero hay que confiar en lo que uno está haciendo también y perder el miedo a equivocarse. Dios, para las que son creyentes, o algo más grande que nosotras, nos pone a prueba porque sabe que podemos con esos desafíos. Entonces a no achicarse y a seguir adelante con optimismo. ■

Pruebas y tratamientos relacionados con las micosis

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en abril de 2025 sus primeros informes sobre la grave falta de medicamentos y medios de diagnóstico relacionados con las micosis invasivas, poniendo de manifiesto la necesidad urgente de llevar a cabo actividades innovadoras de investigación y desarrollo para subsanar esas carencias.

Las micosis son una preocupación creciente en el ámbito de la salud pública, pues hay infecciones comunes—como las de los hongos del género *Candida*, que causan candidiasis bucal y vaginal— que se están volviendo cada vez más resistentes al tratamiento. Esas infecciones afectan de manera desproporcionada a los pacientes gravemente enfermos y a aquellos cuyo sistema inmunitario está debilitado, como los que reciben quimioterapia contra el cáncer, viven con el VIH o han recibido trasplantes de órganos.

“Las micosis invasivas amenazan la vida de las personas más vulnerables, y en los países no se dispone de los tratamientos necesarios para salvar vidas”, afirmó la Dra. Yukiko Nakatani, subdirectora general interina de Resistencia a los Antimicrobianos de la OMS. “Además de que el número de fármacos antimicóticos y medios de diagnóstico nuevos en fase de desarrollo es insuficiente, en los países de ingreso bajo y mediano existe un vacío en materia de pruebas de detección de hongos, incluso en los hospitales de distrito. Esa deficiencia en cuanto al diagnóstico implica que no se pueda determinar cuál es el mal que aqueja a las personas, lo que dificulta la administración de un tratamiento adecuado”.

Los hongos que pertenecen a la categoría de máxima prioridad de la lista de patógenos fúngicos prioritarios de



la OMS son mortales, y sus tasas de mortalidad alcanzan el 88%. Gracias a los avances en materia de tratamiento, hay más personas que tienen probabilidades de vivir con enfermedades que producen inmunodeficiencia, lo que también podría conducir a que aumentaran los casos de micosis invasivas. Se trata de un problema difícil de afrontar debido a que no hay acceso a medios de diagnóstico, la disponibilidad de antimicóticos es escasa, y el proceso de investigación y desarrollo de nuevos tratamientos es lento y complejo.

Limitaciones del proceso de desarrollo de tratamientos contra las micosis mortales

En el informe de la OMS sobre fármacos antimicóticos se destaca que, en los últimos 10 años, las autoridades reguladoras de los Estados Unidos, la Unión Europea o China solo han aprobado cuatro nuevos fármacos de ese tipo. En la actualidad hay nueve antimicóticos en la fase de desarrollo clínico que se pretenden utilizar contra los hongos más peligrosos para la salud que figuran en la lista de patógenos fúngicos prioritarios.

Sin embargo, solo tres candidatos se encuentran en la fase III, la etapa final del desarrollo clínico, lo que su-

giere que en los próximos 10 años se otorgarán pocas aprobaciones. Veintidós fármacos se encuentran en la fase de desarrollo preclínico, cifra insuficiente para sustentar el avance hacia las etapas clínicas teniendo en cuenta los índices de fracaso, los riesgos y los desafíos asociados a las primeras etapas de desarrollo.

Los tratamientos antimicóticos actuales plantean diversos problemas, como efectos secundarios graves, frecuentes interacciones farmacológicas, escasa cantidad de formas farmacéuticas y necesidad de que los pacientes permanezcan hospitalizados durante periodos prolongados. En el informe se destaca la necesidad urgente de contar con antimicóticos más seguros, lo que podría reducir la necesidad de llevar a cabo una farmacovigilancia permanente.

También se necesitan antimicóticos que actúen contra una amplia gama de infecciones graves causadas por patógenos fúngicos prioritarios. La niñez está muy desatendida, ya que hay pocos ensayos clínicos en que se estudien dosis pediátricas y formulaciones adecuadas para cada edad.

La OMS recomienda invertir en vigilancia mundial, ampliar los incentivos financieros dirigidos al descubrimiento y el desarrollo de fármacos, financiar

la investigación básica para contribuir a hallar nuevas dianas sin explotar en los hongos que podrían ser utilizadas en la elaboración de medicamentos, e investigar tratamientos cuya acción consista en fortalecer la respuesta inmunitaria de los pacientes.

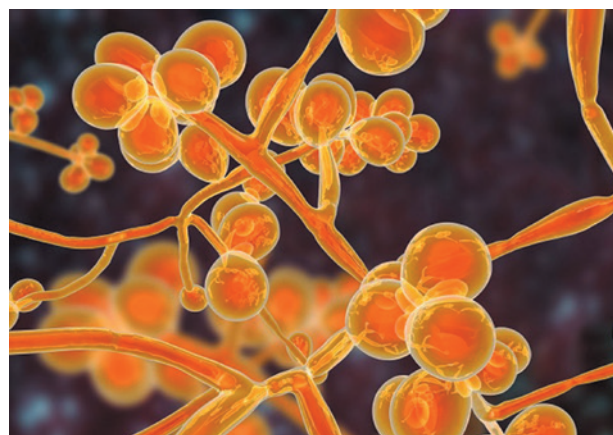
Informe que brinda un panorama general sobre el diagnóstico de los patógenos fúngicos prioritarios

En el nuevo informe sobre los medios de diagnóstico se muestra que, si bien en el mercado hay pruebas que permiten detectar patógenos fúngicos prioritarios, para utilizarlas se necesitan laboratorios bien equipados y personal capacitado, lo que significa que la mayoría de las personas de los países de ingreso bajo y mediano no pueden acceder a ellas. En todos los países, pero sobre todo en los de ingreso bajo y mediano, se necesitan pruebas

más rápidas, precisas, baratas y sencillas para detectar una amplia gama de patógenos fúngicos prioritarios, así como medios de diagnóstico que puedan utilizarse en el lugar donde se presta la atención o cerca de él.

Los medios de diagnóstico de que se dispone en la actualidad presentan muchos problemas: solo funcionan con una gama limitada de hongos, no son lo bastante precisos y los resultados tardan mucho en obtenerse. La mayoría de las pruebas no son adecuadas para los establecimientos donde se brinda atención primaria y secundaria de salud, ya que algunas precisan laboratorios adecuados y equipados que tengan un suministro eléctrico estable.

Con frecuencia los trabajadores de la salud no tienen conocimientos suficientes sobre las micosis ni sobre el impacto que tiene el hecho de que los hongos se vuelvan más resistentes a



los tratamientos, lo que limita su capacidad para realizar pruebas que permitan determinar el tratamiento adecuado. La OMS pide que se refuerce la respuesta mundial contra las micosis invasivas y la resistencia a los antimicóticos, y está elaborando un plan de puesta en práctica de la lista de patógenos fúngicos prioritarios. ■



DETRÉS®

VITAMINA D3
2000 UI/5000 UI/100000 UI

DETRÉS® 2.000
VITAMINA D3 2.000 UI

x 30 comp.

DETRÉS® 5.000
VITAMINA D3 5.000 UI

x 30 comp.

DETRÉS® 100.000
VITAMINA D3 100.000 UI

Solución Oral 2 ml



 **Gador**



Que linda te ves con ballerina

Humecta y cuida tu piel sin gastar de más

- ✓ Textura cremosa
- ✓ Con glicerina, sin parabenos
- ✓ PH 5, mismo PH natural de la piel

Para
manos y
cuerpo



PRODUCIDO CON
ENERGÍA
RENOVABLE

#CuidamosTuPiel



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

CARRAU & CÍA.

1943

Toda una vida contigo



La rueda de la vida: claves para tu autoconocimiento

Por Graciela Foggia, fundadora y directora de Up Coaching

Cuando la energía se concentra en el problema, nos perdemos de abrir posibilidades, por lo tanto, elegir dónde poner el foco es fundamental. A menudo, los seres humanos, sentimos que no estamos plenamente realizados en algunas de las dimensiones que integran nuestra vida y, si bien queremos mejorar y dar un paso hacia adelante, no sabemos por dónde comenzar ni cómo hacerlo.

En mi trabajo, dependiendo de mi cliente y sus necesidades, propongo aplicar una herramienta muy práctica, útil, versátil y profunda como lo es la rueda de la vida, creada por Paul J. Meyer, uno de los referentes

en coaching, desarrollo personal y profesional, y conocido por ser el fundador del Success Motivation Institute, quien a su vez se inspiró en la rueda de la vida de la religión budista tibetana.

La herramienta permite, en primer lugar, realizar un autoanálisis de las diferentes áreas que la persona considera importantes en su vida, accediendo a un mayor nivel de consciencia en cómo se están viendo satisfechas o no sus necesidades y deseos vitales en ese momento. Si a esta herramienta la acompañamos con algunas preguntas exploratorias, es más probable que pueda conectar con sus puntos de dolor

y también con aquellas áreas de su vida en las cuales se puede apoyar para trabajar en lo que necesita.

Hace algún tiempo trabajé en un proceso de Coaching Ejecutivo con Analía, quien era responsable de un área de la empresa para la cual trabajaba, y si bien sabía que era referente técnico, sentía que su trabajo no era reconocido ni valorado. Su esfuerzo no se traducían ni en el cargo que ocupaba ni en la remuneración que percibía. La compañía pedía siempre la “milla extra”, ella sentía que la daba con creces, pero se preguntaba: “¿Qué estoy recibiendo a cambio? ¿Qué más tengo que hacer para lograr avanzar?”.



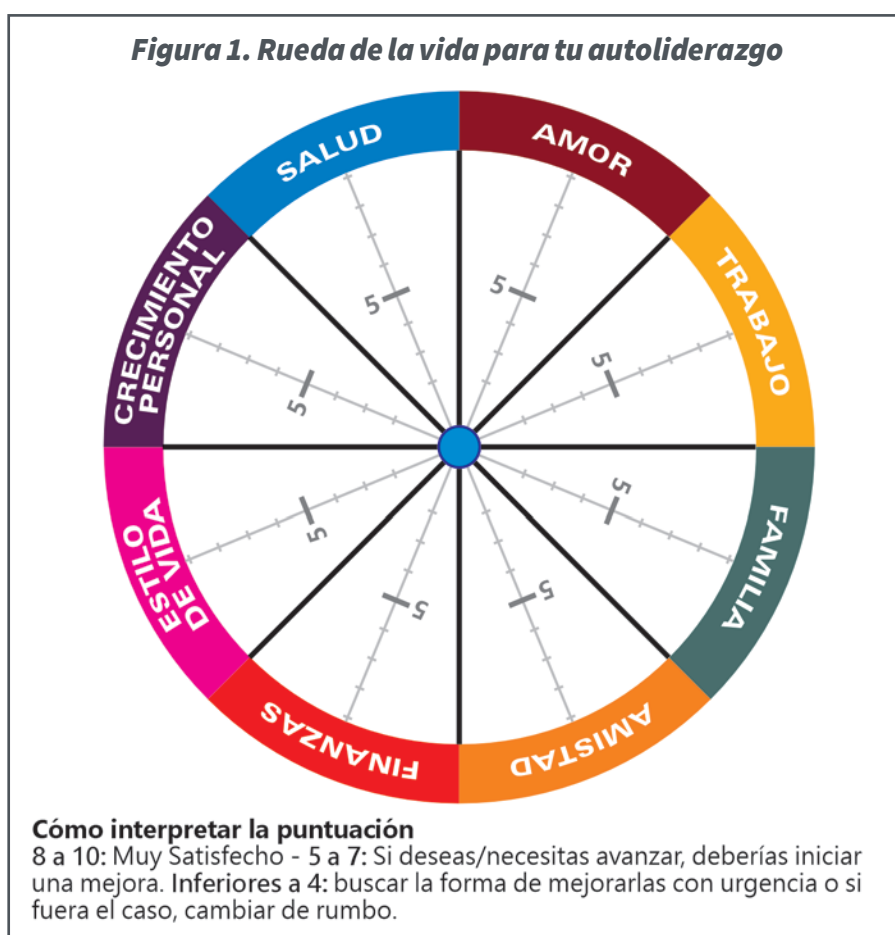
Analía era apasionada por lo que hacía y con una alta adhesión a su organización, a la vez que la invadía un estado de confusión importante. Por otro lado, llegaba a plantearse si la angustia que sentía era producto de su trabajo o de otros factores de su vida que podrían estar influyendo en su estado anímico.

Ante esto tomé la versatilidad que la herramienta ofrece y la invité a realizar el ejercicio de observar su vida en general, donde pudo concluir que su principal punto de quiebre era el trabajo. Entonces, le propuse realizar nuevamente el ejercicio, pero esta vez, definiendo todos aquellos aspectos de su carrera profesional que fueran relevantes para ella. La invité a tomarse un tiempo para conectar con la empresa y con ella dentro de la empresa, a observarse tomando distancia y a poner una lupa sobre cada uno de esos aspectos identificando creencias y hechos objetivos. Una vez realizado el análisis exhaustivo, agregando a la pregunta como recurso poderoso, logró salir del bucle mental y conectar con el mundo de las posibilidades.

La aplicación de la herramienta es muy simple y, si bien para un mayor aprovechamiento recomiendo su aplicación con un profesional capacitado, te comparto una imagen para que puedas explorarla (ver Figura 1). Te ayudará a conectar con tu vida en general y a identificar cuáles son los puntos en los que podrías poner mayor atención, si así lo deseas o necesitas. Puede ser tu vida familiar, tu círculo de amigos, trabajo, desarrollo profesional o aquello que hoy sientas que tienes que trabajar.

Pasos para su aplicación

Representa las áreas de tu vida en un círculo. Podrías descargarla de internet o simplemente dibujarla en papel con las áreas que más te representen o copiar la que te comparto en esta columna. Si bien cada persona tiene intereses diferentes,



los más comunes son familia, pareja, salud, amistad, trabajo, estudios y economía.

Puntúa cada aspecto destacado. Por ejemplo, del 1 al 10, siendo 1 (nada satisfecho) y 10 totalmente satisfecho. Para esto es sumamente importante tomarte tu tiempo y ser 100% sincero contigo mismo.

Unir las áreas trazando líneas, logrando así una figura geométrica. Al unir los valores que otorgaste podrás ver con mayor claridad cómo está hoy tu vida. Si la figura conseguida es similar a un círculo, significa que hay cierto equilibrio en tu vida o en el aspecto objeto de análisis, lo cual no necesariamente es sinónimo de satisfacción para vos. Pero, si la figura es irregular, con altibajos, te indica que hay áreas que están menos satisfechas que otras.

Una vez identificada el área a trabajar, vuelve a dibujar tu rueda en el

área específica a profundizar, identificando la mayor cantidad de conceptos que la integran.

Comenzar a transitar el cambio. Aunque eso signifique dejar de darle relevancia a determinados aspectos o situaciones en tu vida, no por falta de iniciativa, si no para tu mayor bienestar. Como bien dice Stephen Covey, es importante separar aquello en lo que se puede accionar de aquello que no.

