

# HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 81 | JULIO 2025

## Prevención del suicidio

Dra. Silvia Pelaez

## *dolor de* **huesos**

Dra. Carolina Vargas

## **EL IMPACTO DEL INVIERNO EN LA PIEL**

Dra. Gimena Pisorno

ENTREVISTA  
Gerenta General Rinque Pharma

## CECILIA GÓMEZ



"URUGUAY ES UN MERCADO CHICO, PERO NO SIGNIFICA QUE NO SE PUEDA TRABAJAR CON ESTÁNDARES ALTOS"





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

Loem Comunicación

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

## PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

## COLABORADORES

Dra. Carolina Vargas

Ignacio Munyo

Dra. Gimena Pisorno

Dr. Stefano Fabbiani

Dra. Silvia Pelaez

Lucía Maidana

## PORTADA

Ana Solórzano

## FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

## COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Soledad Martins

## ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

## ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Pablo Petrides

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

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de  
colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

## IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



# 04

## AQFU

Resumen de la reunión sobre la  
creación de la Agencia Reguladora  
Nacional -Junio 2025-



# 07

## DESTACADOS

Cecilia Gómez

“Uruguay es un mercado chico,  
pero eso no significa que no se pueda  
trabajar con estándares altos”

# 10

## MANAGEMENT

La tierra de Lincoln

Por Ignacio Munyo

# 14

## AQFU

Trastornos del sueño: una epidemia  
de salud pública en la actualidad

# 17

## SALUD PARA TODOS

Entendiendo el dolor osteomioarticular:  
causas, síntomas y cómo afrontarlo  
Dra. Carolina Vargas.

# 21

## VIDRIERA

- El Círculo Católico conmemoró su 140 aniversario
- La Roche-Posay celebró 50 años de cuidado dermatológico con propósito en Uruguay

# Contenidos

# 26

## VIDRIERA

- Summit IA Human Future reunió más de 800 personas en el LATU
- En Maldonado se conmemoró el Día del Donante de Sangre
- Se celebró el XXIV Congreso de la Federación Farmacéutica Sudamericana en Asunción, Paraguay



# 30

## PERFILES

Graciela Foggia

Liderar desde el propósito

# 35

## SALUD PARA TODOS

La vitamina D: clave para la salud ósea  
y mucho más

Por Dr. Stefano Fabbiani

# 37

## AQFU

Comisión Directiva

Período 2025 - 2028

# 43

## COSMÉTICA

El impacto del invierno en la piel:  
causas y cuidados ante la resequedad  
Por Dermatóloga Dra. Gimena Pisorno

# 47

## NUTRICIÓN

Alimentos nutritivos y calóricos

# 49

## SALUD PARA TODOS

Prevención del suicidio:  
no quiere morir, sino dejar de vivir así  
Por Dra. Silvia Pelaez

# 51

## TIEMPO LIBRE

Lectura & Disney

# 54

## DESTINOS

Cañón del Colorado

# 56

## HORÓSCOPO

Horóscopo julio

Por Astróloga Lucía Maidana



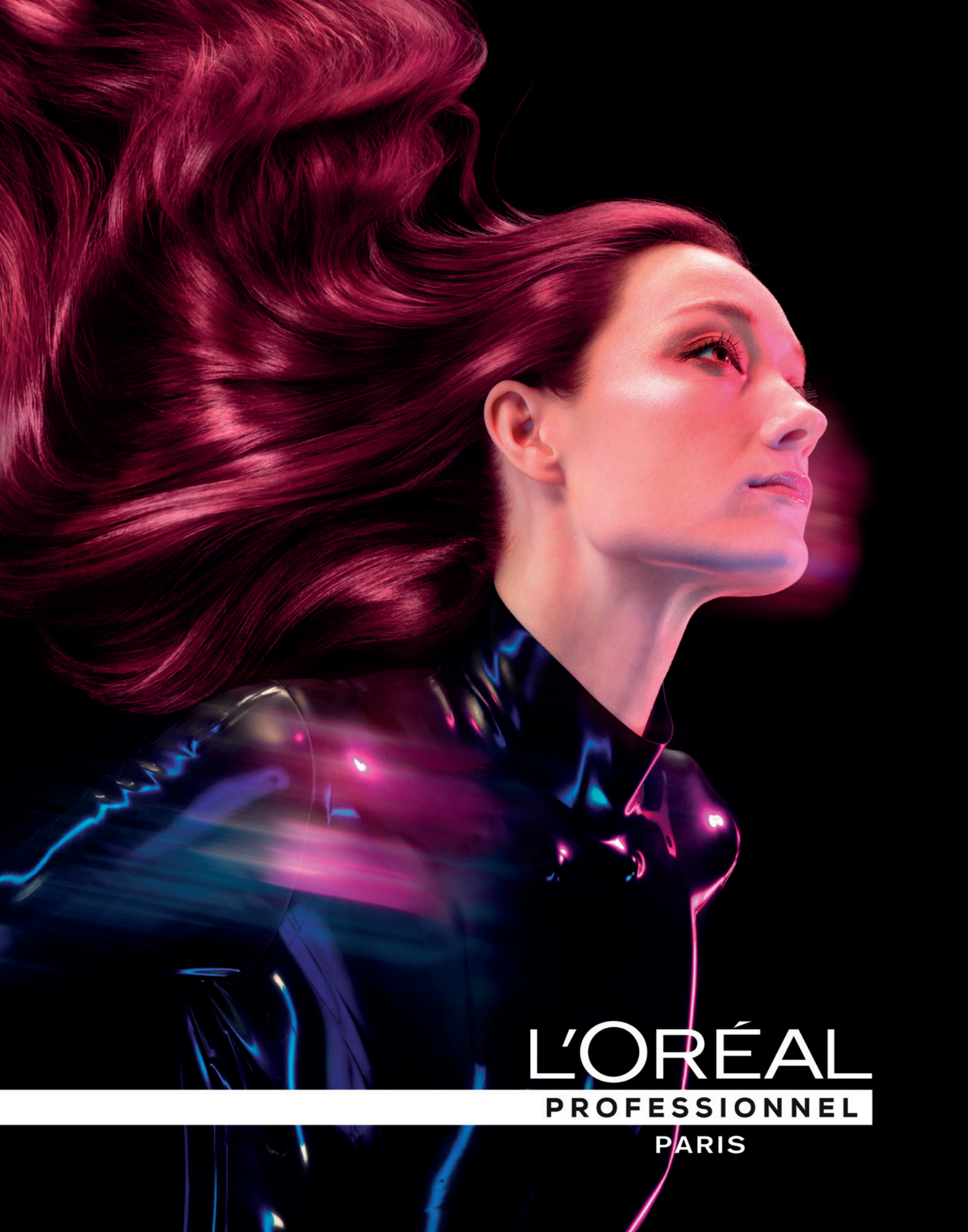
# Nuevo Vitamino Color Spectrum.

Mantené el color y brillo del primer día  
hasta por 100 días.



Bloqueá las 5 dimensiones del color.





L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL  
PARIS





**Asociación de  
Química y Farmacia  
del Uruguay**

# Resumen de la reunión sobre la creación de la Agencia Reguladora Nacional

—Junio 2025—

Queremos compartir un breve resumen de la reunión celebrada recientemente en el marco del proceso de creación de la futura Agencia Reguladora Nacional.

La Ministra abrió la instancia destacando el compromiso sostenido con este proyecto desde su anterior rol como subsecretaria. Señaló que, a diferencia del período pasado en el que se consideró que la agencia no era una prioridad inmediata, hoy se reconoce la necesidad de avanzar decididamente, en particular tras los avances en materia de vigilancia regulatoria.

Se informó que existe un grupo de trabajo activo, liderado por la Ing. Quím. Silvia Belvisi, actual directora de la División de Fiscalización. Ella ha asumido un rol muy comprometido y cuenta con un sólido conocimiento técnico.

Durante el encuentro se realizó una dinámica de taller con tres preguntas centrales:

1. ¿Qué beneficios concretos aportaría una Agencia Reguladora bien diseñada y legitimada a la salud de la población uruguaya?
2. ¿Qué atributos debe tener esta Agencia para garantizar independencia técnica, eficiencia operativa y control democrático?
3. ¿Cuáles podrían ser las principales objeciones, obstáculos o riesgos asociados para que con un consenso se concretara la creación de una Agencia Reguladora de Tecnologías Sanitarias?

Existió participación de 4 sectores: gobierno, profesional, academia e industria. Se formaron grupos multidisciplinarios, se destacó que una agencia permitiría superar la rigidez actual del sistema, ofrecer continuidad técnica más allá de los cambios de gobierno, y garantizar mayor independencia. Se enfatizó que una regulación más ágil, moderna y transparente tendría un impacto positivo en la salud de la población.

En cuanto a los atributos, se mencionó la posibilidad de fortalecer áreas clave como farmacovigilancia, bioequi-

valencia, y reducir la fragmentación regulatoria actual. Se valoró especialmente el potencial del sistema de cooperación internacional (reconocimiento de evaluaciones de agencias de referencia) como vía para acelerar el acceso a productos sin comprometer la soberanía regulatoria. Asimismo, se resaltó que la agencia facilitaría una adopción más rápida de nuevas tecnologías.

Entre los desafíos señalados se encuentran:

- El modelo de financiamiento sostenible para la agencia.
- La formación y disponibilidad de recursos humanos especializados.
- La necesidad de garantizar independencia técnica real frente al Poder Ejecutivo.
- La dedicación exclusiva del personal que desempeñará funciones en la Agencia.
- La aceptación política del proyecto, ya que aún no cuenta con apoyo de todos los sectores.

En cuanto al cronograma, se indicó que el proceso continuará en distintas etapas:

1. Revisión documental (ya realizada),
2. Consulta con actores clave (etapa actual),
3. Elaboración del proyecto definitivo,
4. Implementación de un plan piloto, con vistas a que la agencia comience a operar hacia fines de 2026.

En relación con el alcance, si bien muchas voces impulsan que la agencia comience regulando medicamentos, esto no sería viable financieramente. Por tanto, el enfoque probablemente será más amplio, abarcando otros productos de salud desde el inicio. También se mencionó que, en una etapa posterior, se podría incluir vacunas y salud animal.

Desde nuestro lugar, valoramos que este proceso se esté desarrollando con apertura y participación, escuchando a los diferentes actores del sistema, y promoviendo una construcción colectiva hacia una agencia moderna, profesional e independiente. ■



# 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

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





## Al este, tu bienestar.

Inauguramos nuestra **nueva Clínica Punta del Este**. Para que nuestros socios del **Hospital Scheme**, el **Seguro del Hospital Británico** se sientan siempre como en casa.

Un edificio modelo, sustentable, al servicio de tu bienestar y el del medio ambiente. **Más cerca del mar y de todo lo que vos y tu familia merecen.**

Visítanos en Pedragosa Sierra entre Curupay y Los Sauces y sé parte de **nuestra Cultura del bienestar.**



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

2487 1020

HOSPITAL  
SCHEME



HOSPITAL  
BRITÁNICO





## Cecilia Gómez

# “Uruguay es un mercado chico, pero eso no significa que no se pueda trabajar con estándares altos”

***Química farmacéutica de formación y apasionada por la gestión, Cecilia Gómez lidera desde sus inicios Rinque Pharma, representante de destacadas firmas internacionales que se ha convertido en un puente confiable entre la innovación global y la salud de los uruguayos.***

Fundada en 2012 por un equipo con vasta experiencia en la industria farmacéutica, Rinque Pharma nació con el propósito de acercar nuevas alternativas en salud al mercado uruguayo. Desde entonces, la compañía ha consolidado un modelo de representación profesional que atrajo la confianza de referentes internacionales, entre ellos Sanofi, que este

año le encomendó la comercialización de su portafolio local tras reorganizar su operación en el país.

A lo largo de su trayectoria, Rinque también ha sumado alianzas con laboratorios como Cristalia (Brasil), especialista en anestésicos y productos hospitalarios; Ferring Pharmaceuticals (Suiza-Alemania), activa en salud reproductiva, urología,

endocrinología y gastroenterología; Kedrion (Italia), enfocada en productos hemoderivados; Isispharma (Francia), centrada en soluciones dermatológicas; Fresenius Kabi (Alemania), especializada en medicamentos y tecnologías para infusión y transfusión; Genové (España) con sus productos Piloceptán, Cantabria Labs (España), referente en





prescripción dermatológica, y Ana María Lajusticia (España) con foco en suplementos alimenticios a base de magnesio.

Además de su actividad como representante de marcas internacionales, la empresa adquirió en 2017 Natural Life, la firma de suplementos naturales más antigua del país, con una trayectoria reconocida en el mercado uruguayo y una propuesta orientada al cuidado integral de la salud.

Con más de 250 productos en su portafolio, Rinque Pharma tiene presencia en los tres principales canales de comercialización en Uruguay: el sistema público, las mutualistas y las farmacias. Bajo la dirección de Cecilia Gómez, la empresa sigue apostando a crecer con visión estratégica, vocación técnica y compromiso con la salud local.

### ***Hace 13 años que lidera Rinque Pharma. ¿Qué fue lo que la motivó originalmente a emprender este camino?***

Rinque Pharma se fundó en el año 2012, en forma bastante espontánea. Los socios que la fundamos llevábamos muchos años trabajando juntos y compartíamos una misma pasión por el negocio farmacéutico. Teníamos experiencia, confianza mutua y una idea clara de qué modelo de negocio se adaptaba mejor a la realidad del Uruguay en ese momento. Nos entusiasmaba la posibilidad de representar marcas internacionales con seriedad, con un enfoque profesional. Así arrancó todo: con convicción, mucho trabajo y la motivación de construir un proyecto propio.

### ***¿Cómo ha evolucionado su rol como líder desde la fundación del laboratorio hasta hoy?***

En los primeros años, éramos un equipo chico y había mucho para hacer, por lo que era difícil no estar involucrada en lo más operativo del día a día. Con el tiempo, y a medida que la empresa creció, fui dejando espacio

para que otros asumieran más responsabilidades, y mi rol fue volviéndose más enfocado en lo estratégico. Hoy mi día a día está mucho más orientado a construir relaciones con nuestras empresas representadas, pensar a largo plazo, acompañar al equipo y asegurar que la cultura de la empresa siga siendo sólida. Aprendí a soltar algunas cosas para poder dedicarme a las que realmente hacen la diferencia y agregan valor.

### ***¿Qué desafíos personales y profesionales la marcaron en ese recorrido?***

Uno de los principales desafíos fue ampliar mi formación. Vengo de un background técnico, así que hubo mucho que aprender en temas de gestión, estrategia comercial y liderazgo. No fue inmediato, pero fue un proceso que me entusiasmó desde el principio. Me gusta mucho aprender cosas nuevas, y eso siempre fue una fuente de motivación para mí. También hubo momentos complejos, como manejar el crecimiento de la empresa sin perder el foco, o la complejidad logística y de abastecimiento que tuvimos durante la pandemia. Y, en lo personal, como muchas mujeres, el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar fue un desafío constante.

### ***¿Cómo influye su formación científica en la toma de decisiones estratégicas y comerciales dentro de la empresa?***

Influye muchísimo. Soy química farmacéutica, y tener esa base científica me permite analizar con criterio los productos, entender su valor terapéutico real y evaluar la evidencia detrás de cada fármaco. Eso es clave cuando estamos decidiendo qué líneas incorporar y cómo posicionarlas. También me ayuda a conectar dos mundos que muchas veces están separados: lo técnico y lo comercial.

### ***¿Cómo es representar a compañías internacionales desde un país pequeño como Uruguay?***

Uruguay es un mercado chico, pero eso no significa que no se pueda trabajar con estándares altos. De hecho, una de nuestras fortalezas es que podemos ofrecer una gestión muy cercana, ágil y adaptada a cada marca, algo que muchas veces es más difícil en mercados grandes y más estructurados. Representar compañías internacionales desde acá implica demostrar seriedad, capacidad técnica y compromiso con el largo plazo. No se trata solo de vender productos, sino de cuidar la reputación de marcas globales en un mercado donde todo se conoce. Y eso se logra con responsabilidad, consistencia y foco en los detalles.

### ***¿Qué factores considera fundamentales para que una marca internacional confíe su representación en Uruguay?***

Creo que lo principal es la confianza basada en la trayectoria y el profesionalismo. Las marcas quieren saber que quienes las representan entienden el mercado local, cumplen con las normativas inherentes al sector farmacéutico y trabajan dentro de un marco ético y de compliance. Ser transparentes y responsables es fundamental. También es clave tener la capacidad de reaccionar rápido, mantener una comunicación clara y construir relaciones a largo plazo, no solo buscar resultados inmediatos. En definitiva, que vean en nosotros un socio serio que cuida su marca y trabaja para crecer juntos.

### ***La empresa ha ido diversificando su portafolio, ¿qué criterios guían la selección de nuevas líneas o laboratorios para representar?***

Nos guiamos por criterios muy concretos. Primero, que los productos aporten un valor terapéutico real y estén respaldados por evidencia sólida. No buscamos solo cantidad, sino calidad y relevancia. Después, consideramos la solidez y el compromiso del laboratorio. Queremos tra-



bajar con partners que tengan visión a largo plazo, que sean profesionales y que compartan nuestros valores. Por último, también evaluamos que las nuevas líneas complementen bien nuestro portafolio actual para evitar solapamientos y aprovechar sinergias que permitan atender mejor las necesidades del profesional de la salud uruguayo.

**¿Qué tendencias globales está siguiendo de cerca que cree que van a redefinir a escala local la industria farmacéutica o de bienestar?**

Hay varias tendencias que estamos siguiendo muy de cerca. Una es el avance de las terapias personalizadas y la biotecnología, que están abriendo nuevas oportunidades que, aunque nacen en mercados grandes, tarde o temprano impactarán también en Uruguay. En ese sentido, Sanofi —una de nuestras representadas— se ha caracterizado por ser líder en investigación y desarrollo de nuevas moléculas, incluyendo biotecnológicas, especialmente en áreas como vacunas, enfermedades raras y oncología. Otra es la creciente integración entre salud y bienestar, donde los productos ya no solo buscan tratar enfermedades, sino también mejorar la calidad de vida desde la prevención. En esa línea, hemos incorporado productos en el área de suplementos dietarios, como las marcas Natural Life y Ana María Lajusticia. Además, la digitalización y la inteligencia artificial están empezando a transformar muchos procesos. Todavía no sabemos del todo cómo va a impactar en la salud de las personas, pero es una tendencia que claramente va a marcar el rumbo en los próximos años.

**¿Cuáles es la visión de Rinque Pharma para los próximos 10 años?**

Queremos seguir consolidándonos como un socio estratégico para laboratorios internacionales que buscan un representante serio, profesional



---

***“Nuestro objetivo es crecer, pero sin perder la esencia que nos trajo hasta acá: trabajar con compromiso, cercanía y foco en el largo plazo”.***

---

y con verdadero conocimiento del mercado local. Nuestro objetivo es crecer, pero sin perder la esencia que nos trajo hasta acá: trabajar con compromiso, cercanía y foco en el largo plazo. También aspiramos a seguir diversificando el portafolio, explorando nuevas áreas dentro del ámbito de la salud y el bienestar, y

adaptándonos a los cambios que siempre se dan en nuestra industria. Y, más allá de esto, seguir construyendo una compañía donde cada colaborador se sienta valorado, motivado y parte de un proyecto significativo. Porque, al fin y al cabo, buscamos generar un impacto positivo en la salud de los uruguayos. ■





# La tierra de Lincoln

Por Ignacio Munyo. Publicado anteriormente en El País (18 de mayo de 2025).