Cuando nos quedamos anclados en lo que no funcionó, en nuestros problemas o en aquello que no nos permite avanzar, nos perdemos de abrir posibilidades, de encontrar nuevos caminos. Por eso es importante preguntarnos: ¿En qué estoy poniendo mi foco hoy? ¿Cuánto realmente quiero/necesito este cambio? ¿En qué tendré que comenzar a poner el foco a partir de ahora? ¿Cuál podría ser el primer paso? ■

Hacé el triple impacto

EMADIAN®

Empagliflozina 10, 25 mg



Un tratamiento, **triple impacto**.



1
Reduce el riesgo
de eventos
cardiovasculares ¹



2
Ralentiza la
progresión de la
enfermedad renal ²



3
Mejora el control
glucémico ³



Ver prospecto



Con el mejor precio
de farmacias ⁴



Adium
Uruguay

UY2500071

Información médica: mirequest@adium.com.uy | Ventas: uyventas@adium.com.uy 0800 1502 | Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy

REFERENCIAS: 1. Zinman B, Wanner C, Lachin JM, Fitchett D, Bluhmki E, Hantel S, et al. Empagliflozin, cardiovascular outcomes, and mortality in type 2 diabetes. N Engl J Med [Internet]. 2015;373(22):2117–28. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1056/nejmoa1504720> / 2. Herrington WG, et al. EMPA KIDNEY Collaborative Group. Empagliflozin in patients with chronic kidney disease. N Engl J Med. 2023;388(2):117-127 / 3. Häring HU, et al. EMPA REG MET Trial Investigators. Empagliflozin as add on to metformin in patients with type 2 diabetes: a 24 week, randomized, double blind, placebo controlled trial. Diabetes Care. 2014;37(6):1650-1659. 4-IQVIA MAT1/25



CARDIOASPIRINA

¿Conocés los principales factores de riesgo Cardiovascular?

Sedentarismo

3 de cada 10

personas realizan baja actividad física.



Peso corporal

23,7% de la población tiene **Obesidad**

2 de cada 3

y casi 2 de cada 3 personas registran exceso de peso (sobrepeso/obesidad)

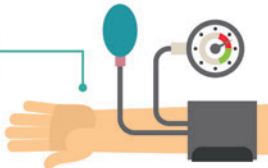


Hipertensión

36,6%

de la población tiene presión arterial elevada.

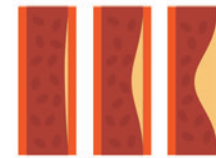
3 de cada 10 personas que no se autorreportaron hipertensos tuvieron registros de presión arterial elevada.



Colesterol

2 de cada 10

personas presenta colesterol elevado



18,4%

Presentó colesterol elevado

Diabetes

6%

de la población presentó glucemia elevada.

El 6% de los individuos que no declararon tener glucemia elevada o diabetes presentaron registros elevados de glucemia.



Tabaco

25,9%

de la población consume cigarrillos

1,1%

Utiliza cigarrillo electrónico



**EVALUÁ EL RIESGO CARDIOVASCULAR
Y LA EDAD DE TU CORAZÓN**





Claves para entender la hipertensión arterial

El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, bajo el lema “¡Mida su presión arterial con precisión, contróla y viva más!”. Este día tiene como objetivo concientizar sobre la prevención, el diagnóstico precoz y el control de la hipertensión arterial.

Por Dra. Andrea Simeone

La hipertensión arterial se define como cifras elevadas de presión arterial de 140/90 mmHg o superior. El número de personas con esta afección se duplicó en el mundo en los últimos 30 años, de acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud.

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa

de muerte, afectando a uno de cada tres adultos en todo el mundo, y la tercera parte son personas menores de 70 años, por lo que se considera una muerte prematura y evitable. Estas se relacionan con hábitos de vida como la dieta, el sedentarismo, el tabaquismo y el estrés.

Entre las enfermedades crónicas, la hipertensión es el principal factor de

riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. Esta afección, frecuente y mortal, es entonces factor de riesgo de accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardíaca, daños renales, arritmias y muchos otros problemas de salud.

A la hipertensión arterial se la denomina coloquialmente como “la



asesina silenciosa”, porque se trata de una patología capaz de producir daños irreversibles en las paredes arteriales de órganos vitales sin presentar ninguna sintomatología previamente. De hecho, casi la mitad de las personas hipertensas en todo el mundo desconocen actualmente que sufren esta afección.

Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, que son factores que no podemos cambiar, existen factores de riesgo que podemos modificar con nuestros hábitos, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol.

Los controles de presión arterial seriados ayudan a diagnosticar precozmente la hipertensión arterial y deben realizarse de forma independiente de la edad y de otros factores de riesgo, como los mencionados previamente.

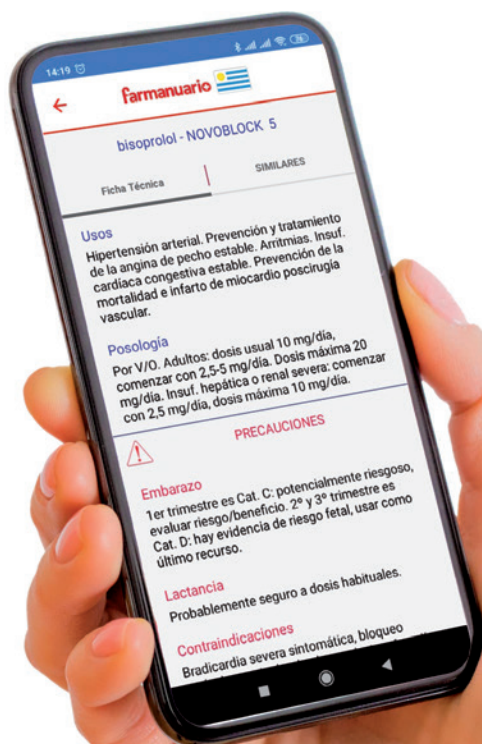
Categoría de la Presión Arterial	Sistólica mm Hg		Diastólica mm Hg
NORMAL	Menos de 120	y	Menos de 80
ELEVADA	120 - 129	y	Menos de 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (hipertensión) Nivel 1	130 - 139	y	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (hipertensión) Nivel 2	140 o más alta	o	90 o más alta
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (Consulte a su médico de inmediato)	Más alta de 180	y/o	Más alta de 120

Los cambios en el modo de vida, como una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar actividad física, pueden ayudar a reducir la presión arterial. Algunas personas necesitan medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones; se estima que una de cada cinco personas con esta patología

requiere medicación para su control.

La prevención, el diagnóstico precoz, el tratamiento y el control adecuado de la hipertensión arterial son intervenciones fundamentales y eficaces, que deben ser priorizadas en el Sistema Nacional Integrado de Salud, fundamentalmente en el área de atención primaria. ■

Información al instante en su celular



Farmanuario+

Vademécum Móvil



Todos los medicamentos disponibles en el país con precios



Ficha farmacológica y terapéutica completa y actualizada



Información siempre al día actualizada por Internet

Descárguela y pruébela **GRATIS** por 5 días

Disponible en



OMRON



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

LO MEJOR PARA *ELLA* EN SU *DÍA* TESIÓMETROS



Tensiómetro de brazo
HEM-7120

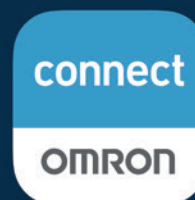


Tensiómetro de brazo
HEM-6124

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

5
5 AÑOS
DE GARANTÍA

Compatible con la app



Distribuidor OMRON:



/omronuru



/Omron Uruguay

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



Vichy presentó nuevo producto de innovación científica

Con un panel de profesionales, en el World Trade Center, se conversó sobre la presencia de colágeno en el organismo y cómo cuidarlo. Estuvieron presentes la dermatóloga Sofia Falco, la ginecóloga Mariana Piastrí y la nutricionista Carla Piastrí en lo que fue el lanzamiento de Liftactiv Collagen Specialist 16 Bonding Sérum de Vichy Laboratoires.

Falco explicó que “se conocen 28 tipos de colágeno y 16 de ellos están presentes en la piel, donde forman una red clave para el sostén y la elasticidad cutánea. A partir de los 25 años, esta red comienza a fragmentarse y disminuye la producción de colágeno por parte de los fibroblastos, lo que se traduce en signos como flacidez, arrugas y pérdida de luminosidad. Desde la dermatología, es fundamental recomendar la fotoprotección –ya que el sol es uno de los principales agresores del colágeno–, el uso de productos que bioestimulen su producción, una adecuada hidratación, porque el colágeno ‘ama el agua’, y evitar hábitos tóxicos que aceleran su deterioro”.

Desde una mirada integral es importante atender otros aspectos, por ejemplo, cómo nos alimentamos. Por ello la nutricionista aportó que “la correcta nutrición es clave para que cada nutriente llegue a la piel desde su matriz interna. Una alimentación real, antiinflamatoria, rica en antioxidantes y fibra proveniente de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, junto con una adecuada ingesta de proteínas –de origen animal o vegetal–, omega 3 y aceite de oliva, entre otros, son pilares fundamentales para mantener la salud de todos los órganos, incluida la piel”.

Con la misma mirada, la ginecóloga comentó que “el colágeno, tan importante para la salud de la piel, está estrechamente relacionado con los niveles de estrógeno en el cuerpo. Las células que producen colágeno tienen receptores de estrógeno, y cuando esta hormona se une a ellos, se activa una cadena de procesos que



Soledad Ortega



Pamela Cambre y Paula Melgar



estimulan la producción de esta proteína. A medida que los niveles de estrógeno disminuyen, también lo hace la calidad y cantidad de colágeno, lo que puede traducirse en una piel más fina, con mayor tendencia a la sequedad y aparición de arrugas. Además, el estrógeno mejora la vascularización de los tejidos, favoreciendo una mejor oxigenación y nutrición de la piel”.

La innovación científica fue uno de los ejes de la presentación del Liftactiv Collagen Specialist 16 Bonding Serum, formulado para actuar sobre los 16 tipos de colágeno presentes en

la piel. Cada uno de estos colágenos está vinculado a un signo distinto del envejecimiento –como arrugas, pérdida de firmeza, flacidez, textura irregular, tono apagado o deshidratación–, por lo que abordar el envejecimiento requiere una acción integral. A través de la tecnología cobonding, la fórmula combina rhamnosa (estimulador de colágeno), péptidos (reafirmantes) y extracto de maitake (hidratante y protector), logrando una acción sinérgica que favorece la cohesión del colágeno en la matriz dérmica.

En cuanto a cifras, el producto ha demostrado resultados clínicos como



Mariana y Carla Piastrì con Sofia Falco



un 84 % reducción de arrugas, un 88 % mejora en firmeza de la piel o la corrección comprobada de 16 signos de envejecimiento.

Esta innovación en el cuidado de la piel es una línea desarrollada a partir

de más de 25 años de investigación científica en colágeno. El nuevo suero Bonding Serum, junto con sus cremas de día y contorno de ojos, representa un avance, al abordar de forma integral la pérdida de colágeno, uno de

los principales factores responsables del envejecimiento cutáneo. La marca cuenta con el respaldo de un panel multidisciplinario de especialistas que incluye dermatólogos, bioquímicos, farmacéuticos y psiquiatras. ■

Alejandro De Barbieri reflexionó sobre la serie “Adolescense”

Con motivo del lanzamiento del programa “Escuela para padres”, el colegio Moorlands School recibió al psicólogo y escritor uruguayo Alejandro De Barbieri para reflexionar, junto a padres y educadores, sobre el fenómeno de la serie Adolescense y la prevención en el uso de redes sociales desde la primera infancia.

El taller denominado “Hablemos” reunió a más de 120 personas de la comunidad educativa privada y pública en una jornada abierta para brindar y compartir herramientas claves en la crianza de niños y adolescentes. A partir de la serie, el experto abordó temáticas como la construcción de identidad en el entorno digital, el lenguaje de las nuevas generaciones, el rol de la familia y la escuela, las señales de acoso escolar y la autoestima condicionada por las redes sociales.

“Esta serie llegó a donde los psicólogos no llegamos”, advirtió De Barbieri en la apertura de su oratoria. “Los padres hemos claudicado del rol que nos compete. Y sin adultos emocionalmente disponibles, los chicos se encuentran refugiados en las redes”. En este sentido, remarcó la importancia de contar con adultos receptivos emocionalmente y presentes para ayudar a los niños a construir una autoestima sólida y regular sus impulsos.

Además, el psicólogo afirmó que existe una crisis de autoridad que se extiende desde la familia a la escuela, lo que genera inseguridad al momento de promover vínculos profundos y saludables con los niños. “No es lo mismo autoridad que autoritarismo”, diferenció, des-



tacando la necesidad de reestablecer normas y límites precisos.

También se refirió a lo fundamental de fomentar las habilidades blandas de los niños, tanto en el hogar como en la escuela, educando en empatía y escucha desde la primera infancia. En este punto, De Barbieri exhortó a los presentes a preguntarse: ¿realmente los adultos estamos actuando de la forma que los niños y adolescentes necesitan?

La instancia, organizada por Moorlands School, significó un llamado a la reflexión y a la acción, enmarcada en un programa que ofrecerá distintas actividades y encuentros para trabajar el rol de padres. “Escuela para padres” acercará charlas y talleres sobre diferentes temáticas con el objetivo de colaborar en la construcción de vínculos más sólidos, brindar oportunidades de aprendizaje y generar tiempo compartido entre padres e hijos. ■



Rinke Pharma presentó Rekovelle, molécula innovadora para tratamientos de fertilidad

La noche del jueves 10 de abril, el piso 40 del WTC fue sede del lanzamiento de Rekovelle, folitropina delta.

Rekovelle, molécula innovadora para tratamientos de fertilidad, es una FSH (hormona foliculoestimulante) recombinante, desarrollada por laboratorios Ferring y representada en Uruguay por Rinke Pharma.

Rekovelle se ofrece en 3 presentaciones, de 12, 36 y 72 mcg. en lapiceras prellenadas, con las agujas mas finas del mercado, para facilitar la aplicación y minimizar la incomodidad.

Rekovelle tiene una característica fundamental, y es que se obtiene a partir de cultivos de células humanas, y así se asemeja mucho más a la FSH humana tanto en estructura como en función.

La dosis de Rekovelle es personalizada, y se calcula en función de dos parámetros que cada mujer exhibe antes de comenzar un tratamiento de fertilidad. Uno es el valor de una hormona que se dosa en sangre, la AMH (hormona antimülleriana) que puede predecir la reserva ovárica de cada mujer, y el otro parámetro es el peso corporal. De esta manera, se calcula la dosis exacta sin lugar a excesos, disminuyendo la probabilidad de efectos adversos y las chances de suspensión de ciclos de tratamientos. De esta manera, además, resulta una medicación costo efectiva, ya que antes del ciclo se conoce que dosis se aplicará la paciente durante el mismo, pudiendo calcu-



Equipo Rinke Pharma: Nicolás Orticochea, Luis Cordeiro, Diego Martinez, Cecilia Gomez, Fabio Cruz, Constanza Olivera Jimenez, Rodrigo Olivera Jimenez

lar la cantidad total de lapiceras que necesitará, sin lugar al desperdicio.

Renombrados fertilistas del país junto a personal idóneo de farmacias especializadas en el rubro, asistieron al evento.

La Dra. Virginia Chaquiriand, especialista en fertilidad y salud reproductiva y presidenta de la SURH (sociedad uruguaya de reproducción humana), abrió el evento, exponiendo acerca de la situación de la salud reproductiva actual en el Uruguay. Nos brindó detalles de casuísticas



Dra. Virginia Chaquiriand



Dr. Fabio Cruz



Dra. Ana Capurro



Dr. Gabriel De La Fuente



nacionales y nos explicó los detalles de la cobertura otorgada por el FNR (fondo nacional de recursos) en cuanto a los tratamientos de fertilidad.