**Quiero compartir con la audiencia de HOLA SALUD una experiencia vivida en mayo de este año, que es edificante e inspiradora, tanto para quienes son emprendedores como para CEOs y líderes de empresas de salud y todos los sectores. Los invito a reflexionar sobre esta realidad aspiracional (lejana, pero no imposible) que tuve el privilegio de conocer y experimentar.**

Uno llega a Chicago y, apenas sale del aeropuerto, un detalle aparentemente menor lo deja pensando. En las matrículas de los autos no hay osos como en California, ni naranjas como en la Florida, hay una frase: "Land of Lincoln". La tierra de Lincoln. No es un signo decorativo: es su declaración de identidad.

Abraham Lincoln, XVI presidente de los Estados Unidos con un legado moral indiscutido, nació en Kentucky, pero a los 21 años se fue con su familia a Illinois. Abogado, líder político, autodidacta... y, lo que pocos recuerdan, también un pequeño empresario. Abrió una tienda general

en New Salem (un pequeño pueblo del interior del estado) y la empresa, como tantas, fracasó. Aprendió a los golpes. Como la mayoría de los emprendedores con los que estuve hace un par de semanas en Illinois.

Hacia allí partimos como parte de una delegación de las tres Américas, invitados por la OEA y los departamentos de Estado y Comercio de Estados Unidos. Una gran oportunidad para ver de cerca lo mejor del talento, la innovación y la infraestructura que explican por qué Illinois no es solo el corazón geográfico del país, sino también una de las 20 economías más grandes del mundo.

Con una superficie similar a la del Uruguay, tiene un PBI 14 veces más grande. Apesar del enorme mercado interno que tiene, exporta siete veces más que nosotros (solo en soja, nos multiplica por 10). Doce millones y medio de habitantes. Un tercio inmigrantes.

Cada lugar que conocimos era una muestra del mejor presente. Cada persona con las que hablamos una fuente de inspiración. Laboratorios científicos del sistema universitario público, que desarrollan tratamientos para mejorar problemas de visión, menopausia o diabetes y, al mismo tiempo, se preocupan de



cómo colocar los productos en el mercado. Fábricas con hologramas que proyectan en las máquinas para ayudar a los trabajadores a mejorar la productividad. Drones para el campo que ya hablan entre sí, gracias el potencial de la computación cuántica. Funcionarios de la Autoridad de Transporte Metropolitano conscientes del enorme impacto económico y social de mejorar la movilidad. Cocineros emprendedores que comparten hornallas al desarrollar nuevas recetas, en incubadoras diseñadas para salir mejor preparados a competir al mercado con sus propios restaurantes.

Me gustó mucho recorrer el Richard J. Daley College, una universidad comunitaria. Así se llaman en Estados Unidos a las instituciones terciaria con educación enfocada en el trabajo. Por momentos me hacía acordar a la UTEC de Rivera, por otros a la UTU en el politécnico de Salto. Formación técnica, conexión con empresas, actualización constante de programas. La matrícula en estas universidades crece fuerte y muy por encima que la de las universidades tradicionales.

También disfruté mucho la charla con el alcalde de Naperville, una joyita ubicada a una hora al oeste de Chicago. El entusiasmo era contagioso. No era para menos: su tierra fue reconocida como la mejor ciudad para vivir en Estados Unidos en 2024 y 2025. Naperville se destaca especialmente por su sistema educativo público de excelencia, su entorno familiar y su vibrante comunidad. El desvelo del

alcalde era tener la ciudad más limpia y segura para atraer gente y empresas líderes; y amaba lo que hacía. Y eso, se nota enseguida.

En siete intensos días, cinco ciudades, cientos de kilómetros y miles de ideas, hubo una constante, un patrón: el orgullo de ser útil, de trabajar para resolver problemas reales. De buscar mejorar la vida de la gente y al mismo tiempo hacer negocios. Sin complejos. Donde la universidad colabora con la empresa. Donde el Estado financia y apuesta a la cooperación entre el trabajo humano y la última tecnología. Y, sobre todo, donde hay confianza. En las personas, en sus capacidades, en su deseo de progresar.

Una realidad lejana, pero que esta más cerca de lo que se cree.

Pocas horas después de aterrizar en Uruguay, me encontraba sentado en un evento organizado por el Instituto Pasteur, al que su director había tenido la gentileza de invitarme meses atrás. Y la emoción, inesperada. En el escenario, el investigador Agustín Correa narraba su historia con un orgullo contagioso.

Nacido en Durazno, hijo de un veterinario del Ministerio de Ganadería, Agustín creció en los años 80 rodeado de campañas sanitarias rurales, de esas que parecían eternas. Recordaba, con lujo de detalles, los afiches en la oficina donde trabajaba su padre, ilustraciones con vacas, garrapatas y advertencias en letras rojas. Esa imagen quedó marcada en

su memoria, como las que dejan las garrapatas en el cuero de las vacas mientras actúan por dentro.

Décadas después, le sirvió de motivación para liderar el desarrollo de una solución diseñada en computadora, validada en laboratorio, probada en el campo y ahora lista para salir al mercado. Décadas después, aquella imagen se convirtió en vacuna contra la garrapata. Una respuesta efectiva para un problema viejo y costoso: 50 millones de dólares al año en pérdidas para Uruguay, 14 mil millones para el Mercosur. El avance fue posible gracias a una alianza improbable pero eficaz: Instituto Pasteur, Facultad de Veterinaria, UTEC, MGAP... y un fondo privado que apostó a la ciencia.

Ciencia y campo. Público y privado. Idea y producto. Lo mismo que en Illinois. Y un Estado que impulsa emprendimientos, que interactúa con el sector privado con naturalidad, sin desconfianza, sin trabas. Sin esa culpa heredada, ni resentimiento innecesario. La receta la tenemos. Lo que falta es animarse a aplicarla con convicción. Sin pudores.

Si queremos que Uruguay avance tenemos que entender, de una vez, que el Estado no puede ser un obstáculo. Tiene que ser parte de la solución y no del problema. Así lo decía Lincoln en su tiempo: "El compromiso del gobierno es elevar la condición del pueblo, aliviar su carga y hacer posible la oportunidad para todos". Nada más actual. Nada más urgente. ■

**¡¡Información al instante  
en la palma de su mano!!**

**Farmanuario**  
*Vademécum Móvil*



Todos los medicamentos  
y similares con sus precios



Ficha farmacológica y terapéutica  
actualizada de los principios activos



Información siempre al día  
Actualización continua por Internet



Descárguelo  
y pruébelo  
**GRATIS**  
por 5 días





# AUTOCUIDADO Y NUTRICIÓN

## COMO PILAR DEL SISTEMA INMUNE

Construir nuestra inmunidad a diario es una de las claves para tener salud y fomentar el autocuidado. Cada individuo, dependiendo de sus genes, pero especialmente de factores ambientales y de estilo de vida, irá moldeando su sistema inmunológico. Aunque somos conscientes de la importancia de una buena alimentación, la rutina diaria hace que por distintas razones no nos alimentemos de la forma que nuestro organismo lo necesita.

El autocuidado responsable es el resultado de las acciones diarias en favor de la salud de cada uno de nosotros, de nuestra familia y de la comunidad en la que vivimos. El estado de salud puede verse afectado por condiciones leves o no tan graves cuyos síntomas pueden ser prevenidos o autogestionados de manera segura y eficaz con el apoyo de productos de autocuidado. En este sentido, **el consumo de alimentos ricos en nutrientes, la incorporación de vitaminas, contar con un buen descanso, realizar actividad física y reducir los niveles de estrés, son acciones de autocuidado que debemos atender todo el año, para prevenir y protegernos de agentes externos (virus, contaminación ambiental, etc.) y mantenernos saludables.** Para quienes desean reforzar el consumo de algunas vitaminas y minerales, también está la opción de **complementar la dieta con suplementos nutricionales con vitaminas C, D y Zinc, cuyo consumo regular y adecuado ayuda a fortalecer el sistema inmune.**

### Vitamina



- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- Contribuye a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico durante y después del ejercicio físico intenso
- Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, encías, dientes y piel.
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo
- Contribuye al metabolismo energético normal
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Contribuye a la función psicológica normal
- Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga. Aumenta la absorción de Hierro.
- Contribuye a la regeneración de la forma reducida de vitamina E.

### Vitamina



- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- La vitamina D tiene un papel en el proceso de división celular.
- Contribuye a la absorción/utilización normal de calcio y fósforo.
- Contribuye a mantener niveles normales de calcio en sangre.
- Contribuye al mantenimiento de huesos y dientes normales.
- Contribuye al mantenimiento de la función muscular

### Zinc

- El zinc contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- El zinc tiene un papel en el proceso de división celular.
- Contribuye a la síntesis normal de ADN.
- El zinc contribuye a la síntesis normal de proteínas.
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.
- Contribuye al metabolismo ácido-base normal.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes, contribuye al metabolismo normal de los carbohidratos y los ácidos grasos.
- El zinc contribuye a la función cognitiva normal.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de la vitamina A.
- El zinc contribuye al mantenimiento normal de los huesos, cabello, uñas y piel.
- Contribuye al mantenimiento de la visión normal.

**Los suplementos multivitamínicos son importantes aliados para el autocuidado del sistema inmune y son parte fundamental de la estrategia de auto-gestión y bienestar en salud.** Estos suplementos nutricionales, contienen las dosis diarias suficientes para suplementar o reforzar dietas deficientes y, siempre que se tomen según la recomendación del médico o la indicación del envase/prospecto, son bien tolerados por la población general.

**Dra. Luciana Armengol**, Médica Especialista en Medicina Farmacéutica y Gerente Médica en Bayer Cono Sur (MN 112.756)



Ayuda a tu  
**sistema  
inmune**



Suplemento dietario a base de vitamina C, vitamina D y Zinc, en comprimidos efervescentes. Sabor naranja. Registro N°: 96514. Venta libre. Suplementa dietas insuficientes





**Redoxon®**  
**TRIPLE ACCIÓN**

# Ayuda a tu *sistema* ***inmune***



Suplemento dietario a base de vitamina C, vitamina D y Zinc, en comprimidos efervescentes. Sabor naranja.  
Registro N°: 96514. Venta libre. Suplementa dietas insuficientes. CH-20241128-63





# Trastornos del sueño: una epidemia de salud pública en la actualidad

La mayoría de nosotros dormimos mal de vez en cuando. Ya sea por estrés, malestar o por recuperarnos de un viaje, los problemas de sueño deberían solucionarse una vez resuelta la causa. A menudo, al adoptar buenos hábitos de sueño, como tener una hora fija para acostarse, controlar el consumo de alcohol y cafeína, comer de manera saludable y tomarse tiempo para hacer ejercicio, podemos mejorar nuestro sueño. Sin embargo, si el sueño persiste deficiente durante un período prolongado de tiempo, esto puede ser un signo de que se está desarrollando un trastorno.

Desde 2018, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos tomaron la audaz decisión de clasificar públicamente los trastornos del sueño como una epidemia de salud pública. En este sentido, los trastornos del sueño como el insomnio, la apnea del sueño y la hipersomnia son considerados un problema importante de salud pública en el siglo XXI, afectando a un gran porcentaje de la población y teniendo graves consecuencias en la vida diaria. Estos no solo impactan la calidad del sueño, sino que también pueden llevar a problemas de salud física y mental,

así como afectar el rendimiento laboral y social.

Muchos artículos parecen confundir la falta de sueño con trastornos del sueño. Si bien es cierto que parecemos dormir menos y, como consecuencia, tenemos dificultades, la falta de sueño en sí misma no constituye un trastorno del sueño. Sin embargo, es un punto de partida para desarrollar problemas de sueño: distintos estudios sostienen que un problema de sueño tarda unos tres meses en convertirse en un trastorno del sueño.

Según un informe de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Uni-

# Causas más frecuentes de alteraciones del sueño

En adultos de edad avanzada, las causas más frecuentes son:

- ▶ Malos hábitos para dormir que conllevan una higiene del sueño inadecuada.
- ▶ Dificultades en la adaptación a situaciones vitales perturbadoras (jubilación, viudedad, hospitalizaciones).
- ▶ Presencia frecuente de patologías asociadas: insuficiencia cardíaca, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), síndrome de apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, demencia, dolor, cáncer, depresión, diabetes, efecto de algunos medicamentos (incluidos los de naturopatía) o, incluso, automedicarse puede favorecer estas alteraciones

El manejo de los trastornos del sueño se basará, en la mayoría de los casos, en medidas de higiene del sueño, combinado o no con tratamiento farmacológico que siempre debe seguirse bajo supervisión médica.

dos, más del 35% de los adultos duermen menos de siete horas por noche, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. La reducción del tiempo de sueño está estrechamente ligada a la aparición de la luz artificial y, más recientemente, a la revolución digital. La luz azul de las pantallas altera la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, confundiendo al cerebro y haciéndole creer que sigue siendo de día. Esto retrasa el inicio del sueño y afecta su calidad.

De hecho, la falta de sueño afecta a la salud mental, cardiovascular y enfermedades metabólicas, aumenta la predisposición al Alzheimer y disminuye la inmunidad por lo que crece el riesgo de infecciones.

La verdadera pregunta es: ¿qué estamos dispuestos a hacer para recuperar nuestro sueño? No podemos seguir normalizando el insomnio como una consecuencia inevitable de la vida moderna. Dormir bien no es un lujo ni una pérdida de tiempo; es un derecho biológico, un pilar fundamental de la salud y, sobre todo, un acto de resistencia en un mundo que nos exige estar siempre despiertos.

## Trastornos del sueño en el adulto mayor

Los trastornos del sueño son un motivo de consulta muy frecuente en geriatría. Se ha estimado que, entre los mayores de 65 años, aproximadamente el 50% padecen algún trastorno; de ellos, la dificultad para iniciar

y mantener el sueño y la somnolencia diurna son los más frecuentes.

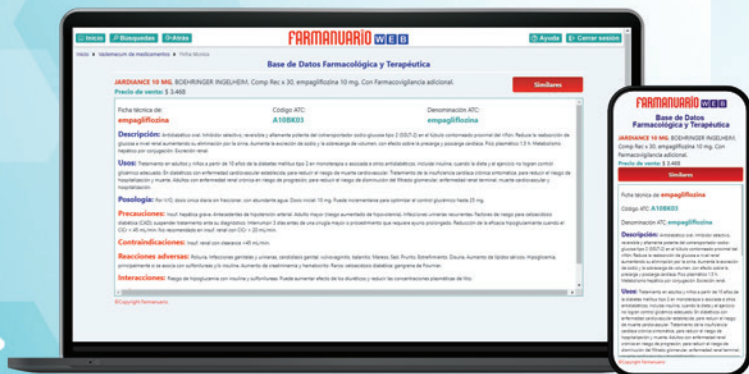
El manejo correcto de los trastornos del sueño en el anciano requiere una evaluación especializada por un geriatra. Debemos tener en cuenta las posibles causas, el estado general (con frecuencia son pacientes con comorbilidad y pluripatología), la polimedicación y los cambios farmacocinéticos y farmacodinámicos que acompañan a la edad (que pueden favorecer las posibles interacciones y reacciones adversas a fármacos).

Es muy importante diferenciar los distintos trastornos que engloba esta entidad, ya que no se enfocan ni se tratan de la misma manera. Además, tienden a cronificarse, lo que dificulta la respuesta a tratamiento.

Por eso, si a pesar de la aplicación de medidas de higiene del sueño, este trastorno dura más de dos semanas, es muy importante consultar con un profesional.

Las consecuencias de los trastornos del sueño van desde fatiga diurna, estado de ánimo bajo o irritabilidad, hasta un aumento importante del riesgo de caídas e, incluso, en algunos estudios, se ha relacionado con un aumento de mortalidad en el paciente. La relación con la depresión es particularmente clara y es posible que también con el deterioro cognitivo. Lo que está claro es que genera una merma en la calidad de vida del que lo padece, en mayor o menor grado, dependiendo de su intensidad. ■

## Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



# FARMANUARIO WEB

Solicite su usuario de prueba durante 10 días, SIN COSTO.

Consúltenos  
a [informatica@farmanuario.com](mailto:informatica@farmanuario.com),  
por el 27091533 o por WhatsApp

Servicio Multiplataforma

A SOLO  
US\$ 25





NUEVO

# SupraHyal®

hialuronato sódico



MUCHO MÁS QUE VISCOSUPLEMENTACIÓN  
**EN UNA ÚNICA INYECCIÓN**



**Una única**  
inyección terapéutica por año<sup>1</sup>



**Mayor**  
concentración de AH



Con las  
**Virtudes**  
reconocidas de SupraHyal 1%

2,3

#### REFERENCIAS:

1. C. Gavin; F.J Blanco; J.L Pablo et al.: One-year efficacy and safety open label study, with a single injection of a New Hyaluronan for Knee OA: The SOYA trial y publicado en el Journal of Pain Research 2021, 14: 2229-37 / 2. Navarro et al.: A 40 month multicentre randomised placebo-controlled study to assess the efficacy and oven effect of repeated intra-articular invecions on hyaluronic acid in knee osteoarthritis. The AMELIA provec-2011.70~1957-62.
3. Williams, J M et al. "The effects of hyaluronic acid on fibronectin fragment mediated cartilage chondrolysis in skeletally mature rabbits." Osteoarthritis and cartilage vol. 11,1 (2003): 44-9. doi:10.1053/joca.2002.0864PODES

Información para distribución a profesionales de la salud.

Av. Gral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay. Información médica: mirequest@adium.com.uy

Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy. UY--2500122

[www.adium.com.uy](http://www.adium.com.uy)



**Adium**  
Uruguay



# Entendiendo el dolor osteomioarticular: causas, síntomas y cómo afrontarlo

***El dolor es una experiencia, sensorial y emocional desagradable que se asocia o no a daño real o potencial de los tejidos. Es una situación compleja que va más allá de la dimensión puramente biológica.***

**Dra. Carolina Vargas.**

*Prof. Adj. de la Unidad Académica de Reumatología de la Facultad de Medicina, UDELAR.*

El dolor osteomioarticular es el principal motivo de consulta en Reumatología y puede tener origen en distintas estructuras del aparato locomotor como nervios, músculos, ligamentos, tendones, articulaciones o huesos. Puede ser localizado o difuso, tener irradia-

ción o no. Variable en intensidad, desde leve a moderado o alta intensidad, es capaz, incluso, de limitar actividades de la vida diaria.

En su estudio es importante distinguir el dolor mecánico, que suele ser el más habitual. Es posible que se manifieste a cualquier edad, so-

liendo intensificarse con el movimiento y disminuir con el reposo (e incluso desaparecer).

Este dolor nos orienta a un sufrimiento degenerativo, traumático, por distensión muscular o incluso postural. Como ejemplos, podemos referirnos al dolor luego de





una sobrecarga o traumatismo, y también al sufrimiento artrósico. El dolor inflamatorio, en cambio, es persistente. No mejora con el reposo, empeora luego de largos periodos de inactividad, interfiere con el descanso y suele acompañarse de rigidez matinal. Puede estar acompañado de calor, enrojecimiento o tumefacción.

Es fundamental una evaluación oportuna con un diagnóstico y tratamiento precoz que permita prevenir secuelas. También resulta fundamental conocer el tiempo de evolución. Hablamos de dolor agudo cuando nos referimos a un tiempo menor a tres meses, o crónico cuando persiste más allá de los tres meses. Mientras más precozmente se trate el dolor osteomioarticular, menor discapacidad e incapacidad por el mismo tendremos.

Es clave para el tratamiento que el paciente se involucre activamente en el tratamiento, adoptando un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y sin hábitos tóxicos, sueño reparador, y evitando el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo. Muchas veces es necesario adaptar la actividad laboral que se realiza para proteger la ergono-

mía y evitar posturas incorrectas o mantenidas.