Luego, tuvimos el honor de contar con la presencia del destacado médico brasileño, radicado en Valencia-España, el Dr. Fabio Cruz. Él también es especialista en fertilidad y salud reproductiva y es miembro de IVI-Valencia, un centro de fertilidad referente en todo Europa.

El Dr. Fabio Cruz, además de tener una vasta experiencia en el uso del producto, ha participado en los estudios de investigación tanto de fase 2 como de fase 3, que fueron claves a la hora de aprobar Rekovelle frente a las autoridades sanitarias europeas.

Él, hace años, elige Rekovelle dados los resultados demostrados en cuanto a la tasa de embarazos en curso y la tasa de nacidos vivos.

Fue una noche única bajo una atmósfera distendida donde primó el intercambio de opiniones, experiencias, y se pudieron evacuar dudas con respecto al uso del producto.

Sin duda, Rekovelle, es un producto de vanguardia que no solo ha demostrado ser seguro y eficaz en estudios clínicos, sino que también es efectivo en estudios de vida real, es decir cuando el mismo se utiliza fuera del ámbito de control de un estudio de investigación.

Los especialistas en fertilidad estaban muy ansiosos por este desembarco. ■

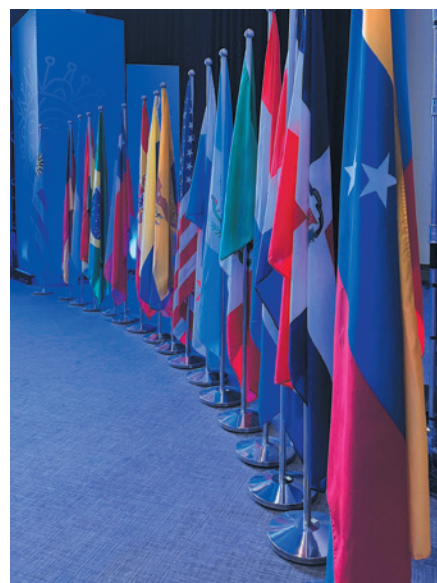


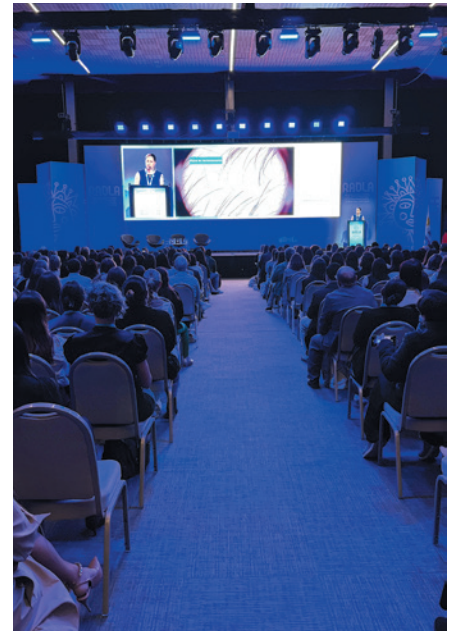
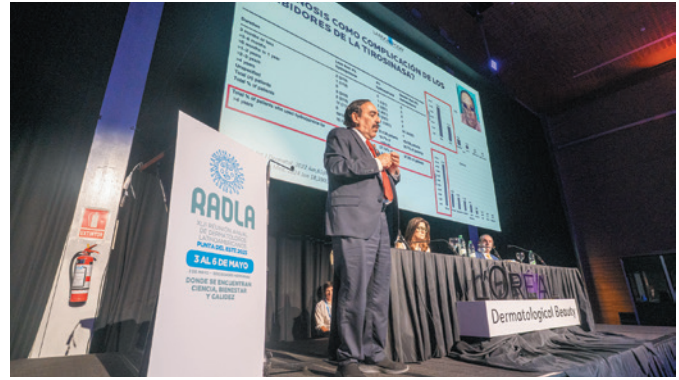
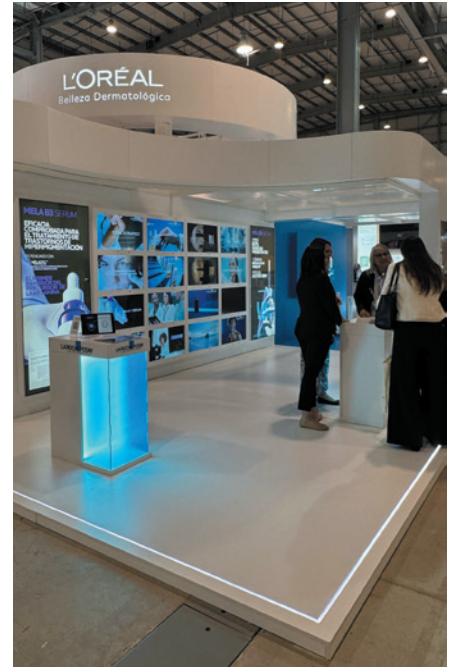
RADLA 2025: Uruguay fue sede del congreso de dermatología más importante de Latinoamérica

Del 3 al 6 de mayo se llevó a cabo la XLII Reunión Anual de Dermatólogos Latinoamericanos (RADLA 2025), un evento de referencia para la especialidad, que reunió a profesionales de toda la región en el Centro de Convenciones de Punta del Este.

Bajo el lema “Ciencia, bienestar y calidez”, el congreso ofreció una nutrida agenda científica con la participación de destacados expertos internacionales provenientes de Estados Unidos, España, Alemania y varios países de Latinoamérica. Las conferencias abordaron temáticas de actualidad, incluyendo una exposición comercial con las principales marcas del sector, actividades sociales y un concurso literario llamado “La piel que habito”, que propuso un cruce entre ciencia y arte.

El evento, declarado de Interés Turístico por el Ministerio de Turismo de Uruguay, no solo fortaleció los lazos científicos entre países, sino que también posicionó a Punta del Este como un destino clave para el turismo de congresos a nivel regional. ■





SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



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

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

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

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

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

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MALDONADO:

Complejo Nuevo Centro, Local 10.
Av. Cecilia Burgueño / Tel.: 4226 4835

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

NUEVA HELVECIA:

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474



Rosario Gueçaimburú

Lo que dicen los genes

Con más de 25 años de trayectoria, ha sido una de las pioneras en genética médica en Uruguay. Su recorrido profesional es testimonio de una medicina en constante evolución, donde los avances científicos se traducen en nuevas posibilidades diagnósticas y tratamientos.

Hablar con Rosario Gueçaimburú es asomarse a una historia profesional marcada por la curiosidad, la sensibilidad y una vocación sostenida en el tiempo. Médica de formación, se especializó en pediatría, neonatología y genética médica, tres áreas profundamente conectadas por la atención a los inicios de la vida. Su camino no fue lineal: comenzó con la intención de ser intensivista de adultos, pero la práctica clínica y los desafíos del día a día la guiaron hacia

el mundo pediátrico y, más tarde, a la genética, una disciplina que –según ella misma reconoce– la terminó fascinando.

Desde que en los años 90 comenzó a registrar malformaciones congénitas en recién nacidos como parte de un estudio internacional, Gueçaimburú ha visto transformarse radicalmente el campo de la genética médica. Hoy, trabaja en el diagnóstico de enfermedades raras, trastornos del desarrollo, síndromes congénitos

y asesoramiento genético tanto en medicina pediátrica como prenatal.

La secuenciación del genoma, la caída de los costos de los estudios y la posibilidad de hacer diagnósticos preimplantacionales o prenatales abrieron horizontes que hace dos décadas parecían ciencia ficción. Pero también plantea dilemas éticos profundos y desafíos para un sistema de salud que aún no ha integrado completamente esta especialidad. En esta entrevista, la doctora repasa



“Tener el diagnóstico de una enfermedad significa dejar de preocuparnos para empezar a ocuparnos”

los avances, obstáculos y dilemas que surgen cuando la medicina comienza a leer, literalmente, lo que dicen los genes.

¿Recuerda algún momento clave o persona que haya influido en su decisión de estudiar medicina?

La verdad que no. El único cuento que tengo de mi infancia es que de muy chiquita dije quería ser doctora, pero nadie sabe por qué. No tengo médicos en mi familia, la única es mi hermana gemela, que estudió conmigo. Después creo que tuvo mucho que ver la vida en las decisiones que tuve posteriormente como médico, o sea en las especialidades. Empecé queriendo ser intensivista de adultos y terminé siendo pediatra, neonatólogo y genetista, es decir, tuve varias idas y venidas. La única conclusión a la que he podido llegar en todos estos años es que volvería a ser médico y que en realidad me gusta toda la medicina. No sé si podría ser buena en todas las especialidades, pero me gustan todas.

¿Cómo fue el paso de la pediatría a la genética médica?

El paso de la pediatría a la genética, como todo en mi vida profesional, fue bastante accidentado, pero me terminó fascinando. Cuando estaba terminando pediatría, empecé en neonatología. Estando en el Hospital de Clínicas, en neonatología, pidieron a alguien que tuviera la capacidad de registrar malformaciones congénitas para un estudio latinoamericano colaborativo. No existía la especialidad de genética clínica, por lo que exigían un pediatra con experiencia en recién nacidos. Yo había empezado hacía muy poquito y me gustó el proyecto, por lo que ingresé como grado 1. Así empecé

mi relación con la genética en el año 97. Después, terminé neonatología y empecé a leer mucho de genética para aprender. Para ese entonces ya estaba en la Cátedra de Genética involucrada nada más que en la parte clínica y se planteó la posibilidad de abrir el primer grado 2. Ese fue el concurso en el que entré y fui el primer grado 2 del sector clínico del Departamento de Genética. El 80% de las enfermedades genéticas se ven en la infancia y, por lo tanto, tenía la gran ventaja de que era pediatra. Más que un pasaje, diría que fue un valor agregado. Y neonatología fue de gran utilidad para hacer medicina prenatal como genetista, que es una de las especialidades de la genética que más me gusta. Lo que sí tuve que aprender y fui bastante autodidacta fue la parte de adultos. Quizás esa haya sido mi gran debilidad porque, como pediatra, hacía mucho tiempo que solo veía niños.

¿Cómo era el campo de la genética médica cuando usted comenzó hace 25 años?

Las enfermedades que había eran poco frecuentes, muchas de ellas desconocidas. Se sabía muy poco de la genómica y la proteómica. Hemos descubierto en estos años que no todos los errores que dan enfermedad están en el ADN, hay algunos en el ARN, hay otros en las proteínas, en la forma en que se pliega una proteína. Fue de los avances más grandes que hubo en el área. A principios de los 2000 se secuenció el primer genoma humano. Recuerdo estar en facultad y preguntar cuánto había costado: 3.000.000 de dólares. En ese momento pensé no iba a tener la posibilidad de leer ni hacer uno, y hoy cuesta 700. La masificación de la tecnología también ha permitido que bajen los

precios y poder acceder al diagnóstico de mucha más gente.

¿Cuáles son las áreas/aplicaciones más demandadas hoy según su experiencia?

En mis consultas, siempre tengo algún paciente pediátrico que no crece bien, tiene dificultades de aprendizaje, es autista o tiene alguna malformación. Avanzó mucho el diagnóstico. Hoy tengo embarazadas que detectan el problema en algún estudio o ecografía. También tengo pacientes jóvenes con cáncer. Ha aumentado mucho la demanda de todo lo vinculado a preguntas o riesgos de probabilidad, consultas por enfermedades autoinmunes o autoinflamatorias.

¿Qué impacto tiene hoy la medicina genómica en la forma de diagnosticar enfermedades?

Un impacto grande porque ha permitido el diagnóstico de pacientes que sabíamos que tenían algo genético, pero no encontrábamos la explicación o el error en la información genética que determinara su condición. Eso tiene un impacto enorme en medicina prenatal porque se puede hacer el diagnóstico prenatal de otros afectados en la familia o incluso el diagnóstico preimplantacional. Hoy, las parejas tienen la posibilidad de, si saben que tienen un riesgo aumentado para tener un hijo con alguna alteración, que comprometa la calidad y la cantidad de vida, pueden seleccionar embriones y transferirse los no afectados, aunque sí sean portadores y puedan transmitir la enfermedad. El diagnóstico prenatal es fundamental porque mucha gente que no accede a esas técnicas de reproducción asistidas de alto precio puede hacer el estudio una vez que se embaraza la mujer y saber si su hijo está afectado o no.

¿Cómo se equilibra el avance de la tecnología con los dilemas éticos que plantea la genética?

La relación entre la ética y la tecnología siempre es un gran problema, ¿no? Tener el diagnóstico de una enfermedad significa dejar de preocuparnos para empezar a ocuparnos. Ya sabemos contra quién estamos peleando. Con los dilemas éticos pasan un montón de cosas. Personalmente, como todos los seres humanos, tengo principios y valores, pero lo correcto hoy cuando uno realiza un asesoramiento es darles a los padres las herramientas para que puedan tomar la decisión de si quieren o no hacerse un estudio de genética. Por eso es importante que estos estudios los solicite un médico genetista, porque debe llevarse adelante un asesoramiento antes y después, con el resultado. Es fundamental porque no todos los pacientes están dispuestos a saber ciertas cosas o quizás no les interesa. Y, por otro lado, hay otros que entienden que la genética es todo. Hasta las enfermedades más comunes, como la hipertensión, la cardiopatía, la isquémica, incluso el coeficiente intelectual o la talla y el peso, también están afectados por información genética. La genética se basa en probabilidad y al ser humano le cuesta mucho pensar en esos términos.

¿Qué tan accesibles son hoy en día los estudios genéticos para la población en general?

Se han vuelto más accesibles. Todo cuesta dinero y trabajo, pero realmente hoy se puede acceder a muchos estudios de genética en forma particular, por lo menos con la posibilidad de descartar varias cosas en forma coherente. Cuestan entre 500 y 800 o 1000 dólares, cuando antes podían costar 10.000. Era realmente bastante más inaccesible que ahora, que se han masificado un poco más y que el precio ha descendido.

¿Qué falta para que la genética esté realmente integrada al sistema de salud?



“La genética se basa en probabilidad y al ser humano le cuesta mucho pensar en esos términos”.

La decisión ministerial para que así sea. Esto es una cuestión nada más que de especialidades o estudios que están contemplados en la canasta básica de prestaciones de salud, y genética no lo está. Por lo tanto, esa disposición es imprescindible. También aparecen otras cuestiones

o inconvenientes, y es que, si lo pongo obligatorio en la canasta básica, entonces todos los seguros médicos y mutualistas debería tener médicos genetistas. Ahora bien, ¿hay en el país tantos genetistas para poder cubrir esa demanda? Creo que todavía falta un poco para eso. ■



cantabria labs

Rinque
Pharma

HELIOCARE

Protegé tu piel Revisá tus lunares



Usa fotoprotección que
proteja y repare tu piel



Revisa tus lunares y
visita al dermatólogo



Objetivo *cero*
MELANOMA





Melanoma cutáneo: qué es y cómo prevenirlo

Con motivo del Día Mundial del Melanoma, conmemorado cada 23 de mayo, se abordan algunas particularidades del cáncer de piel más agresivo y con mayor tasa de incidencia en Uruguay dentro de la región. Si se detecta a tiempo, el melanoma se puede curar, por eso es importante conocerlo y prevenirlo.