En otras situaciones es necesario modificar el tipo de actividad física que se realiza, estableciendo por ejemplo un equilibrio entre reposo y ejercicio con descansos parciales, o interrumpiendo la práctica antes de la aparición de fatiga.

Conocer las características propias de la afectación y aquellas circunstancias que influyen sobre ella de manera negativa, permite tomar decisiones que impactan positivamente. En algunas situaciones, las medidas de protección articular evitan la sobrecarga de las articulaciones afectadas, logrando redistribución de la carga, por ejemplo, con el uso de un bastón u otra ayuda técnica según el caso.

El tratamiento no farmacológico también consta de distintas técnicas o procedimientos que se pueden aplicar según la situación. Entre ellos podemos citar el TENS, ultrasonido, crioterapia, acupuntura, electroacupuntura y punción seca, y varios más que serán indicados según la evaluación.

Otras herramientas terapéuticas en el abordaje del dolor son las terapias psicológicas como la cogni-

tivo conductual, EMDR o mindfulness.

En cuanto al abordaje farmacológico contamos con diversos fármacos como analgésicos, antiinflamatorios, opioides, anestésicos tópicos, relajantes musculares, y como coadyuvantes en dolor crónico algunos antidepresivos o neuromoduladores. Su elección dependerá del tipo de dolor y de si estamos frente a un dolor agudo o crónico, y el tratamiento deberá ser escalonado según la respuesta.

Todos los tratamientos tienen efectos adversos, por lo que es fundamental concurrir a evaluación médica para el diagnóstico y selección del tratamiento más adecuado según las comorbilidades. Cumplir las indicaciones según los tiempos pautados evita otras complicaciones.

El dolor osteomioarticular es multifactorial y puede tener origen en distintas estructuras. Su evaluación precisa define el tratamiento correcto y su abordaje debe ser integral: medicación, rehabilitación y cambios de vida. Consultar con un reumatólogo ante dolor persistente es esencial para evitar secuelas. ■

# 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



SI SON DOLORES ES CON

# Ibutrón®

EL IBUPROFENO DE GRAMÓN BAGÓ



NUEVO

ALIVIA DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES,  
CON EL RESPALDO DE SIEMPRE.



NO DEJES **QUE LA TOS**  
HABLE POR VOS.



100%  
NATURAL

**ACTÚA EN**

**Tos mixta**

**Tos con flema**

**TRIPLE  
ACCIÓN**

**Mucolítico**

**Expectorante**

**Broncodilatadora**

## El Círculo Católico conmemoró su 140 aniversario en el Auditorio Nacional del Sodre

En la tardecita del martes 24 de junio, se llevó a cabo una gala conmemorativa por los 140 años de historia del Círculo Católico en el Auditorio Nacional del Sodre. El evento reunió a autoridades nacionales, representantes de diversos partidos políticos, asociaciones gremiales del sector salud, así como a autoridades de la institución organizadora, en una instancia que se propuso celebrar el compromiso con la salud y la comunidad.

La velada contó con la presentación artística de Francis Andreu, referente de la música popular uruguaya, quien rindió homenaje a uno de los grandes íconos culturales del país con su espectáculo “Francis canta a Jaime Roos”.

A su vez, Agustín Casanova, reconocido por su versatilidad artística y su popularidad en el ámbito musical nacional e internacional, brindó un show de acústico especialmente preparado para esta ocasión. ■







## La Roche-Posay celebró 50 años de cuidado dermatológico con propósito en Uruguay

En el marco de sus 50 años, La Roche-Posay celebró en Uruguay un encuentro que reunió a dermatólogos, representantes de la comunidad médica, científica y socios comerciales para compartir el futuro de la marca.

Bajo el lema “Tras 50 años transformando vidas desde la dermatología, ahora estamos listos para los próximos 50 años”, el evento se propuso ser mucho más que una conmemoración: fue una reafirmación de propósito.

María Emilia Pena, representante de relaciones médicas de la marca, resaltó: “En La Roche-Posay creemos que la piel abarca una parte importantísima de nuestra salud. Entendemos que parte de nuestra misión es ser una marca para el bien común, y que debemos actuar desde la educación hasta el apoyo a pacientes que padecen, por ejemplo, efectos secundarios de tratamientos contra el cáncer”.

Por su parte, la dermatóloga Alejandra Larre Borges comentó que “la piel es nuestra carta de presentación y nuestro medio de vida. Cuidarla es cuidar su vida, su autoestima y su



bienestar. Como dermatólogos, la vemos como un todo, que debe integrar la salud física y emocional de la persona”.

Pena también recordó que “la innovación es el motor de La Roche-Posay. Constantemente abordamos territorios científicos clave para desarrollar soluciones que marquen una diferencia en la calidad de vida de los pacientes. Un ejemplo es Melasyl, un avance importante luego de 18 años de investigación en el tratamiento de

la hiperpigmentación y que marca una diferencia en la calidad de vida”.

También estuvo presente la atleta paraolímpica en la disciplina de adiestramiento de caballos, Alfonsina Maldonado, que comentó “una de las cosas que enseño es que las marcas que uno tiene son marcas de la vida, hay que cuidarlas y mimarlas”. Por su experiencia de vida, el cuidado y la aceptación son fundamentales a la hora de recuperar tejidos y trabajar en la autoestima.

Durante la jornada, se compartieron los avances más recientes en investigación científica, innovación en ingredientes activos y el abordaje del impacto emocional de las enfermedades de la piel.

A lo largo de estas cinco décadas, La Roche-Posay ha liderado la innovación en el cuidado dermatológico, con desarrollos como el primer estudio del microbioma cutáneo, herramientas de diagnóstico basadas en inteligencia artificial y soluciones de última generación para afecciones como el acné, el eczema o la hiperpigmentación. Hoy, más de 100.000 dermatólogos en el mundo recomiendan sus productos. ■



Alejandra Larre Borges, Alfonsina Maldonado, Emilia Pena y Manuela da Silveira





Melanie Monaco, Gimena Pisorno, Sofía Falco, Andrea de Cunto y Lucía Ferraz



Agustina Acosta, Lidice Dufrechou y Valeria Pomies



Elisa Berruti, Belén González y Paula Berruti



Pilar Echenagusía, Mariela Álvarez, Mariana González, Martín Schenone y Annouk Horion



Caroline Agorio, Marianela Querejeta, Natalia Tula y Mariela Álvarez





Que linda te ves con ballerina





# Humecta y cuida tu piel sin gastar de más

Doble poder humectante para manos y cuerpo

Textura cremosa ✓

Con glicerina, sin parabenos ✓

PH 5, mismo PH natural de la piel ✓

#CuidamosTuPiel



PRODUCIDO CON  
ENERGÍA  
RENOVABLE



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

**CARRAU & CIA.**

1843

Toda una vida contigo



## Summit IA Human Future reunió más de 800 personas en el LATU

El pasado 20 de junio se llevó a cabo en el LATU la tercera edición del Summit IA Human Future, un evento empowered by Movistar Empresas, que se consolida como uno de los espacios más influyentes de la región para reflexionar sobre inteligencia artificial, talento humano, educación del futuro y transformación empresarial. Con más de 800 asistentes, la jornada reunió a líderes nacionales e internacionales del mundo académico, corporativo y científico.

Con la periodista argentina Lara López Calvo como host, la apertura del Summit estuvo a cargo de Jerónimo Pino, fundador de Cacique Group y director de Summit IA Human Future, quien advirtió sobre la importancia de conversar y debatir acerca de los avances de la inteligencia artificial y su impacto en el ecosistema humano. *“El objetivo del summit es promover el buen uso de la tecnología y generar conciencia de que estamos ante uno de los cambios más grandes en la historia de la humanidad”*, expresó.

Desde el ámbito científico, destacó la exposición del neurocientífico argentino Fabricio Ballarini. El experto propuso un enfoque ético y reflexivo sobre el avance de la IA, repasando distintas aplicaciones de la inteligencia artificial en la ciencia y compartiendo ejemplos notables en la investigación y cura de enfermedades. *“La clave no es qué vamos a hacer con la tecnología, sino qué va a hacer la tecnología con nosotros”*, advirtió.

En representación del mundo empresarial, Patricia Jebesen, empresaria argentina, expuso sobre los desafíos de liderar organizaciones en este nuevo paradigma. *“Las habilidades blandas son cada vez más importantes en la gestión de talentos y, sobre*



Fabricio Ballarini, Juan Pablo Villani, Jerónimo Pino, Lara López Calvo, José Luis Aiello



Jon Hernández

todo, en la implementación de IA en los negocios”. Subrayó, así, la necesidad de un liderazgo empático y adaptable frente a la transformación tecnológica.

Otros speakers destacados fueron: el divulgador tecnológico español,

Jon Hernández; el rector de Universidad ORT Uruguay, Jorge Grünberg; y el creador de la app Aquí Estoy, Juan Pablo Villani. Además, se llevó a cabo un panel de líderes corporativos, moderado por el periodista Antonio Larronda. ■



Patricia Jebson



Fabricio Ballarini

## En Maldonado se conmemoró el Día del Donante de Sangre con una jornada especial

En el Día Internacional del Donante de Sangre, el Hemobus del Hemocentro se instaló en Atlántico Shopping de Maldonado para una jornada organizada por el propio centro comercial, que eligió conmemorar esta fecha de la mejor manera: promoviendo la solidaridad.

A pesar del clima, los brazos solidarios dijeron presente y fue posible gracias al compromiso de Atlántico Shopping, que impulsó esta acción, ofreciendo su espacio y poniendo a disposición a todo su equipo para que la jornada fuera un éxito. ■







## Se celebró el XXIV Congreso de la Federación Farmacéutica Sudamericana en Asunción, Paraguay

Los días 5 y 6 de junio, en el Centro de Eventos Paseo La Galería de Asunción, tuvo lugar el XIII Congreso Nacional Farmacéutico con la participación de 500 profesionales y el respaldo de importantes empresas vinculadas a las actividades del quehacer químico farmacéutico.

El 7 de junio, se llevó a cabo la Asamblea Anual Ordinaria de la Federación Farmacéutica Sudamericana. Todos los eventos contaron con la presentación de trabajos científicos, una importante exposición técnico-comercial y una agenda profesional de primer nivel.

Desde AQFU se felicita a los organizadores por haber concretado importantes logros, siendo el principal brindar un ámbito de intercambio, discusión y puesta al día tan necesario para mantener las competencias profesionales y avanzar en el conocimiento de los últimos adelantos. ■



Maria Nidia Fariña (vicepresidenta Aquimfarp), Andrea Bagnulo (Uruguay), Eduardo Savio (CUDIM, Uruguay), Elena García (presidenta Aquimfarp), Jesús Aguilar (presidente del Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, España), Virginia Olmos (vicepresidenta de la Federación Farmacéutica Internacional), Blas Vázquez (expresidente FEFAS), Mauricio Huberman (presidente de la Federación Farmacéutica Sudamericana).



Eduardo Savio (CUDIM, Uruguay) compartiendo experiencias con colegas de la Universidad Nacional de Asunción



Profesionales uruguayos participantes del Congreso de FEFAS en Asunción.



Virginia Olmos en representación de FIP

# COLAGEN II

FORTALECÉ TUS ARTICULACIONES DESDE ADENTRO



- ✓ Ayuda a reducir el dolor y la inflamación articular
- ✓ Mejora la flexibilidad y la movilidad
- ✓ Protege y conserva el colágeno tipo II
- ✓ Frena el desgaste del cartílago y los huesos





**Graciela Foggia**

## Liderar desde el propósito

***Contadora de formación, líder en empresas multinacionales por más de dos décadas y hoy referente en coaching ejecutivo y desarrollo organizacional, Graciela Foggia comparte su visión sobre el liderazgo actual y la importancia de liderar con conciencia, sentido e impacto.***

Graciela Foggia conoce tanto del lenguaje de los números como del alma de las organizaciones. Contadora y MBA, con más de 25 años de experiencia en compañías multinacionales, hace casi una década eligió reinventarse: dejó atrás la narrativa profesional que la identificaba como gerente de una organización para fundar Up Coaching, su consultora especializada en procesos de transformación para líderes y equipos.

Hoy es una referente en el coaching ejecutivo en Uruguay, docente uni-

versitaria, columnista y voz activa en espacios empresariales. Mientras escribe su primer libro, reflexiona sobre el poder del liderazgo genuino, el impacto de la inteligencia emocional y los errores más frecuentes que cometen las empresas cuando no logran alinear propósito, cultura y desarrollo humano. En esta conversación, comparte su recorrido personal, profesional y los aprendizajes que sigue cultivando al acompañar a otros en sus propios procesos de cambio.

***¿Qué fue lo que la motivó a dedicarse al coaching ejecutivo y de equipos, luego de haber estudiado una carrera tradicional?***

Trabajo desde los 18 años y desde los 26 lideré equipos en roles vinculados a mi profesión como contadora. Por más de 20 años he sido parte del mundo corporativo, tanto en empresas nacionales como internacionales, y luego del nacimiento de mi segundo hijo, inicié una búsqueda personal profunda y descubrí el coaching. En etapa de formación sentí

---

## ***“Las personas no se van de los trabajos, se van de sus líderes”***

---

que podía unir el coaching con mi experiencia en organizaciones, lo cual, en lo personal, fue muy significativo porque conecté profundamente con mi propósito. Desde entonces, acompañé a personas y organizaciones a liderar con más conciencia, más sentido y más impacto.

### ***¿Cómo influyó su formación en contabilidad y su MBA en su visión del liderazgo y la transformación organizacional?***

Soy una convencida de que lo que hacemos de manera sostenida nos va moldeando en nuestra forma de ver el mundo. En los procesos contables, administrativos y financieros, la lógica se impone y el razonamiento es estructurado. Por eso, mi formación profesional, pero fundamentalmente los más de 25 años de práctica, me dotaron de lógica y estructura. Si bien con el posgrado sumé recursos, la clave en mi formación en liderazgo —más allá de los cursos, congresos, seminarios y de las decenas de libros que leí— fue, y sigue siendo, la experiencia trabajando con personas, desde ambos lados del “mostrador”.

### ***¿Cuál fue el mayor desafío al momento de fundar Up Coaching y cómo lo superó?***

¡Fueron múltiples! Uno de los más grandes fue cambiar mi narrativa profesional ante un mercado que me conocía como contadora y gerente. Pero, para eso, antes, decidí trabajar profundamente con mi propósito, lo cual, a su vez, me exigió deconstruirme para reconstruirme en esta nueva identidad. En ese proceso retomé clases de teatro, entré al mundo del clown y la improvisación, hice cursos en comunicación, comencé a conectar con la potencia de la meditación, entre otras disciplinas. Fui recorriendo capa por capa. Me preparé y mu-

cho. Pero, en ese primer año, en el 2016, tuve el mayor desafío de todos, que fue la pérdida inesperada de mi madre, que además era mi mejor amiga. Entré en un dolor tan profundo, que de no haber sido por la familia que construimos con mi esposo y el fuerte propósito de cambio, se me habría hecho más difícil aún.

### ***¿Cómo se diseña un proceso de transformación para líderes dentro de una organización? ¿Qué elementos no pueden faltar?***

Voy a intentar explicarlo con una analogía simple. Funciona como cuando vas al médico. A veces el paciente llega con claridad acerca de lo que le sucede y otras veces no. La maestría y responsabilidad del doctor es revisarlo, realizar las preguntas adecuadas, enviarle estudios según el caso y, con esa etapa concluida, diagnosticar para proponer el mejor tratamiento. Por otro lado, para que el tratamiento, en el mejor de los casos, funcione, el paciente deberá involucrarse, comprometerse y cumplirlo. En los programas de transformación de líderes que desarrollamos, aplica la misma lógica. Cuando nos contacta una empresa realizamos una primera lectura de la necesidad planteada. Nuestra experiencia empresarial, las preguntas que hacemos y nuestra escucha son fundamentales para captar qué es lo que necesita y proponer un programa a medida. Si avanzamos con la propuesta, le sigue dar contenido al programa, para lo cual necesitamos la “paraclínica”: aplicamos herramientas diagnósticas, mantenemos entrevistas en profundidad, hacemos preguntas relevantes. Con todo a la vista nuestro diagnóstico está claro (cultura de la empresa, del equipo de líderes, fortalezas, puntos de dolor, etc.). Desde ahí es que desplegamos el programa y no antes.

Esa es la metodología y magia que aportamos desde Up y que nos diferencia. Pero también advertimos: nadie que no quiera, no se involucre y no se comprometa lo suficiente puede ser transformado. La alta dirección también tiene que acompañar.

### ***¿Cuáles son los errores más comunes que cometen las empresas al desarrollar a sus líderes?***

Hay varios. Uno de los más frecuentes es disociar el liderazgo de la cultura organizacional. ¡Liderazgo y cultura tienen que ir necesariamente de la mano! La conversación sobre qué liderazgo necesitamos y queremos desarrollar para conseguir lo que nos proponemos como organización, tiene que existir. Otro es creer que los programas genéricos, sin conexión con la identidad de la organización, con los puntos fuertes o de dolor, van a resolver algo. Podrán brindar herramientas valiosas, pero no para generar una transformación. Por último, pero fundamental, la falta de involucramiento de los jefes de esos líderes, no viéndose como parte de la solución, pero tampoco como parte del problema, es algo en lo cual creo que es importante avanzar y concientizar.

### ***¿Qué características observa en los líderes que logran alto impacto en sus equipos y organizaciones?***

Básicamente entienden su rol y su contribución al propósito de la organización y desde ahí permean la cultura en sus equipos. Hace poco, en un mano a mano que tuve con el Dr. Mario Alonso Puig, en su última visita a Uruguay, me compartió la historia de un empleado de limpieza en un hospital en Houston que dijo: “Mi tarea visible es limpiar el piso, pero en realidad lo que hago es preparar todo para que el cirujano pueda salvar vidas”. Esa visión lo cambia todo. Un buen líder cuida a los individuos, pero también al equipo como siste-





## Perfiles

ma. Se involucra, toma decisiones con objetividad y sensibilidad, promueve una cultura sana, la comunicación porque sabe que es clave. Hay un dicho que es real: las personas no se van de los trabajos, se van de sus líderes.

### ***¿Qué importancia tiene la inteligencia emocional en el liderazgo actual?***

Es crucial. Vivimos en un mundo que está muy revuelto, con tecnologías que generan oportunidades, pero también miedo y ansiedad ante un futuro incierto.

Hoy, ser emocionalmente inteligente no es un plus, sino una necesidad. Mi frase de cabecera para ejemplificarlo es: un líder puede llevar a su equipo y a la organización al mejor de los mundos o al peor de los infiernos. Lo que sucede en el trabajo cada persona se lo lleva a su casa, por lo cual un liderazgo sano amplifica bienestar, pero uno tóxico también deja huella.

### ***¿Qué distingue a un equipo de trabajo común de un equipo de alto rendimiento?***

Tienen metas claras, tiempos definidos y asumen un compromiso colectivo con los resultados a alcanzar. Se nota que tienen puesta la camiseta. Se construyen con claridad, coherencia, confianza y resultados. El líder es quien habilita que eso suceda.

### ***¿Qué busca transmitir a sus estudiantes en la Universidad de Montevideo cuando enseña liderazgo?***

Mi objetivo es que conecten con lo que significa liderar hoy y que comprendan que liderar no va de tener un cargo en el organigrama de la empresa, sino de cómo impactan en los demás y en los resultados con sus acciones. Insisto en que el liderazgo se entrena, partiendo de las características personales porque es necesario que sea real, genuino. Por lo tanto, hay que estar dispuestos a



---

***“Hoy, ser emocionalmente inteligente no es un plus, sino una necesidad”.***

---

trabajar en uno mismo, porque en la medida que uno se conoce más y está dispuesto a evolucionar, puede liderar a otros.