Por Dra. Daniela Bermúdez

El melanoma es un tipo de cáncer maligno que se origina en los melanocitos, células encargadas de dar color a la piel, los ojos y el cabello, además de ser protectoras de las demás células cuando son expuestas a la radiación ultravioleta.

Se trata del tipo más agresivo de cáncer de piel y, aunque no es el más frecuente, puede ser mortal si

no se diagnostica oportunamente. Por eso es clave conocerlo y prevenirlo.

El melanoma es un tema de gran relevancia tanto en Uruguay como a nivel mundial, y con impactos particulares según la región. El diagnóstico se realiza en individuos relativamente jóvenes, con una media de 52 años. Más de 35% de

los melanomas afectan a personas menores de 45 años y la incidencia aumenta con la edad, sobre todo en hombres.

Uruguay tiene las tasas más altas de cáncer de piel de América Latina, donde se diagnostican entre 200 y 250 casos nuevos de melanoma al año y mueren alrededor de 60 personas por esta causa, lo que



es significativo para un país pequeño como el nuestro.

¿Por qué es tan común? Principalmente por la alta exposición solar que hay en este territorio. Uruguay tiene una alta radiación ultravioleta, incluso en los meses fríos. También incide que gran parte de la población uruguaya tiene fototipos I y II, que son pieles más susceptibles al daño solar, con dificultad en alcanzar bronceado y que se enrojecen o queman fácilmente. Finalmente, existe una cultura del sol inapropiada: la exposición al sol sin protección sigue siendo muy común, sobre todo en vacaciones.

La incidencia de melanoma aumentó de manera significativa en todo el mundo durante las últimas décadas. A nivel mundial, cada año se detectan más de 325.000 casos nuevos y provoca alrededor de 57.000 muertes anuales. Es más frecuente en países con mucha exposición solar y poblaciones de piel clara como Australia, Nueva Zelanda y partes de Europa y Norteamérica.

Así se ve un melanoma

Suele aparecer como un lunar nuevo o uno que cambia de forma, color o tamaño. También puede aparecer en la piel directamente, es decir, no sobre un lunar previo, siendo esto último lo más habitual.

Una forma sencilla de recordar los signos de alerta es con la regla ABCDE:

- **A**simetría, donde una mitad del lunar no es igual a la otra.
- **B**ordes: irregulares, mal definidos o dentados, con terminación abrupta.
- **C**olor: varios colores (negro, marrón claro u oscuro, blanco, rojo, azul).
- **D**íámetro: mayor a 6 mm (como la goma de un lápiz o la parte de

atrás de una lapicera), aunque puede ser más pequeño.

- **E**volución: cualquier cambio en tamaño, forma, color o síntomas como picazón o sangrado.

También puede manifestarse como una mancha oscura o rojiza plana, o incluso como una lesión sin pigmento visible (melanoma amelanótico), por eso es importante consultar ante cualquier duda. Hay que prestar atención si se trata de una mancha o lunar nuevo en adultos, especialmente si se ve diferente a los otros lunares, configurando “el patito feo”.

El melanoma puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, inclusive en zonas que nunca reciben sol. Durante la década de los 70, en hombres era más común que aparecieran en el tronco, mientras que en mujeres sobre todo en brazos y piernas. Sin embargo, debido a cambios en el estilo de vida y prendas de vestir, reportes recientes ubican al melanoma en piernas de hombres y pecho en mujeres. Diferentes patrones de exposición solar ayudan a predecir la localización. Por ejemplo, melanomas que aparecen en cabeza, cuello y extremidades se asocian a exposición solar crónica, mientras que los melanomas que aparecen en tronco se asocian más a la exposición solar intensa e intermitente.

Factores de riesgo y prevención

Para que se produzca el cáncer es necesario la combinación de factores genéticos y ambientales y conductuales.

Exposición al sol. Hay evidencia clara de que la exposición al sol, y más específicamente, la exposición a la radiación ultravioleta es una causa ambiental importante de melanoma, sobre todo en las poblaciones de alto riesgo. Dicha afirmación se pone de manifiesto, además, con

el aumento de la incidencia del melanoma y la tasa de mortalidad en caucásicos que se correlaciona de forma inversa con la latitud de residencia: más cercano a la latitud cero, mayor incidencia de melanoma. Esto no aplica para afrodescendientes, hispanos, asiáticos y aborígenes americanos. Numerosos estudios sugieren que la exposición al sol en forma intensa y periódica, principalmente en la infancia y adolescencia, constituyen un factor de riesgo importante para el desarrollo del melanoma. El haber padecido quemaduras solares con formación de ampollas y descamación de la piel, es una forma de evidenciar esta exposición intensa e intermitente. Una quemadura solar con ampollas en la infancia aumenta a más del doble las probabilidades de una persona de presentar un melanoma en las etapas posteriores de la vida, aunque las quemaduras solares en la adultez también contribuyen. Así, en personas más jóvenes la exposición solar intensa e intermitente es un factor de riesgo para presentar melanoma, mientras que si aparece en adultos mayores se relaciona con la exposición solar crónica.

Exposición a las camas solares. Toda exposición a un dispositivo de bronceado artificial induce un aumento significativo del riesgo de melanoma cutáneo, mientras que el empleo más prolongado de las camas solares, la menor edad en el momento de la primera exposición y el uso más frecuente se asocian con un riesgo mayor aún. Un gran mito, en este sentido, es la creencia popular de que el bronceado progresivo sin quemaduras solares es protector frente a la aparición de melanoma. En este punto, es importante aclarar que, si el bronceado existe, entonces existe la posibilidad de mutaciones en el

NEOTONE®



PROTOCOLO DESPIGMENTANTE



✓ **90%** DE REDUCCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LAS **MANCHAS MARRONES** Y LAS ZONAS **HIPERPIGMENTADAS**.

✓ ACTÚA EN **TODAS** LAS ETAPAS DE LA SÍNTESIS DE LA **MELANINA**

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

 **Rinque**
Pharma



ADN, las cuales pueden haber sido debidamente reparadas o no, y en el último caso terminar desarrollando un tumor.

Características fenotípicas. Las pieles de tono claro, personas de cabello rubio o pelirrojo, ojos azules o verdes, y la tendencia a la formación de pecas son características que se asocian a mayor riesgo de melanoma.

Lunares. Los lunares o nevos aumentan el riesgo de desarrollar melanoma, tanto a mayor número de nevos como por la presencia de nevos atípicos. Adultos con más de 100 lunares, niños con más de 50 lunares y cualquier número de nevos atípicos aumenta el riesgo. Un nevo displásico (nevo atípico confirmado por en el estudio al microscopio) duplica el riesgo del melanoma, mientras que la presencia

de 10 o más nevos atípicos pueden asociar un aumento de riesgo hasta en 12 veces. La presencia de nevos congénitos (los que aparecen desde el nacimiento y hasta los dos años de vida) son marcadores de riesgo para melanoma.

Antecedentes familiares. Los pacientes con melanoma familiar representan entre el 10 y el 15% de los casos de melanoma. Tener un familiar directo duplica el riesgo, mientras que tres o más familiares directos aumentan el riesgo entre 35 y 70 veces. Parte de este riesgo se puede atribuir a factores personales y ambientales, conductuales compartidos (tipo de piel, cantidad de nevos, tipo de exposición solar), pero también a mutaciones en genes supresores de tumores.

Antecedentes personales. El haber tenido un melanoma previo aumenta

el riesgo de tener un segundo, lo que destaca la necesidad de vigilancia a corto, mediano y largo plazo.

Una buena y una mala noticia

Si se detecta a tiempo, el melanoma puede curarse. Con campañas de prevención, chequeos dermatológicos y protección solar, se puede reducir significativamente el riesgo.

A pesar de que muchos casos son prevenibles, el melanoma cutáneo continúa siendo el cáncer de piel de mayor importancia en todo el mundo y un problema importante de salud pública en nuestro país.

Si se mantienen las tasas de incremento de nuevos casos y mortalidad vistas en el año 2020, para el 2040 tendremos un aumento del 50% en incidencia y del 68% en muertes. ■



FARMANUARIO

EDICIÓN 2025

27 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A FARMACOVIGILANCIA

35 Años

Al servicio de la Salud

zeitlos.

COSMÉTICOS

SERÚM MULTIFUNCIÓN B3 B5

FORMULADO CON
NIACINAMIDA 5%
Y PANTENOL 2%



💧 **HIDRATACIÓN INTENSA**

💧 **REDUCE LÍNEAS DE EXPRESIÓN**

💧 **LUMINOSIDAD ÚNICA**

💧 **¡RESULTADOS VISIBLES!**



**COSMÉTICA
100% NATURAL,
DESARROLLADO
EN URUGUAY**

Venta: AV. BURGUES 3414

 **095 347 639**

 **@zeitlos.uy**

SUPLEMENTOS DE CALIDAD



Active Energy

Mantenete
enfocado y
con energía



Multi Antioxidant

Neutraliza la acción
de los radicales
libres



Omega 3



Aliado esencial
para tu corazón,
piel y bienestar

One



Multivitamínico
+ 10 minerales

Vitamina C

1000 mg
Reforzá tus
defensas

ANA MARIA
LAJUSTICIA

Articulaciones

Líquido
con
Citrato de
Magnesio
+ Vit. C

Equilibrio
emocional

Actitud
vital

Estreñimiento

Síndrome
premenstrual y
Premenopausia





Intolerancia al gluten:

cómo reconocer y tratar la enfermedad celíaca

Cada 5 de mayo se conmemora el Día del Celíaco para concientizar y sensibilizar a la población sobre la enfermedad celíaca. Aunque suele asociarse solo con problemas digestivos, la celiaquía es una enfermedad compleja que puede afectar múltiples órganos. Reconocer sus síntomas y evitar el gluten son claves para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

La enfermedad celíaca o celiaquía se define como una enfermedad causada por la intolerancia permanente al gluten. Puede ser diagnosticada en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la tercera edad. Se considera una enfermedad que afecta diferentes órganos de nuestro organismo, en particular el aparato digestivo, que ocurre como resultado de una respuesta inmunológica frente al gluten en personas genéticamente predispuestas.

El gluten es un grupo complejo de proteínas que están presente en cuatro cereales de uso frecuente: trigo (gliadina), centeno (secalina), ceba-

da (hordeína) y triticale (híbrido del trigo y el centeno), que con frecuencia se describen bajo la sigla TACC (Trigo, Avena, Cebada y Centeno).

La causa de la intolerancia celíaca es desconocida, pero probablemente sea debida a la susceptibilidad genética a la intolerancia. Se ha visto que se asocia con otras enfermedades autoinmunes que también son producidas por la combinación de susceptibilidad genética e infecciones que alteran nuestro sistema inmune.

Por lo general, se presenta como una enfermedad digestiva, conducida fundamentalmente por la dia-

rea como signo de mala digestión intestinal, con frecuencia acompañada de dolor abdominal y desnutrición. Los síntomas digestivos típicos son: diarrea crónica, pérdida de peso, deposiciones abundantes y grasientas, dolor abdominal recurrente y gases.

Además de afectar el aparato digestivo, se pueden presentar manifestaciones en otros órganos. Lo más habitual son síntomas neurológicos como debilidad, entumecimiento, pérdida o aumento de la sensibilidad, dolor de manos y pies, y descoordinación motora. Estas alteraciones se vinculan a deficiencias



Nutrición

nutricionales producto de la mala absorción de nutrientes que genera la celiacía.

Otra manifestación no digestiva es la dermatitis herpetiforme, una enfermedad de la piel producto de la alergia al gluten, caracterizada por la presencia de ampollas que pican, principalmente en brazos, rodillas, muñecas, cuero cabelludo y pliegue glúteo. Se describe también alteraciones de la menstruación en mujeres.

¿Cuáles el tratamiento?

El tratamiento definitivo es la dieta libre de gluten para toda la vida. Durante la recuperación del intestino, ante manifestaciones extradigestivas como fueron mencionadas, puede ser necesario la suplementación con hierro, vitamina B6, vitamina B12, ácido fólico, calcio y vitamina D.

El gluten se encuentra en alimentos que contienen ingredientes elaborados a partir de los granos descritos previamente, incluidos productos horneados, mezclas para hornear, panes, cereales y pastas. Las bebidas como cervezas, licores aromatizados y bebidas de malta también pueden contener gluten.

Muchos alimentos con colorantes, aromatizantes, almidones y espesantes se preparan con cereales que contienen gluten, por lo tanto, el gluten se puede encontrar en una variedad de alimentos, siendo necesario revisar siempre lo que se consume.

Se debe destacar el posible contacto cruzado cuando se compran alimentos. Este ocurre cuando productos que contienen gluten entran en contacto con otros sin, determinando que estos alimentos sin gluten no sean seguros para que los consuman las personas con enfermedad celíaca. El contacto cruzado puede ocu-

rrir en cualquier momento, incluso a la hora de cultivar, procesar, almacenar, preparar o servir los alimentos.

Muchos alimentos, como carne, pescado, frutas, verduras, arroz y papas, sin aditivos ni condimentos, no contienen gluten de manera natural. La harina hecha con alimentos sin gluten, como papa, arroz, maíz, soja, nueces, mandioca, quinoa y trigo sarraceno, es segura para comer.

También se pueden comprar alimentos empaquetados sin gluten; en Uruguay estos productos deben estar etiquetados con “sin gluten”, “libre de gluten” o “sin TACC”, o aprobado por ACELU (Asociación Celíaca del Uruguay). Además, pueden incluir la espiga barrada, símbolo internacional del sin gluten. Tanto en la página web del Ministerio de Salud Pública (MSP) como en el sitio de ACELU, se encuentra disponible un recetario para celíacos. ■

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 Capileja Uruguay
- Dra. Ma. Victoria Cordero:** Especialista en rehabilitación y medicina física.
- Dr. Miguel Yavarone:** Presidente ADERAMA
- Silvina Fernández Versteegen:** 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

Dirección, Producción y Conducción:

Ana Ma. Rodríguez Cravea



FORTILAC

La Fórmula
Más Avanzada
Para Fortificar
La Uña Desde
Su Matriz

**EQUISETUM
ARVENSE**

REMINERALIZANTE Y
REESTRUCTURADOR

MSM

METIL SULFONIL METANO

FORTALECEDOR

HPCH

HIDROXIPROPIL CHITOSAN

PROTECTOR E
HIDRATANTE



**INNOVADORA TECNOLOGIA UAC
(UNGUEAL ACTIVE CARRIER)**

- FACILITA EL TRANSPORTE DE LOS ACTIVOS
(EQUISETUM ARVENSE y MSM)
- ASOCIADO A TRATAMIENTOS DE ONICOMICOSIS
POTENCIA LA PENETRACIÓN DE ACTIVOS ANTIMICÓTICOS.

Cassará



PROMOFARMA
PROMOTORA FARMACEUTICA S.R.L.



Noticias de la FIP

FIP Hub: un motor para el avance de la farmacia a nivel mundial



El FIP Hub ofrece el enfoque “Una FIP” (“One FIP”) para impulsar la visión global de toda la profesión farmacéutica, apoyando la implementación continua de los Objetivos de Desarrollo (OD) de la FIP entre nuestros miembros mediante herramientas, marcos y evidencia. Integra elementos del personal farmacéutico, la práctica y la ciencia, en consonancia con los OD. Estos esfuerzos están estrechamente vinculados a la misión general de la FIP y alineados con la Cobertura Sanitaria Universal (CSU) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Declaración de Astaná (2018).