### ***Ha trabajado con una amplia variedad de organizaciones. ¿Cuál ha sido un caso de transformación que la haya marcado especialmente?***

Nuestros programas nunca pasan desapercibidos. Siempre generan movimiento, pero hay casos donde la transformación es tan profunda que deja huella. Solo para citar dos ejemplos, uno hace siete años, con una multinacional ubicada en Zonamerica, donde diseñamos un programa para pasar de la queja y la desmotivación, al planteo productivo y desde ahí a la acción. Fue impactante ver cómo trabajando en cuestiones “blandas”, lograron mover indicadores del negocio que estaban estancados. Ver la trans-

formación no solo en la energía del equipo, sino en el negocio, fue emocionante. Otro caso fue un Programa de Liderazgo que realizamos, no hace tanto, con una de las compañías más grandes del país. Trabajamos con sus 100 líderes, desde el CEO, directores, gerentes, jefes y supervisores. ¿El resultado? Llegaron a un acuerdo sobre qué compañía querían construir y qué características y comportamientos necesitaban desarrollar para conseguirlo. Este proceso, sumado a otras acciones, les permitió ese año alcanzar el mejor puntaje en la encuesta de satisfacción de toda su historia y ocupar el puesto N°1 en Latinoamérica. Como reflexión final, cuando el liderazgo se transforma, cambia el equipo, la organización y los resultados. Pero su impacto va más allá: inspira nuevas formas de vivir, de relacionarnos y de liderar. ■



### 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



# DETRES®

Vitamina D3

800 / 2000 / 5000 / 100000 UI

TU  
FUENTE  
DE SOL



+ BIENESTAR



+ SISTEMA  
INMUNOLÓGICO



+ CALCIO Y FÓSFORO



+ HUESOS Y MÚSCULOS

- **DETRES® 800 UI**  
60 comprimidos
- **DETRES® 2.000 UI**  
30 comprimidos
- **DETRES® 5.000 UI**  
30 comprimidos
- **DETRES® 100.000 UI**  
Cápsulas blandas - Solución Oral 2 ml



Calidad  
GADOR



 Gador

# La vitamina D: clave para la salud ósea y mucho más

***Más allá de su nombre, esta vitamina actúa como una verdadera hormona que no solo protege nuestros huesos, sino que también participa en el buen funcionamiento de distintos órganos y sistemas del cuerpo. Sin embargo, su deficiencia se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a más de la mitad de la población mundial.***

*Por Dr. Stefano Fabbiani*

La vitamina D es un nutriente necesario para la salud. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para fortalecer los huesos; por lo tanto, ambas contribuyen a prevenir la osteoporosis. Además, participa en otras funciones: participa en el sistema inmunitario, los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir señales entre el cerebro y otras partes del cuerpo.

A pesar de su importancia, todavía existe debate sobre cuáles son los valores ideales de vitamina D en sangre y cuál debe ser la cantidad diaria recomendada para su consumo. El National Institute of Health (NIH), un organismo que es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, propone lo siguiente:

La principal fuente de vitamina D es la exposición al sol. Cuando los rayos

ultravioletas (UV) entran en contacto con la piel, se activa un proceso que transforma la provitamina D, que se encuentra en la piel, en su forma activa, denominada calcitriol.

Aunque existen algunos alimentos que contienen vitamina D de forma natural —como el salmón, el atún, las sardinas y los huevos— su aporte es limitado. Por eso, el sol sigue siendo la fuente más importante. La exposición solar debe ser con pre-



# Tresvit D 2.000

Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) | CÁPSULAS BLANDAS

## La cápsula de Vitamina D<sub>3</sub>



- **Prevención y tratamiento** de la deficiencia de vitamina D.
- Terapia adyuvante en el **tratamiento específico de la osteoporosis** en pacientes con déficit o con riesgo de padecer déficit de vitamina D.
- **Rápida corrección** del déficit vitamínico.
- **Asegura niveles deseables** de vitamina D.
- **Cómoda posología** que facilita la adherencia.

## Tresvit D 2.000

Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) | CÁPSULAS BLANDAS

**FÓRMULA:**  
Cada cápsula blanda contiene: Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) 2.000 UI.

**PRESENTACIÓN:**  
30 y 60 cápsulas blandas.

### Nuestra Línea Tresvit D - Otras concentraciones:

## Tresvit D

Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol)



**FÓRMULA:**  
Cada frasco monodosis contiene: Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) 100.000 UI (2,5 mg).

**PRESENTACIÓN:**  
1 frasco ampolla.

## Tresvit D 100.000

Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) | CÁPSULAS BLANDAS



**FÓRMULA:**  
Cada cápsula blanda contiene: Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalciferol) 100.000 UI.

**PRESENTACIÓN:**  
1 cápsula blanda.



**Baliarda**  
Vida con salud  
www.baliarda.com.uy

## ¿Qué alimentos la contienen?

Son muy pocos los alimentos que contienen esta vitamina en forma natural. Algunos están fortificados con vitamina D, como ciertas leches infantiles, aportando gran parte de esta vitamina en la dieta. Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D. El hígado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen también cantidades pequeñas.

El consumo excesivo de vitamina D puede ser nocivo. Las concentraciones demasiado elevadas en la sangre (superiores a 375 nmol/L o 150 ng/mL) pueden causar algunos síntomas, y las concentraciones extremadamente elevadas pueden causar insuficiencia renal y trastornos del ritmo del corazón. Los niveles elevados se deben casi siempre a su consumo en cantidades excesivas a través de suplementos dietéticos, por lo que su suplementación debe ser supervisada por un médico.

caución para evitar daños en la piel, debiendo ser entre las 12 y las 17 horas, incluso en días nublados, por al menos 15 minutos diarios. En el caso de los adultos mayores, la piel envejecida tiene menor capacidad de producir vitamina D, por lo que es posible que la exposición solar no sea suficiente. En esta población y otras personas con riesgo de tener baja vitamina D en sangre, es la que se plantea la suplementación.

### Cuando falta vitamina D

La carencia de vitamina D se relaciona con pérdida de masa ósea y muscular, lo que aumenta el riesgo de caídas y fracturas, sobre todo en personas mayores. Además, diversos estudios asocian su déficit con enfermedades como diabetes, esclerosis múltiple, infecciones respiratorias, enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer como el de mama y colon.

Cuando hay déficit, el cuerpo absorbe menos calcio y fósforo en el intestino. Para compensarlo, el organismo extrae calcio de los huesos, lo que puede derivar en enfermedades como el raquitismo en los niños (deformidades óseas) o la osteomalacia en los adultos, que se manifiesta con dolores óseos, debilidad muscular y mayor riesgo de fracturas.

La forma de conocer los niveles de vitamina D es a través de un análisis de sangre que mide la 25-hidroxivitamina D (25OHD), un metabolito que se forma cuando el hígado convierte la vitamina D en una forma que puede ser utilizada por el cuerpo. Este estudio no está indicado para toda la población, sino para personas con factores de riesgo de deficiencia.

Se define entonces:

- Deficiencia < 20 ng/ml
- Insuficiencia: 21-29 ng/ml
- Niveles Suficientes: >30 ng/l. ■

| Etapa de la vida                                             |  | Cantidad recomendada |
|--------------------------------------------------------------|--|----------------------|
| Bebés hasta los 12 meses                                     |  | 10 mcg (400 UI)      |
| Niños de 1 a 13 años                                         |  | 15 mcg (600 UI)      |
| Adolescentes de 14 a 18 años                                 |  | 15 mcg (600 UI)      |
| Adultos de 19 a 70 años                                      |  | 15 mcg (600 UI)      |
| Adultos mayores de 71 años                                   |  | 20 mcg (800 UI)      |
| Mujeres y adolescentes embarazadas o en período de lactancia |  | 15 mcg (600 UI)      |



**Asociación de  
Química y Farmacia  
del Uruguay**

# **Comisión Directiva**

## **Período 2025 - 2028**

Se llevó a cabo el acto eleccionario en la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay el pasado mes de mayo, quedando las autoridades integrantes Comisión Directiva y Comisión Fiscal con la siguiente distribución de cargos por el período julio de 2025 a junio de 2028:

### **COMISION DIRECTIVA**

#### **Titulares:**

|                         |                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Presidente:</b>      | Dra. Q.F. Virginia Olmos                                             |
| <b>Vice presidente:</b> | Q.F. Pablo Mujica                                                    |
| <b>Secretaria:</b>      | Q.F. Leticia Caligaris                                               |
| <b>Pro Secretaria:</b>  | Q.F. María Fernanda Bermúdez                                         |
| <b>Tesorero:</b>        | Q.F. Andrés Escotto                                                  |
| <b>Pro Tesorera:</b>    | Q.F. Verónica Silva Pippi                                            |
| <b>Vocales:</b>         | Q.F. Olga Da Rosa - Q.F. Carlos Lacava - Q.F. María Cristal Martínez |

#### **Vocales suplentes:**

Q.F. María Fernanda Montenegro - Q.F. Cecilia Pereira - Q.F. Edelma Ros  
Qco. Zelmar Mendía - Q.F. Rosmary Tort - Dr. Q. F. Ismael Olmos  
Mag. Q.F. Mariela Méndez - Q.F. Carla Pascher - Q.F. Natalia Guevara

### **COMISION FISCAL**

#### **Titulares:**

Q. F. Martín Daners - Q.F. Lucía Nan - Q.F. Mauricio Argimón

#### **Suplentes**

Q.F. Silvia Villa - Q.F. Natalia Medero - Q.F. Ana Senatore





# Lolly

## sostenibilidad







# Cuidados respiratorios para bebés y niños: ¡lavado y aspiración nasal sin complicaciones!

La nariz tapada es una pesadilla para cualquier mamá o papá, después de todo, un bebé con dificultad para respirar no duerme bien, no mama correctamente y puede volverse más irritable. Pero la buena noticia es que existen soluciones simples, seguras y eficaces: ¡la **aspiración nasal** y el **lavado nasal**! Este cuidado, que ya forma parte de la rutina de muchas familias, ayuda a prevenir y aliviar resfriados, gripes, rinitis y sinusitis. ¿Quieres saber cómo hacerlo y cuándo usarlo? ¡Aquí te contamos todo!