El Hub facilita la colaboración intersectorial y apoya a nuestros voluntarios en la aplicación de sus habilidades y experiencia. Guiado por las prioridades de la FIP, los OD y las necesidades de nuestros miembros, el Hub actúa como punto focal para proyectos y actividades, monitoreando el progreso y la evidencia, así como su impacto a nivel global, regional y nacional.

Acerca de la historia

En 2016, la FIP desarrolló 13 Objetivos de Desarrollo de la Fuerza Laboral Farmacéutica (ODF) para apoyar la implementación de su visión de Educación y Fuerza Laboral. A esto



le siguió la publicación de un informe sobre fuerza laboral y educación en Nanjing en 2017, que reafirmó el compromiso de la FIP de apoyar a sus miembros en la implementación de los ODF. Poco después, se creó el Centro de Desarrollo de la Fuerza Laboral (CDL) para desarrollar herramientas y marcos de trabajo para la implementación de los ODF.

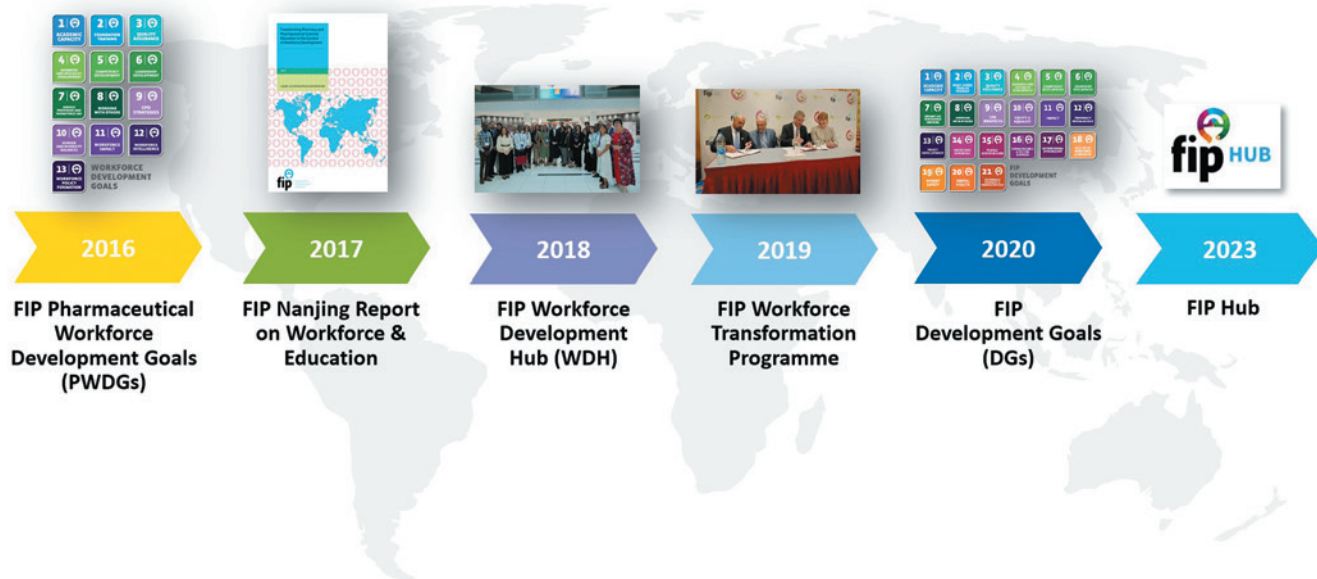
Para apoyar aún más a nuestras Organizaciones Miembro (OM) en la implementación de estas iniciativas a nivel nacional, en 2019 se lanzó el Programa de Transformación de la Fuerza Laboral de la FIP. Desde entonces, los 13 ODF originales se han convertido en 21 Objetivos de Desarrollo de la FIP, que abarcan las principales áreas para el avance de la profesión farmacéutica a nivel mundial.

Como una progresión natural, durante los siguientes 18 meses, el CDL se transformó en el Hub, inaugurado oficialmente en Brisbane en 2023. En su forma actual, el Hub cumple su misión de transformar el personal farmacéutico global para satisfacer las cambiantes necesidades de salud. Garantiza que la FIP siga cumpliendo su compromiso con la Declaración de Astaná, impulsando el progreso en las áreas de personal, educación, práctica y ciencia de los directores generales, a la vez que promueve la misión general de la FIP y sus grupos de interés.

Figura 3: Línea de desarrollo del Hub

Estructura y gobernanza del Hub

El presidente y director ejecutivo de la FIP supervisa la dirección estraté-



gica del Hub, aprobada por el Consejo, a través de un Grupo Directivo que funciona como un equipo directivo superior y receptivo para esta importante estructura de la FIP. Esta entidad proporciona recomendaciones al Grupo de Gestión del Hub, compuesto por todos los directores, un amplio personal de la FIP y presidido por el director ejecutivo. La unidad funciona como grupo de informes de proyectos y es responsable de gestionar los vínculos de colaboración en proyectos y actividades impulsados por el Grupo de Desarrollo entre los líderes globales del Hub, los voluntarios, las juntas directivas y sus secciones, los Grupos de Interés Especial y otras estructuras de la FIP. Los Grupos de Desarrollo siguen siendo el enfoque principal del Hub. El trabajo en este grupo puede ser independiente o contribuir a una o más prioridades.

Proyectos y actividades

La participación del Hub en proyectos y actividades abarca tres áreas clave de trabajo:

Objetivos de Desarrollo de la FIP: seguimiento del progreso y evaluación del impacto y la implementación.

Inteligencia farmacéutica a través del Observatorio Farmacéutico Global (GPO): captura y presentación de datos, análisis e información.

Ampliación de la base de evidencia global sobre educación, personal y práctica farmacéutica.

El Hub se dedica a impulsar la práctica farmacéutica y el desarrollo del personal mediante actividades de impacto inspiradas en las Llamadas a la Acción de Brisbane de la FIP (FIP's Brisbane Calls to Action, CstA) y el taller posterior. Estas iniciativas, basadas en la perspectiva y la experiencia colectivas de los miembros y grupos de interés globales de la FIP, abordan temas clave como el avance de la salud digital, la optimización del despliegue de la fuerza laboral, la mejora de la equidad y la inclusión, la promoción de la salud mental y el bienestar, y el apoyo a los marcos de desarrollo de competencias. Al priorizar estas áreas, el Hub impulsa el

progreso de la contribución de la farmacia a los sistemas de salud a nivel mundial, fomentando la innovación, la colaboración y entornos de práctica positivos y sostenibles.

Los proyectos liderados por el Hub buscan profundizar en la comprensión del panorama global, las innovaciones y los métodos y herramientas emergentes en áreas específicas y prioritarias de atención médica. Los líderes de DG del Hub y los voluntarios colaboran con foros más amplios y grupos de expertos para implementar sus planes de trabajo mediante revisiones bibliográficas, desarrollo de estudios de caso, análisis de políticas e investigación cuantitativa y cualitativa. Estos esfuerzos dan como resultado marcos y directrices basados en la evidencia que fundamentan el desarrollo de políticas y prácticas. Los informes y las herramientas se prueban, validan y comparten rigurosamente con la comunidad global de práctica de la FIP para su adopción e implementación. ■



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



Reflexiones coloquiales sobre la relación médico paciente

Recientemente en conversaciones coloquiales con una colega abordamos la relación médico paciente, la cual me gustaría desglosar. ¿Será que ahora, retirada, tengo más tiempo para analizar? Humildemente, me voy a permitir algunas reflexiones sobre este tema.

Dra. Liliana Calandria

A lo largo de mi historia, he vivido varias situaciones personales como paciente (algunas operaciones de urgencia, dolencias), pero también como médico y como familiar (me ha tocado enterrar a tíos, primos, padre, hermano y también acompañar en enfermedades importantes que se han curado). En todos estos momentos es cuando se valora mucho más la relación médico paciente, y podemos ver su falla en cada denuncia o juicios contra médicos, tan frecuentes en la actualidad.

A mi entender la relación médico paciente comienza desde que el médico o la enfermera llama al próximo paciente. Allí comienza la relación de afecto, respeto y buenas costumbres. No es difícil imaginar los sentimientos del paciente que asiste a la consulta cuando, sin levantar la mirada, gritan “¡pase el que sigue!”, o el sentimiento de no ser visto o de impotencia y rabia cuando el médico llega una hora después y uno tiene mil pacientes por delante.

Por otro lado, la vertiginosidad del ahora y el uso de la computadora, no permiten que haya un contacto visual entre las dos partes. Si bien es importante escribir y dejar constatación de todo, la atención no focalizada por hacer dos cosas a la vez (escuchar y escribir) no es la mejor. Pero también me pregunto: ¿no será más importante escuchar con toda la atención enfocada en el paciente y su historia, y diferir unos minutos su escritura para captar todos los detalles? Estoy convencida que el contacto visual y la



atención enfocada y serena, generan un acierto en cuanto a la percepción de sentirse atendido, comprendido y escuchado. Para mí allí comienza la curación.

Es cierto que la gente hoy viene cargada con situaciones cotidianas muy angustiantes que ni queremos escuchar y acortan el tiempo total de la consulta, pero entiendo que el paciente es un todo, un conjunto de cosas reales, miedos (fundados o no), elementos de la cotidianeidad que enferman el cuerpo y el alma. Si logramos escuchar la totalidad de cosas que nos cuentan en un contacto enfocado y concentrado, encontraremos elementos sutiles que quizás pasan desapercibidos en otra situación más apresurada, los que nos pueden revelar el diagnóstico u orientarnos mejor al tratamiento.

Luego se pasa al examen del paciente. En realidad, esto es un decir, ¡en eso se notan mis años! Porque, en la actualidad, poco se toca u observa directamente al paciente, antes de solicitar exámenes de cualquier tipo.

Esto me recuerda experiencias de mi querido amigo Dr. Francisco (Paco) Maglio (QEPD) cuando reflexionaba sobre las relaciones entre pacientes y médicos. Una de las más impactantes fue cuando él era médico de cuidados intensivos. Durante una de sus rondas se acerca a ver a una paciente viejita, “enchufada” por todos lados a máquinas que medían todo: corazón, pulso, respiración, etc. Sin embargo, al acercarse a la señora, ella le pide que tome su pulso y él sorprendido le dice que no es necesario, que sabe

perfectamente cuanto tiene y de forma precisa según la medición de aparatos modernos. Pero ella insistió y le dijo: “Es para que por lo menos me toque, doctor, todos pasan por aquí y nadie me toca, necesito el contacto humano para curarme”.

Esta es una historia verdadera, quienes han escuchado alguna vez a Paco, seguro la reconocen. Y habla de lo importante que es esta relación construida entre por lo menos dos personas.

Otra de las partes es cuando, una vez llegado al posible diagnóstico, pasamos a las indicaciones. Entonces, de una manera rápida, escribimos con letra ilegible y sucinta (igualmente si son electrónicas) las indicaciones a ser cumplidas en domicilio. Claro está que se las explicamos mientras las escribimos, pero nos sorprendemos cuando el paciente, luego, nos pregunta una y mil veces sobre ellas o concurre al control sin haberlas cumplido correctamente. Allí aparece nuestro enojo y sorpresa. Es entonces que pienso que no hemos comprendido que nosotros tenemos un bagaje de conocimientos previos que el paciente no tiene, además de que, al estar apurados por el tiempo de la consulta, hablamos rápido, sin enfocarnos, sin permitirle un tiempo mayor para internalizar lo hablado y muchas veces utilizando formatos o palabras no usuales para cualquier persona fuera de nuestro medio. Por otro lado, los miedos traídos a la consulta: por su enfermedad, por su evolución, por su dolencia, por cómo los resolverá, por las situaciones domiciliarias que conlleva, hacen que

la incorporación mental de las indicaciones efectuadas necesite un tiempo mayor de asimilación. La atención focalizada y un relato más lento ayudan mucho en la incorporación de datos.

Finalizando la consulta nos despedimos. Esto también es importante. Yo abrazo a mis pacientes y, en general ahí, se transmite un vínculo mayor, una contención, una comprensión, una comunicación, una compasión amorosa que ayuda también a su curación.

Cuando nos toca sentarnos en el asiento del paciente y enfrentamos nuestros propios miedos, podemos visualizar lo tedioso y frustrante que es cuando estos sencillos pasos no se cumplen, lo difícil que es cumplir con las indicaciones y mucho peor cuando estas comprenden a varios colegas que no tienen interacción entre sí. No hablo de la historia electrónica que dependerá de cuál programa sea utilizado, para que podamos leer todo lo que los otros colegas piensan o incluso escriben. Generalmente, tienen muchas partes que no están aünadas, o simplemente no las leemos. Me refiero a que en este nuevo mundo hiperconectado no nos comunicamos verbal o telefónicamente con nuestros colegas para pensar en conjunto e interactuar en consecuencia con el fin común de la curación de nuestro paciente.

En mi época se usaban los rounds terapéuticos, donde todos opinaban. Los grandes profesores, con humildad, se preguntaban entre ellos e incluso nos preguntaban a nosotros, los estudiantes, con la grandeza de

COLAGÉN II

COLAGENO TIPO II

Ayuda en:

- * la reducción del dolor e inflamación de las articulaciones
- * la flexibilidad y movilidad
- * en frenar la destrucción de colágeno tipo II
- * en frenar la erosión del cartílago y huesos
- * a reparar y construir el cartílago



permitirnos pensar e incluso con la maestría humilde de querer aprender de nosotros. Mancomunadamente salía una solución para aquel paciente. Aprendíamos todos, los estudiantes y los maestros. En esto también soy de la vieja usanza. Tu- vimos grandes profesores, Señores (con mayúscula) de la medicina, que entendían a la medicina como un arte, con el fin de mejorar, salvar o curar al paciente. Se hacían cargo de él, lo defendían contra viento y marea. Lo abarcaban desde la observación global viendo detalles que eran invisibles a los otros.

Un gran profesor, el Dr. Gonzalez Lep- rat, en una clase magistral, en un an- fiteatro del Hospital de Clínicas, nos preguntó: “¿Cuál es el instrumento más importante de la medicina du- rante la consulta?” Allí todos dijimos distintos elementos auxiliares del médico de aquellos tiempos como estetoscopio, radiografía de tórax, paño de auscultar, el buen examen médico, etc. Pero la sorpresa vino cuando nos manifestó la respuesta: la silla. Ese era el instrumento más im- portante, el escuchar atentamente al paciente. Mi maestro, el profesor Dr. Raúl Vignale, siempre les pregunta- ba a los pacientes que atendía: “¿Por qué piensa usted que tiene esto?”. Esta pregunta resultaba descolocan- te para el paciente porque concurría buscando respuestas, no preguntas. No creía en su sabiduría innata que todo lo explica y pocas veces oímos. Mi padre decía que el mejor médico es uno mismo. Que debemos saber oírnos. Él también fue mi maestro porque me introdujo el bichito de la curiosidad, la investigación y la re- flexión.

En la actualidad se han desplegado un montón de terapias alternativas que involucran factores emocionales y espirituales como hacedores de la enfermedad. Yo, realmente, creo que hay muchos dolores emocionales y psicológicos que afectan al cuerpo. No todos los colegas opinan lo mis- mo, pero el respeto por las opiniones de los otros colabora para el cambio constante del conocimiento. Desde la

década de los 70 el Dr. Hamer, oncólo- go alemán, describe una nueva forma de interpretar la medicina, relacio- nando emociones impactantes con la aparición de enfermedad.

¿Por qué hoy se recurre mucho a medicinas no ortodoxas, comple- mentarias? ¿Por qué la necesidad de googlear los diagnósticos y poner en duda la palabra del médico? ¿Dónde fallamos? No tengo la verdad. Cuan- do éramos niños había un respeto por el profesional que hoy no existe, su palabra era irrefutable y categórica; asimismo nos aprontábamos para recibirlo de la mejor manera, mi madre ponía una toalla y jabón nuevos para que el doctor lavase sus manos antes de tocarnos, usábamos el mejor ca- misón y sábanas para recibirlo, era una forma de agasajarlo y mostrarle nuestro respeto.

Evidentemente los tiempos cambia- ron, no se ven ya aquellos profesores de túnicas almidonadas impecable- mente blancas y las consultas tam- bién cambiaron: ahora pretenden respuestas inmediatas, exigen consul- torios virtuales de redes sociales, una atención de 24 horas los siete días a la semana, minimizando el acto médico y conspirando contra la buena prác- tica clínica en su total concepción. Se pretende compactar el acto médico en un diagnóstico a priori, evaluado en un instante aislado, sin la concep- ción de la globalidad, el examen, la anamnesis, la observación y el pienso. Aun así, sigue siendo muy importante sentirse acompañado, comprendido y protegido por el personal de salud en los momentos en que uno está debili- tado.

Sinceramente espero que estas re- flexiones puedan servir para ver otras aristas de la relación médico paciente, quizás mal avenida, pero muy evocada, en la que todos pode- mos ser partícipes de su mejoramien- to. Alguien dijo que el aleteo de una mariposa podría desencadenar un tsunami en otra parte del mundo. Si es así, cualquier mínima acción que podamos hacer podría cambiar el mundo entero ■

Tu mirada es única.

Nuestras soluciones también.

*más de 40 años
buscando cada día
darte una mejor
manera de ver el
mundo*



Durante tu período necesitas confianza.

Nosotras®



- 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 testados.



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



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

Nosotras®

Protectores Nosotras® Diarios Normal



Tu Zona V debe estar siempre protegida, y es natural que tengas algún tipo de flujo. Nuestros *Protectores Nosotras® Diarios Normal* 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.



Su cubierta contiene Ácido Láctico, ingrediente natural que no altera el pH de tu zona íntima, evitando irritaciones y posibles olores.



Tecnología con forma única que se adapta a tu cuerpo, moviéndose con vos para total comodidad y protección.



Suave cubierta tipo tela con los beneficios del extracto de algodón.



Todos nuestros productos cuentan con el aval dermatológico de médicos especialistas.



Expertos en
SALUD BUCAL

¡SUMATE al efecto Veggie!



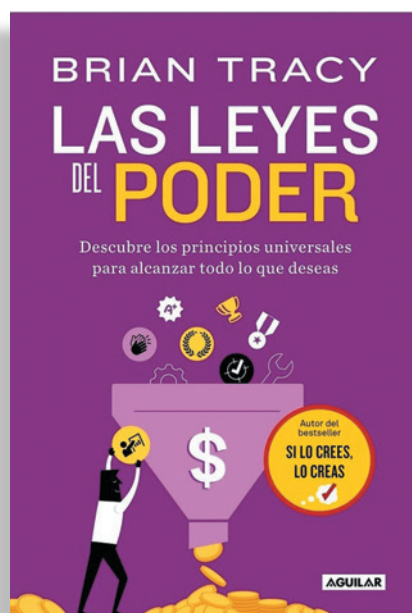
Subí un video de tu perro
con Veggiedent arrobando
a @VirbacUruguay
y mostranos
el #EFECTOVEGGIE



La Dra. Gabriela Iribar te cuenta todo sobre las
últimas tendencias en higiene oral para mascotas

- Lavale los dientes lo más seguido que puedas, usando pasta dental C.E.T. Si lo acostumbras de cachorro es muy fácil y lo puedes hacer diariamente ya que lo toman como algo divertido.
- Utiliza Aquadent fr3sh, se pone en su agua sin cambiarle el sabor. Protege contra el mal aliento y evita la formación de sarro.
- Dale un snack Veggiedent fr3sh diario, ayuda al cuidado bucal (¡es un premio que los beneficia y les encanta!)
- Por supuesto, visita periódicamente al médico veterinario y él decidirá si necesita realizarse una limpieza bucal.

Lectura



Las leyes del poder

Brian Tracy

Desde la antigüedad, los sabios han aplicado ciertos principios para alcanzar metas extraordinarias y modificar el mundo. Ahora, el autor bestseller y experto en desarrollo humano, Brian Tracy, reúne estas leyes universales en un libro esencial que puede cambiar tu existencia. Estos principios del éxito son tan eficientes, eternos e inmutables como las leyes físicas que rigen el universo. Se aplican a cualquier persona que los siga y funcionan en casi todas las áreas de la vida. Con un enfoque claro y práctico aprenderás a usar las leyes de la correspondencia, causa y efecto, atracción, concentración, actividad subconsciente y muchas otras para alcanzar metas que hoy te pueden parecer inalcanzables. ■

Te receto un gato

Syou Ishida

En un oscuro callejón de Kioto se esconde la Clínica Kokoro, un lugar envuelto en misterio al que solo llegan quienes más lo necesitan. Su peculiar tratamiento consiste en “prescribir” gatos, una solución que desconcierta a los pacientes, pero que guarda el potencial de cambiar sus vidas. Acompañados por el excéntrico Dr. Nike y su malhumorada enfermera Chitose, cada paciente enfrenta sus conflictos internos, mientras encuentra en sus compañeros felinos una inesperada guía, demostrando que, a veces, el amor y la compañía de un gato pueden ser el primer paso hacia la sanación. La exitosa novela japonesa, que se ha convertido en un fenómeno internacional, llega a Uruguay en formato ebook para reflexionar sobre el poder curativo de las mascotas. ■



Conservas 2

Garage Gourmet

Conservas 2 es un catálogo de productos, ideas y recetas para preparar con los alimentos que brindan las cuatro estaciones, desde las más tradicionales hasta las más originales, explicadas de manera sencilla y segura. Es un mapa por donde seguir la ruta o, mejor aún, explorar otros caminos, buscando inspiración para experimentar y personalizar las conservas. Cuando la alimentación es un acto biológico, ambiental, político y cultural, cocinar de forma casera es ser activistas desde la cocina. Desde Garage Gourmet, apasionados por la gastronomía buscan difundir y contagiar las ganas de involucrarse con los alimentos desde un lugar más real, plantando, cocinando y rescatando procedimientos que ponen en valor lo local y lo artesanal. ■



Netflix

Atrapados

Atrapados es la primera serie argentina basada en una novela del reconocido escritor estadounidense Harlan Coben. Recientemente estrenada en Netflix, la serie fue filmada íntegramente en San Carlos de Bariloche y está dirigida por Miguel Cohan y Hernán Goldfrid, dos cineastas con una amplia trayectoria en el género. La historia gira en torno a Ema Garay, una periodista especializada en investigaciones criminales que ha ganado notoriedad a través de medios digitales. Su vida profesional se ve alterada cuando comienza a investigar la desaparición de una adolescente de 16 años que fue vista por última vez en una fiesta. Durante el desarrollo del caso, Ema se encuentra con Leo Mercer, un referente social de su confianza, quien rápidamente se convierte en el principal sospechoso de la investigación. Todas las pruebas lo señalan como el hombre detrás de los mensajes de un misterioso usuario online, pero ¿realmente es el culpable?, ¿qué más secretos esconde el caso? Mientras intenta llegar a la verdad, Ema se verá obligada a confrontarse con ella misma.

Con una duración de seis episodios, la miniserie ofrece una propuesta compacta pero contundente, en la que el ritmo narrativo, la tensión dramática y los dilemas éticos se entrelazan de manera constante. La elección de Bariloche como escenario aporta, además de una belleza visual, una atmósfera de aislamiento, desconfianza y peligro latente, elementos esenciales que acompañan esta obra de suspenso psicológico. ■





***Los viajes no tienen horario
y nuestra atención tampoco.***

¿Problemas con el check-in?

¿Un cambio inesperado en el vuelo?

En Jetmar tenemos nuestra **sucursal de Aeropuerto abierta las 24 horas del día, los 365 días del año**. Además, te atendemos por teléfono o por Whatsapp, **¡siempre!**

***Si necesitás ayuda,
estamos.***



Destinos

Jetmar®

Travesía exclusiva en barco por Croacia, ¡conocé esta nueva forma de viajar!

Jetmar te invita a explorar las mejores ciudades e islas croatas en el MS President, un barco de 45 metros con capacidad para hasta 36 pasajeros y un servicio personalizado. ¿Estás listo para descubrir la magia de Croacia de una forma completamente nueva?

Jetmar te invita a vivir una **nueva experiencia** que combina un **destino europeo alucinante** y una modalidad de viaje **exclusiva, cómoda y personalizada**. Te invitamos a explorar **Croacia**: una joya situada en el **mar Adriático** con playas de agua cristalina, ciudades con miles de años de historia y una oferta gastronómica y artística de primer nivel. Para nosotros, la mejor forma de recorrer este país mágico es en barco y por eso te invitamos a embarcar en **nuestro barco MS President**.

El barco tiene todas las **instalaciones y servicios** que ofrece un crucero promedio, pero la diferencia es que es una experiencia exclusiva con un grupo reducido de **hasta 36 pasajeros**, lo que permite mayor relax y disfrute. Queremos que vivas el **verano europeo** de

la mejor manera y por eso diseñamos un itinerario de una semana **navegando por el Adriático** y visitando **cuatro ciudades costeras y cuatro islas**.

Croacia es un país costero en los **Balcánes** que tiene **1244 islas** y muchas de ellas han sido testigo de pobladores que construyeron sus casas, iglesias y plazas hace miles de años. Pero las tierras croatas no solo son **historia pura**,

sino que tiene **calas y playas espectaculares** y también han ido absorbiendo la **sofisticación europea**, algo que se refleja en sus restaurantes y boutiques de moda además de en su gran movida náutica.

Entre los puntos destacados, vas a visitar la impresionante ciudad de **Dubrovnik**, con su casco antiguo amurallado de arquitectura medieval que fue de-

Los viajes no tienen horario y nuestra atención tampoco.

¿Problemas con el check-in?
¿Un cambio inesperado en el vuelo?

En Jetmar tenemos nuestra sucursal de Aeropuerto abierta las 24 horas del día, los 365 días del año. Además, te atendemos por teléfono o por Whatsapp, ¡siempre!

No importa la hora ni el lugar, queremos ayudarte.

Jetmar®
24 HS
LOS
365
días del año



Dubrovnik

clarado Patrimonio de la Humanidad, y también vas a conocer **Split**, la segunda ciudad más grande de **Croacia** que se destaca por sus restaurantes, puertos y por el icónico Palacio de Diocleciano. Además, la isla de **Hvar** te espera con su vibrante vida nocturna y sus bahías protegidas, mientras que **Korçula** te invita a recorrer sus torres, murallas y viñedos.

En **Croacia** se vive un **turismo auténtico** y alejado de las masas y en nuestra travesía en el barco nos enfocamos en que puedas visitar aquellos **lugares frecuentados por los locales**. Cada día vas a visitar el centro de las ciudades e islas en las que pararemos, pero también habrá **actividades y paseos** para visitar cuevas, calas escondidas y parques nacionales.

Si te gustó esta experiencia y querés reservar tu cabina para esta temporada de verano europeo, consultá a través del **WhatsApp 094331793**, ingresá a nuestro sitio web o dirígete a cualquiera de nuestras 13 sucursales.

¿Cómo es el barco?

El **MS President**, una embarcación de **45 metros** de **categoría Deluxe**, combina comodidad, sofisticación y un servicio personalizado, con cada detalle cuidadosamente pensado

para que los viajeros puedan disfrutar de **Croacia** desde una perspectiva incomparable.

Las cabinas

El barco cuenta con **20 cabinas** con **instalaciones modernas**, cada una de ellas equipada con **camas individuales o dobles**, aire acondicionado, escritorio, TV LCD, caja de seguridad y secador de pelo, entre otras cosas. Las cabinas están ubicadas en **dos cubiertas** y han sido diseñadas para ofrecer-

te el máximo confort y espacio durante tu viaje.

Áreas comunes y facilidades

El **restaurante-salón interior** es amplio y cómodo, con un bar y mesas de comedor, además de una terraza exterior donde podés disfrutar de vistas panorámicas. La mayoría del tiempo libre a bordo se disfruta en la **gran cubierta solárium**, que cuenta con un jacuzzi, sillas para tomar sol y una amplia zona sombreada.

Plataforma de baño

El **MS President** está equipado con una plataforma en la parte trasera del barco, que facilita el **acceso al agua a través de una escalera**, permitiendo a los pasajeros disfrutar de las cristalinas aguas del **mar Adriático** de forma fácil y segura.

¿Qué está incluido en el viaje?

- 7 noches en barco de categoría Deluxe en cabina doble o single con baño privado
- Desayuno estilo buffet
- 6 almuerzos de 3 platos
- 1 cena de 3 platos
- Dispensador de agua libre todo el día
- Café y té de cortesía de 8 a.m. a 8 p.m.



Cabina



Destinos

- Frutas de cortesía disponibles todos los días
- Servicio diario de cabina y ropa de cama
- Manejo de equipaje
- Wi-Fi gratuito a bordo
- Paseos en cada destino
- Una tripulación de 8 personas, dos de ellas de habla hispana

*No incluye tasas portuarias (total: €50 por persona) No incluye propinas (se recomienda entre €10 y €15 por persona por día). Ambas se deben abonar con efectivo en destino el último día.

¿Cómo son los itinerarios?

Perlas del adriático: desde Split a Dubrovnik

Día 1: Split > Makarska

Día 2: Makarska > Bol

Día 3: Bol > Hvar

Día 4: Hvar > Korčula

Día 5: Korčula > Mljet

Día 6: Mljet > Slano

Día 7: Slano > Dubrovnik

Día 8: Dubrovnik

Ruta esmeralda: desde Dubrovnik a Split

Día 1: Dubrovnik > Slano

Día 2: Slano > Mljet

Día 3: Mljet > Korčula

Día 4: Korčula > Hvar

Día 5: Hvar > Bol

Día 6: Bol > Makarska

Día 7: Makarska > Split

Día 8: Split

Brisa de Dalmacia: desde Split y retorna a Split

Día 1: Split > Makarska

Día 2: Makarska > Mljet

Día 3: Mljet > Dubrovnik

Día 4: Dubrovnik > Korčula

Día 5: Korčula > Hvar

Día 6: Hvar > Bol

Día 7: Bol > Split

Día 8: Split



Dubrovnik

Lo más destacado de Croacia

1. Dubrovnik

Dubrovnik es la ciudad más icónica de **Croacia**. El casco histórico es una fortaleza elevada con vistas al mar. En su interior tiene un **impresionante laberinto de calles empedradas** con escaleras, plazas, iglesias y construcciones en piedra caliza blanca y techos terracotas que se construyeron durante el **siglo XII al XVII**. Dubrovnik es tan

impresionante que incluso fue el set de grabación de “King’s landing” en la serie de televisión **Game of Thrones**.

Vale la pena pasar un día entero recorriendo a fondo el **interior de la ciudad vieja** y pagar la entrada de 35 euros para caminar por toda la **muralla**, desde donde se ven las mejores vistas. **Sveti Jakov** es la **mejor playa walking distance** (a 27 minutos caminando) y también es recomendable destinar un día para visitar el pueblo



Korčula

de **Cavtat** que queda a 35 minutos en auto desde Dubrovnik.

2. Mljet

Esta **isla de Croacia** es conocida por tener **dos grandes lagos de agua salada** –uno de ellos con un monasterio en el medio– rodeados por un denso bosque de pinos y robles que componen el **Parque Nacional de Mljet**. Lo mejor que podés hacer en este lugar es **alquilar una bicicleta** y hacer un recorrido por toda la isla.

3. Korčula

Se dice que **Korčula** es una **versión en miniatura** de la ciudad vieja de **Dubrovnik**. Muchos croatas la consideran la más linda de las **1200 islas** de todo el país. En el noroeste de la isla se extiende el **casco histórico**: una península amurallada que se puede recorrer en dos horas. Es destacable el puerto y la catedral de San Marcos, central dentro del fuerte.

Korčula es una buena isla para **recorrer en moto** y así llegar a algunas playas escondidas de gran encanto y acantilados de piedra con vistas alucinantes. Las mejores playas son **Vila Pržina** y **Bilin Zal**, a 15 minutos del casco antiguo, y también es recomendable conocer las playas de la pequeña isla **Otocic Vrnik** o **Moro Beach** en el **islote Stupa Vela** en frente.

4. Hvar

Hvar vendría a ser **el Ibiza de Croacia**, pero en menor escala y con menos ruido. A lo largo de su costa hay varios **beach bars** como **Carpe Diem**, **Hula Hula** o **Falko** donde se puede alquilar una reposera y pasar el día entero nadando en las aguas turquesas desde las plataformas de piedra o solo quedarte a **ver el atardecer** con un cocktail en la mano.

Además de caminar por todo el casco y por la rambla, una tarde tenés que subir caminando a la **fortaleza Tvrdava** que tiene una **vista panorámica increíble de Hvar**. Entre las mejores playas para visitar caminando, está **Pokonji dol**.



5. Brač

Lo representativo de la **isla de Brač** es la **playa Zlatni Rat** a pocos minutos de **Bol**. La playa es única porque la arena se extiende en una península en **forma de lengua**, lo que hace que puedas bañarte en el mar de un lado y del otro a pocos metros de distancia. Además de conocer el **encantador pueblo de Bol**, en una bahía de aguas azules y rodeada de montañas, **Brač** es una isla especial para hacer **parasailing**, con muchas empresas que ofrecen este tour. Detrás de Bol está **Vidova Gora**, el pico más alto de todas las islas del adriático con **780 metros** y si te animás a subir hasta la cima vas a disfrutar de las mejores vistas de todo **Croacia**. Más allá de **Zlatni Rat**, otras dos playas espectaculares son **Borak** y **Murvica**.

6. Split

Split es la **segunda ciudad más grande de Croacia**, luego de su capital. Por una noche uno se aleja de los pueblitos pintorescos de las islas para pasar a experimentar la vorágine croata con calles transitadas, miles de restaurantes, galerías de arte y hoteles cinco estrellas que se extienden a lo largo de toda su costa. Tenés que destinar una tarde a visitar el famoso **Palacio de Diocleciano**, que fue construido en el **siglo IV** por este emperador romano y fue declarado **Patrimonio de la Humanidad**.

7. Makarska

Makarska se ubica a los **pies del Monte Biokovo**, una **impresionante cadena montañosa** que alcanza los **1762 metros**. Tanto desde el mar como desde la tierra, las vistas de este destino croata son increíbles y parecen de postal, con una fusión perfecta de montañas y aguas cristalinas. **Makarska** es también el epicentro de la famosa **Riviera Makarska**, un tramo de costa con algunas de las playas más espectaculares de **Croacia**, como la playa **Punta Rata** o **Nugal**. Al atardecer, esta ciudad de arquitectura veneciana cobra vida con mercados nocturnos, bares y música en vivo.

¿Te cautivó este viaje? Ingresá a nuestro sitio web a través de este **código QR** y reservá tu cabina en el MS President para esta **travesía única por Croacia**.





Horóscopo



Aries

Lo importante es actuar con dulzura. Presta atención a la forma en que dices las cosas y cómo te hablas, recuerda que las palabras tienen poder. Tomar conciencia de tus creencias limitantes te ayudará con esto. Mayo te puede resultar un mes “lento”, recuerda que todo tiene su proceso. Las cuestiones sentimentales estarán en un primer plano. A partir del 10 de mayo es excelente para cuestiones económicas y laborales. El mensaje para el mes es: felicítate por tus procesos y acuérdate del camino recorrido.



Tauro

Este es un mes importante porque te ayudará a tomar decisiones importantes en especial en el área sentimental y laboral. Es un tiempo para ordenarte, concretar y materializar tus metas o proyectos. A partir del 20 de mayo las cuestiones económicas estarán en auge y comienza un periodo muy fructífero. Aprovecha estos días para disfrutar haciendo cosas que aumenten tu bienestar y comodidad. El mensaje para mayo es: no tienes nada que temer adelante, continúa porque tienes luz verde para hacer cualquier acción.



Géminis

Estás en los días previos a tus cumpleaños y esto te traerá ansiedad e incertidumbre. Respeta tus descansos, haciendo lo justo y necesario. Haz cosas que aumenten tu bienestar. Las conversaciones importantes podrás tenerlas a partir del 26 de mayo. En el área laboral aprovecha para ordenarte. A nivel sentimental no es un tiempo para tomar decisiones o conocer nuevas personas. El mensaje para mayo es: mantén la fe y verás que todo tu esfuerzo, persistencia y dedicación dará sus frutos.



Cáncer

Las cuestiones de este mes se resuelven a través de la comunicación. Aprovecha a salir, divertirse y hacer cosas distintas. A nivel sentimental pueden surgir imprevistos por lo que es clave que le des a cada persona el lugar que le corresponde. En el área profesional y económica, a partir del 10 de mayo, comienza un periodo productivo. El mensaje para este mes es: haz lo que quieras y evita lo que requiera tanto energía mental como llevarlo a cabo. Anímate y deja espacio para que suceda la magia.



Leo

Las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Es un tiempo para replantearse cosas vinculadas con tu espacio personal. Pueden surgir imprevistos, ten paciencia. A nivel profesional y económico no es un buen momento para realizar gastos. Todo lo que tienes para hacer, hazlo después del 26 de mayo. En el área sentimental es un buen momento para hablar desde el corazón y sincerarte. Conocerás nuevas personas. El mensaje para mayo es dejar de hablar de tu pasado y concéntrate en tu nuevo yo.



Virgo

Mes de logros en el que empezarás a sentirte tranquilo. Concreta proyectos, toma decisiones, comprarte cosas o inicia tratamientos. En el área profesional y laboral, es positivo. A nivel sentimental ideal para iniciar relaciones sentimentales o reciclar la relación en la que estás. A partir del 20 de mayo surgen imprevistos que se solucionan. El mensaje para el mes es conectar con tu intuición. Menos racionalización y más emoción. Piensa en el tiempo y en la forma en que mantienes el equilibrio en tu vida.



Libra

Las cosas fluirán de la mejor manera a partir del 20 de mayo. Aprovecha para ordenar tus rutinas, horarios y salud. A nivel profesional es un buen momento para replantear un proyecto, terminar o transformar una relación laboral. Asimismo, puedes aprovechar a ordenar tus finanzas. En el área sentimental los solteros pueden conocer a alguien y los que están en una relación podrán tener una conversación importante. El mensaje para mayo es relajarte y rodearte de buenos amigos, disfrutar y divertirse con ellos.



Escorpio

Las cuestiones sociales y vinculares estarán en un primer plano. Sentirás que las personas quieren marcar el pulso de tu día a día. A nivel sentimental y emocional es importante que conectes con aquello que te apasiona. En el área profesional y económica es un tiempo para no hacer nada, las cosas mejoran a partir del día 26 de mayo. El mensaje para este mes es: si ahora no entiendes el por qué de algunas situaciones, quédate tranquilo que el tiempo te lo dará.



Sagitario

Las cuestiones profesionales y laborales serán protagonistas. Ideal para realizar cambios y transformaciones en tu entorno. A partir del 20 de mayo surgirán imprevistos, respira hondo y ten paciencia. En el área profesional y económica es excelente para ordenarte y materializar asuntos. A nivel sentimental es ideal para conectar con tus seres queridos y afianzarte en un vínculo. El mensaje para este mes es respetar tus tiempos, ve despacio que nadie te apura.



Capricornio

Este será un buen mes para hacer cosas, materializar metas, concretar proyectos y mirar hacia el futuro. A nivel sentimental y emocional surgirán imprevistos y será importante hablar de forma clara y directa. En el área profesional y económica es un periodo excelente y muy fructífero. A partir del 20 de mayo es un buen tiempo para realizar cambios a todo nivel. El mensaje para mayo es conectar con todo lo que te rodea. En la diversidad y la novedad estará tu verdadera felicidad.



Acuario

Lo ideal para este mes es tener una actitud flexible y positiva. A nivel sentimental y emocional no es un buen momento para tomar decisiones, aprovecha estos días para reciclarte. Te conviene concentrar tu energía en los temas profesionales y laborales. Aprovecha a conectar con tus metas. A partir del 20 de mayo las cosas se ordenan y mejoran. El mensaje para mayo es recordar que las cosas son perfectas así como son, y depende solo de vos que el sol vuelva a brillar.



Piscis

Mes social, si no sabes cómo resolver una situación, pide asesoramiento. Resuelve las situaciones desde una perspectiva de libertad. A nivel económico y profesionales un mes fructífero. Realiza alguna compra o invierte el dinero en algo que te genere bienestar. En el área sentimental todo puede ir rápido y esto te abruma. Establece límites sanos y se claro con tus sentimientos. El mensaje para mayo es confiar en que el tiempo del universo es perfecto. Los retrasos, obstáculos y frenos también pueden ser beneficiosos. ■

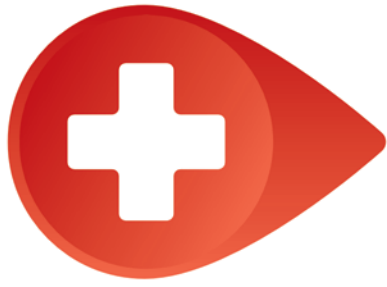


Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolo





PORTAL SALUD



Todo sobre salud y bienestar

portalsalud.global

Portal Salud cuenta con seis secciones temáticas:

Salud para todos



Noticias de salud, prevención, vida saludable, actualidad médica y nutrición.

Lifestyle



Noticias de calidad y estilo de vida, fitness, salud deportiva, cosmética y tendencias.

Salud Animal



Todo sobre mascotas y grandes animales. Salud, prevención, bienestar y alimentación.

Ciencia & Tecnología



Noticias de tecnología médica, investigaciones, apps, software y servicio vinculado a la salud.

Ateneo Médico



Noticias y artículos médicos, farmacología, terapias y técnicas innovadoras.

Guía de la Salud



Clínicas, laboratorios, hospitales, clínicas, proveedores de insumos y equipos.



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

05 Guía de medicamentos

60 Canjes 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**).



Planes para estar
llenos de tranquilidad

30%
OFF



Alarma + Monitoreo + App + Cámara
Exterior o Interior + BSE*+Pulsador de Pánico

BSE

\$1.790 + IVA

\$1.253 +IVA

INSTALACIÓN SIN COSTO

30% OFF
los primeros 12 meses

PLAN PREMIUM VIDEO

Cámara Exterior + Cámara Interior
+ Pulsador de Pánico

\$990 + IVA

\$693 +IVA

INSTALACIÓN SIN COSTO

30% OFF
los primeros 12 meses



Controlá todo
desde tu celular

PLAN LUMI GUARD

Cámara Exterior + Cámara Interior
Lumi Guard

\$1.170 + IVA

\$819+IVA

INSTALACIÓN SIN COSTO

30% OFF
los primeros 12 meses

Conocé más



Lanzamientos destacados del mes de abril

DETRES 800

Gador

Nuevo Producto

Suplemento dietario con vitamina D3 (co-lecalciferol) 800 UI. Aumenta la absorción y utilización de calcio y fosfato, promoviendo la calcificación normal del hueso.

Usos: Prevención y tratamiento del déficit de vitamina D. Prevención y tratamiento de la osteoporosis. Profilaxis en nutrición inadecuada, escasa exposición solar, síndrome de mala absorción o alcoholistas. Raquitismo. Osteomalacia. Síndrome de Fanconi.

Posología: Por V/O. Profilaxis de carencia de vitamina D: 800-2000 UI/día, que puede duplicarse ante escasa exposición al sol, o piel muy pigmentada.

DETRES 800, Comp x 60	\$	390,00
-----------------------------	----	--------



EMADIAN

Adium Uruguay

Nuevo Producto

Empagliflozina 10 y 25 mg. Inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa tipo 2 (iSGLT2) eficaz, ofrece beneficios cardiovasculares y renales, más allá del control metabólico.

Indicaciones: Tratamiento para Diabetes Mellitus Tipo 2, Insuficiencia Cardíaca y Enfermedad Renal crónica.

Posología: Diabetes mellitus tipo 2: dosis inicial recomendada 10 mg/día. En pacientes que toleran empagliflozina 10 mg con 60 ml/min/1,73 m² y necesiten un control glucémico más estricto, la dosis se puede aumentar a 25 mg. Insuf. cardíaca: dosis recomendada es 10 mg/día. Enfermedad renal crónica: dosis recomendada es 10 mg/día.

EMADIAN 10, Comp Rec x 30	\$	1.084,00
EMADIAN 25, Comp Rec x 30	\$	1.758,00



ORALSONE

Gramón Bagó

Nuevo Producto

Oralsone: Solución antiinfecciosa con cloruro de benzalconio 0.15 g/100 mL.

Oralsone® compuesto solución anestésica y antiinfecciosa con cloruro de benzalconio 0.15 g/100 mL y lidocaína clorhidrato 0.5 g/100 mL. Cloruro de benzalconio: detergente catiónico del grupo de los compuestos de amonio cuaternario, con acción antiséptica, germicida sobre bacterias y algunos hongos. Lidocaína: anestésico local sintético del tipo amida.

Indicaciones: Alivio sintomático local y temporal de infecciones bucofaríngeas leves que cursan con dolor y sin fiebre. Para adultos y niños mayores de 6 años. Puede aplicarse como buches, gargarismos o spray en la zona afectada.

ORALSONE, Sol x 100 mL	\$	436,00
ORALSONE COMPUESTO, Sol bucofaríngea x 100 mL	\$	523,00
Sol en Spray x 50 mL.....	\$	717,00



LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST 16 BONDING SERUM

VICHY

Nuevo Producto

VICHY LABORATOIRES

Formulado para actuar sobre los 16 tipos de colágeno presentes en la piel, donde forman una red clave para el sostén y la elasticidad cutánea. Cada uno de estos colágenos está vinculado a un signo distinto del envejecimiento (arrugas, pérdida de firmeza, flacidez, textura irregular, tono apagado o deshidratación). A través de la tecnología cobonding, la fórmula combina Rhamnosa (estimulador de colágeno), péptidos (reafirmantes) y extracto de Maitake (hidratante y protector), logrando una acción sinérgica que favorece la cohesión del colágeno en la matriz dérmica.

LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST BONDING SERUM 16, Fco gotero x 30 ml



**PWP POWER WHEY PROTEIN ISOLATE SIN SABOR**

Nuevo Producto



Suplemento dietario en polvo a base de proteína de suero de leche, adicionado de vitaminas, minerales y L-carnitina.

Indicaciones: Favorece la preservación y formación de masa muscular. Aporte proteico adicional así en situaciones específicas. Sin gluten. Apto para celiacos, libre de grasas y azúcares.

Modo de uso: 200 ml de agua más 2 cucharas medidoras (40 g) para obtener 250 ml.

PWP POWER WHEY PROTEIN ISOLATE,
Pote x 908 g (2 lb) \$ **4.406,00**

REDOXON TRIPLE ACCION

Nuevo Producto



Suplemento dietario a base de vitamina C, vitamina D y zinc.

Indicaciones: Ayuda a reforzar las defensas.

La vitamina C disminuye la intensidad y severidad de los síntomas de resfrío común. Además, interviene en la producción de colágeno, que es la proteína fundamental para tener una piel sana. El zinc colabora con la formación de anticuerpos y apoya la comunicación entre las células encargadas de las defensas, además es antiinflamatorio. La vitamina D colabora a una piel saludable y cicatrización de las heridas, ayuda a la activación las células del cuerpo para combatir infecciones.

REDOXON TRIPLE ACCION,
Comp efervescentes x 10 sabor naranja



Lanzamientos del mes de abril

BIOGAIA PROTECTIS Pack, ABBOTT

Probiótico. Reconstituyente de la flora intestinal.

BIOGAIA PROTECTIS,
Pack promocional; 3 cajas de 10 comprimidos c/u \$ **1.491,00**

CARMESÍ, SPEFAR

Drospirenona 4 mg. Anticonceptivo hormonal oral libre de estrógenos.

CARMESÍ, Comp Rec x 28 (24 activos + 4 placebo) \$ **901,00**

DETRES 800, GADOR

Suplemento dietario con vitamina D3 (colecalfiferol) 800 UI.

DETRES 800, Comp x 60 \$ **390,00**

DUETTTEL, APITER

Lubricante íntimo, base acuosa, sin parabenos.

DUETTTEL, Gel x 75 g \$ **480,00**

EMADIAN, ADIUM

Empagliflozina 10 y 25 mg. Antidiabético oral. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

EMADIAN 10 MG, Comp Rec x 30 \$ **1.084,00**
EMADIAN 25 MG, Comp Rec x 30 \$ **1.758,00**

LIFTACTIV COLLAGEN**SPECIALIST 16 BONDING SERUM, VICHY**

Formulado para actuar sobre los 16 tipos de colágeno presentes en la piel para tratamiento del envejecimiento cutáneo.

LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST BONDING SERUM 16,
Fco gotero x 30 ml

METROPLEX, SPEFAR

Metronidazol 500 mg. Antibiótico. Antiparasitario.

METROPLEX, Comp Rec x 10 \$ **653,00**

ORALSONE, GRAMON BAGÓ

Solución tópica antiinfecciosa para buches y gargarismos.

ORALSONE, Sol bucofaríngea x 100 mL \$ **436,00**
ORALSONE COMPUESTO, Sol bucofaríngea \$ **523,00**
Sol en spray x 50 mL \$ **717,00**

PERIFAR DUO 250/500, SPEFAR

Ibuprofeno 250 mg, paracetamol 500 mg. Analgésico y antiinflamatorio.

PERIFAR DUO, Comp Rec x 8 \$ **204,00**

PWP POWER WHEY PROTEIN ISOLATE SIN SABOR, CIBELES

Suplemento hiperproteico en polvo.

PWP POWER WHEY PROTEIN ISOLATE SIN SABOR,
Polvo x 908 g \$ **4.406,00**

REDOXON TRIPLE ACCION, BAYER

Suplemento dietario a base de vitamina C, vitamina D y zinc. Sabor naranja

REDOXON TRIPLE ACCION, Comp efervescentes x 10

TRAVOF SP, SERVIMEDIC-SAVAL

Travoprost 0.04 mg/ml (0.004%). Antiglaucomatoso. Sin preservantes.

TRAVOF SP, Sol oftálmica x 2.5 mL \$ **1.765,00**

TRAVOF T SP, SERVIMEDIC-SAVAL

Travoprost 0.04 mg/ml (0.004%), timolol 0.5%. Asociación antiglaucomatosa. Sin preservantes.

TRAVOF T SP, Sol oftálmica x 2.5 mL \$ **1.848,00**

VALTRIOL, URUFARMA-ELEA

Estradiol valerato 1 mg. Estrógeno.

VALTRIOL, Comp x 28 \$ **1.821,00**



Canje de medicamentos

ABARLY

60 días antes del vto, Lun a Vie de 9 a 17 h.
Carabelas 3289, T. 2208-1415 W. 099-666976
abarly@abarly.com.uy - six.com.uy

ABBOTT

60 días antes del vto.
Av. Rivera 6329 Of. 201, Tel. 2600-9966,
Ventas: T. 2601-1999
logistica.inversa.uy@abbott.com

ABIES

60 días antes del vto.
Yí 1435, T. 2902-6845
info@laboratoriosabies.com.uy

ADIUM (Nolver)

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

AGAM

90 días antes del vencimiento.
Espinillo 1355, T. 2203-6105 - 097-501-309

ALCON

Susana Pintos 3040 (Farmalog) T. 2915-0915
contacto.alcon@Alcon.com

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F. int. 109

APEL

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

APITER

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

ARCOS Biomedical

100 días antes del vto.
Bvar. J. Battle y Ordoñez 2991,
T. 2487-5133/34 F. 2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

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

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
T./F. 2204-1038, T. 094440069
barna@adinet.com.uy

BAYER

60 días antes de su vto. FARMALOG, Lun a Vie de 8:30 a 14 h.
Ventas: T. 0800-2046 (op.1) - 1922373-1922393
ventasuruguay@bayer.com

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

30 días antes y hasta 30 días después del vencimiento.
Pedro Cosío 2175 bis, T. 2522-5895/5027 - 099161118
ventas@boticadelsenor.com.uy

CAILLON & HAMONET

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

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

L a V de 8 a 16 h. Canjes: enviar a FARMARED Canjes,
Tel. 094-483-260. Serán canjeados por unidades
nuevas únicamente los productos a vencer, devueltos
hasta el mes de vto.
12 de Diciembre 767, Ventas Farma T. 2209-1001
nutricion@cibeles.com.uy

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. Battle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467
info@cipharma.com.uy

COXERY (VivaChek)

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

DISPERT

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

EBROMAR

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

EFA Laboratorios

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

EPOLTYR

Representante e Importador
T. 0800-2266
info@epoltyr.com.uy

EUROFARMA

90 días antes del vto. (mercadería próxima a vencer) y hasta 30 días después del vto. (ya vencida).
Solicitud de canje para aprobación en
www.canjeseurofarma.com.uy o
canjes@eurofarma.com.uy
Victor Soliño 349 Sinergia Faro, T. 2401-5454*
Ventas: 0800-3111
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

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

Filaxis Farmacéutica

Hasta el último día del vto, en Carvi Logística, Cufre 1877.
Representante de GP Pharm
Honimell S.A. Constituyente 1467 Of. 1902,
T. 2402-3827

GADOR

Dentro del mes de vto, en J. Pautier 1860 del 10 al 25 de c/mes, de 9 a 12 h
Fax Ventas: 2400-0034
uy-ventas@gador.com

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, T. 2915-4545 - 0800-4545
ventas@mvdpharma.uy

GlaxoSmithKline

A través de Droguerías, 60 días antes del vto.
Ventas: T. 2419-8333 - 0800-2002

GRAMON BAGO

Mes del vencimiento, entre el 15 y 25 de c/mes, de 13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 626, Tel. 0800-1856
Av. Joaquín Suárez 3359, T. 2200-4611*
Pedidos: T. 2200-0142*
info@gramonbago.com.uy

HAYMANN

Jueves de 9 a 16 h 30 días antes del vencimiento y 30 días después en D4.
Ventas: T. 2336-8301 At. usuarios: 0800-3000
ventas@haymann.com.uy

HIGIA

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

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

Carlos Roxlo 1494, T. 2403-2247
contacto@homeopatiaalemana.com.uy

ICU VITA

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

ION

Hasta 30 días después del vencimiento. Miércoles de 9 a 12 y de 13 a 16 h, en el laboratorio o en Droguería.
Paysandú 1023, T. 2900-3973* int. 116-117-155,
ventas@laboratorioion.com

KUPFER

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

L'ORÉAL

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

LAKINOR

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

LAZAR

Mes del vto. Mar y Jue de 14 a 16 h en el laboratorio.
Br. Artigas 1158, T.2708-8494* - 0800-8142
W. Ventas: 099 690 956
ventas@lazar.com.uy

LIBRA

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h
en Cno. Carrasco 5119. Hasta 30 días después del vto,
productos discontinuados: hasta 90 días después de la
fecha de retiro de la lista de precios.
Solferino 4096 casi Av. Italia, T. 1704 - F. 1704 +5
info@lablibra.com

LUKENOR Pharma-Qualivits

30 días antes del vto.
Minas 1634 bis, T. 2401-9476 - 094537811
ventas@lukenorpharma.com.uy

MATIAS GONZALEZ

Colonia 842 piso 2, T. 2903-2228
www.matiagonzalez.com

MEDICPLAST

90 días antes del vto. en Droguerías
Av. Belloni 3027, T. 2513-9958
mplast@netgate.com.uy

MEDILAND S.A.

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, T/F. 2408-3882
info@mediland.com.uy

MEGALABS

Hasta 30 días después del vto,
de Lun a Vie de 9 a 16 h en D4.
Pedidos: T. 0800-2400
ATCVentas@megalabs.com.uy
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

NEW SKIN-Neostrata

90 días antes del vto.
Av. Bolivia 2065 Of. 102, T. 2600-3145
info@newskin.com.uy

NOAS

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, T. 2903-0769*, F. 2903-0766
info@noasfarma.com.uy

NOVARTIS

No se aceptan cambios ni devoluciones.
Consulte a su Ejecutivo de Cuentas.
Distribuido por Scienza Uruguay (Murry S.A.),
T. Líneas rotativas 1988 9000
info@scienza.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

Distribuido por Celsius - T. 2904-2292
Nutricia y Fleet: 30 días antes y hasta 15 días después
del vto.
ventas@novophar.com.uy

OPKO Uruguay

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

Perfumes y Cosmética

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

PFIZER

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

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

República Argentina M10 S7, Canelones,
T. 099-931-628
ventas.procolagen@gmail.com
www.procolagen.com

PROMOFARMA

Mes del vto. Mar y Jue de 8 a 12 h en Goes 2125.
Juan D. Jackson 1015, T. 2411-1717/8412
informes@promo-farma.com

RELVER

Mes del vto. Mar y Jue de 13 a 15 h.
Arenal Grande 1435 Apto 404, T. 2400-8961
relver@relver.com.uy

RINQUE PHARMA

Último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, T. 2600-0106
ventas@rinque.com

RIPOLL

Mes de vto. Lun a Vie de 13 a 17 h. en el laboratorio.
Valparaíso 1122, T. 2924-8301
ripollvet@laboratorioripoll.com

RO. Pharma

Mes de vto. 1er y 3er Mar y Jue,
de 8 a 12 h. en CARVI S.R.L. Goes 2125
Constituyente 1467 Of. 708, T/F. 2401-9998
marketing@ropharmauruguay.com

SANOFI

30 días después del vto. Mar y Jue de 9 a 17 h en
FARMALOG.
Héctor Miranda 2361, T. 0800-2071
ventas.uy@sanofi.com

SAVANT

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

SCIENZA URUGUAY

Solo se aceptan cambios y devoluciones de Sanofi CHC.
T. 1988 9000
ventas@scienza.com.uy

SERVIMEDIC

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

SIDUS Dermocosmética

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

SIEGFRIED

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo, en
Szabo, Fco. Muñoz 3280, de 9 a 16 h.
Avda. Italia 7519/302, T. 2605-1411 int. 104
ventas@szabo.com.uy

SILEX

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

SOPHIA

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

SPEFAR

Mes previo, mes en curso o mes posterior al
vencimiento.
Expedición y Depósito: Francisco del Puerto 3902,
T. 2336-7150, F. 2336-6846
spefar@spefar.com

TERRY

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

TEVA Uruguay

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

TRESUL

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.
Av. Centenario 2989, T. 2487-4108 - 2486-3683
tresul@adinet.com.uy

URUFARMA

Dentro de los últimos 2 meses de vigencia y hasta el
último día hábil del mes posterior al vto, en Centro
logístico D4, ATC@d4.uy Tel: 2683-7099.
Ventas: T. 0800-2005
venta@urufarma.com.uy

VERACRUZ

60 días antes del vencimiento.
Melo 2354, T. 2208-4724
info@veracruz.com.uy

Centros de Logística

Costa Logística: Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697

D4: Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy

FARMALOG: Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153

FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

Urutrame Logística: Santa Fe 1161, T. 2200-9812*

LANZAMIENTO | NUEVO PRODUCTO

POWER WHEY PROTEIN ISOLATE

PWP

MODO DE USO:



SUPLEMENTO PROTEICO EN POLVO DE ÚLTIMA GENERACIÓN, DISEÑADO ESPECÍFICAMENTE PARA FAVORECER LA PRESERVACIÓN Y FORMACIÓN DE MASA MUSCULAR, ASÍ COMO PARA AQUELLAS SITUACIONES ESPECÍFICAS DONDE SE REQUIERE UN APOORTE PROTEICO ADICIONAL

*Sin
Sabor*

POWER WHEY PROTEIN ISOLATE
NUEVO PRODUCTO | LANZAMIENTO

2LB | SIN SABOR



Escanea el QR
y seguinos en
nuestras redes



HOLA SALUD

AÑO 7 | N° 78 | ABRIL 2025



zeitlos.
COSMÉTICOS

SERÚM MULTIFUNCIÓN B3 B5
FORMULADO CON NIACINAMIDA 5%
Y PANTENOL 2%

- 💧 HIDRATACIÓN INTENSA
- 💧 REDUCE LÍNEAS DE EXPRESIÓN
- 💧 LUMINOSIDAD ÚNICA
- 💧 ¡RESULTADOS VISIBLES!

Venta: AV. BURGUES 3414
☎ 095 347 639 @zeitlos.uy



CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



NO DEJES QUE LA TOS HABLE POR VOS.

100% NATURAL

TRIPLE ACCIÓN
Mucolítico
Expectorante
Broncodilatador

ACTÚA EN
Tos seca
Tos productiva

hedelixuruguay



OMRON

Tu boca pide **ORALSONE**
SOLUCIÓN ANTIINFECCIOSA BUCOFARÍNGEA



NUEVO



LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

¡NUEVO!

Una propuesta #DIFERENTE en anticoncepción

fucsia
Drospirenona 4 mg



#LIBRE de estrógenos



EMADIAN
Empagliflozina 10, 25 mg

Un tratamiento. **triple impacto.**