## **La aspiración nasal**

La **aspiración con aspiradores nasales** es una forma eficaz de mantener la naricita limpia. Es especialmente útil cuando el moco está más espeso o en gran cantidad, lo que puede dificultar el lavado.

El aspirador nasal funciona por succión (manual u oral), extrayendo el exceso de secreción antes o después del lavado. Es práctico, seguro e ideal para bebés y niños pequeños que aún no saben eliminar el moco

por sí solos. El uso combinado de la aspiración con el lavado potencializa los resultados y proporciona alivio inmediato de la congestión.

## **¿Por qué es tan importante el lavado nasal?**

Los bebés y niños pequeños aún no saben sonarse la nariz, así que cualquier acumulación de moco puede convertirse en un gran problema. El lavado nasal se convierte en un aliado poderoso para desobstruir



las vías respiratorias y garantizar noches más tranquilas. Además, ayuda a:

- **Aliviar la congestión nasal:** la solución salina disuelve el moco y facilita su salida, mejorando la respiración.
- **Prevenir infecciones:** los virus y bacterias tienden a alojarse en la nariz, y el lavado ayuda a eliminarlos antes de que causen otitis, sinusitis o incluso neumonía.
- **Hidratar las mucosas:** en días secos o con aire acondicionado, el lavado mantiene la nariz húmeda y sana.
- **Mejorar el sueño:** sin nariz tapada, el bebé duerme mejor ¡y los padres también!

### ¿Cuándo hacer el lavado nasal?

Puede usarse siempre que la nariz esté congestionada o reseca, pero hay algunas situaciones que requieren aún más atención:

- **Resfriados y gripes:** ayuda a desobstruir las vías respiratorias y a acelerar la recuperación.
- **Alergias:** elimina partículas irritantes como polvo, ácaros y polén.
- **Sinusitis:** facilita el drenaje del moco acumulado en los senos paranasales.
- **Clima seco o exposición al aire acondicionado:** evita la sequedad de las mucosas.

### Paso a paso: ¿cómo hacer el lavado nasal?

La técnica varía según la edad del niño, pero el principio es el mismo: la solución entra por una fosa nasal y sale por la otra, arrastrando impurezas y secreciones. Puedes usar jeringas o frascos especiales para lavado nasal, disponibles en farmacias.

#### Para bebés:

- Coloca al bebé sentado o ligeramente inclinado hacia adelante.

## Receta casera de solución salina para lavado nasal

Si prefieres preparar la solución en casa, esta receta de las otorrinolaringólogas de @otorrinoexperts puede ayudarte:



250 ml de agua filtrada, hervida o mineral



1 cucharadita rasa (de café) de sal



1/4 de cucharadita (de café) de bicarbonato de sodio

**Importante:** No utilizar para inhalación. Almacenar en la nevera por un máximo de 24 horas.

- Introduce la punta de la jeringa en la fosa nasal superior y aplica la solución suavemente.
- El líquido saldrá por la otra fosa nasal, llevándose el moco.
- Gira al bebé hacia el otro lado y repite el procedimiento.

#### Para niños:

- Pide al niño que se siente con la cabeza inclinada hacia adelante.
- Inserta la jeringa en una fosa nasal y aplica la solución con ligera presión.
- El líquido saldrá por la otra fosa nasal, limpiando las vías respiratorias.
- Repite en el otro lado.

### ¿Cuándo evitar el lavado nasal?

Aunque se trata de un método seguro, hay que tener algunas precauciones. Si el niño presenta una infección en el oído, por ejemplo, el lavado puede aumentar la molestia. En casos de condiciones previas como desviación de tabique, el procedimiento puede resultar más difícil.

Ante cualquier duda, consulta siempre con el pediatra o el otorrino.

### Productos que ayudan en el lavado nasal

- **Jeringa Nasal Lolly:** punta suave y flexible, ideal para bebés y niños.
- **Botella Anatómico para Lavado Nasal Lolly:** con válvula de control de flujo y boquilla de silicona.
- **Respire Bien Lolly: aspirador nasal por succión,** perfecto para eliminar el moco antes del lavado.
- **Aspirador Nasal Lolly: aspirador nasal por vacío,** perfecto para eliminar el moco antes del lavado.

**LOLLY** es líder absoluto en su país de origen en la categoría de aspiradores nasales.

¿Ves cómo es fácil cuidar de la respiración del peque? Ahora que ya sabes todo sobre el **lavado** y la **aspiración nasal**, puedes incluir estos cuidados en la rutina familiar para mantener la naricita siempre limpia y saludable. Y recuerda: si los síntomas persisten, la mejor orientación siempre vendrá del pediatra. ■

ANA MARIA  
LAJUSTICIA



**EQUILIBRA TUS  
HORMONAS,  
REGULA TUS CICLOS,  
ALIVIA MOLESTIAS  
MENSTRUALES CON  
ACEITE DE ONAGRA +  
VITAMINA E**

- ✓ Regula hormonas, **alivia síntomas premenstruales** como **dolor de ovarios** y **ciclos irregulares**
- ✓ Ayuda a calmar los síntomas de la **premenopausia**
- ✓ **Mejora la circulación**, combate las varices y alivia las piernas cansadas



# GLYCO-A

## PEELING COSMÉTICO

Tez apagada, poros dilatados, exceso de sebo, manchas, arrugas o falta de firmeza.

**LIMPIADOR**  
para una piel  
luminosa



**PEELING  
NOCTURNO** según  
tipo de piel

**ISISPHARMA**  
DERMATOLOGIE



# El impacto del invierno en la piel: causas y cuidados ante la resequedad

***Con la llegada del invierno, muchas personas notan que su piel se vuelve tirante, áspera o incluso agrietada. La resequedad cutánea, o xerosis, se intensifica en esta época del año debido al frío, la baja humedad y ciertos hábitos que afectan la barrera natural de la piel.***

*Por Dermatóloga Dra. Gimena Pisorno*

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y actúa como una barrera viva entre el mundo exterior y nuestro interior. Está compuesta por tres capas principales: epidermis, dermis e hipodermis. La más superficial, la epidermis, representa la primera línea de defensa frente a agresiones externas como el frío, el viento, la radiación UV o productos irritantes.

Dentro de la epidermis, la capa córnea es la responsable de mantener el equilibrio. Está formada por células muertas llamadas corneocitos, embebidas en una especie de “cemento” compuesto por lípidos (grasas naturales). Esta estructura actúa como un verdadero muro protector que

evita la pérdida de agua y bloquea la entrada de agentes irritantes o microorganismos—función conocida como barrera cutánea.

La piel cuenta con glándulas sebáceas encargadas de producir sebo, una sustancia grasa, que lubrica, impermeabiliza y contribuye al equilibrio de esa barrera. Cuando esta barrera se altera por el clima frío, duchas largas y calientes, el uso excesivo de jabones o incluso ciertas enfermedades, la piel pierde agua, se vuelve tirante, áspera, pica y puede llegar a agrietarse. Esta es la resequedad o xerosis cutánea, una condición muy común, especialmente en invierno.

Algunas personas son más propensas a experimentar resequedad cutánea, ya sea por predisposición genética, edad, tipo de piel o enfermedades crónicas como dermatitis atópica, psoriasis, hipotiroidismo o diabetes. Con el paso del tiempo, además, la producción de lípidos naturales disminuye, por lo que las personas mayores suelen tener mayor resequedad.

Las zonas más afectadas suelen ser aquellas con menos glándulas sebáceas y mayor exposición o fricción: piernas, brazos, dorso de las manos, abdomen, espalda y rostro. En casos más severos, la piel puede agrietarse o picar, aumentando el riesgo de inflamación o infecciones.





## Cosmética

En invierno, la humedad ambiental disminuye y los ambientes calefaccionados secan aún más el aire. Esta falta de humedad favorece la pérdida transepidérmica de agua, en particular si pasamos muchas horas en interiores con calefacción o frente a fuentes de calor directo. Esto explica por qué muchas personas notan que su piel se vuelve más seca justo al comenzar el clima frío.

### ¿Cómo prevenir y tratar la resequead?

El primer paso es proteger la barrera cutánea, evitando todo aquello que la dañe. Pequeños cambios en la rutina pueden hacer una gran diferencia.

Aconsejamos duchas cortas y tibias porque, aunque parezca contradictorio, el agua en exceso puede empeorar. A su vez, el agua muy caliente arrastra los lípidos naturales de la piel.

Es ideal usar limpiadores dermatológicos, que son suaves, sin jabón y con un

PH parecido al de la piel (tipo syndets). Se deben evitar productos muy espumosos o con fragancias intensas que puedan ser irritantes, así como también el uso de esponjas o cepillos.

Se recomienda secar la piel con suavidad, sin frotar y aplicar crema hidratante en los momentos siguientes a la ducha, debido a que es cuando la piel está más permeable y húmeda.

Conviene elegir emolientes y humectantes ricos en lípidos como ceramidas, glicerina, urea o mantecas vegetales. Estos ingredientes ayudan a restaurar la barrera cutánea y retener el agua.

Lo ideal es aplicar una crema hidratante al menos dos veces por día, especialmente luego de la ducha y antes de acostarse. Si la piel está muy seca, se pueden usar cremas más densas por la noche y texturas más ligeras durante el día. Los productos con urea a 5% o 10%, glicerina, ceramidas o ácido hialurónico son buenas opciones. Muchas veces con es-

tos cambios sencillos mejoran de forma sustancial la resequead y las molestias.

El uso de productos con alcohol, fragancias intensas, extractos vegetales no controlados o jabones de ropa puede empeorar la resequead y generar reacciones irritativas o alérgicas.

En interiores, se deben evitar ambientes con aire muy seco o con calefacción directa, de ser posible se aconseja utilizar humidificadores en invierno. Mientras que, en el exterior, debemos proteger la piel del frío y del viento con ropa adecuada, en particular manos y rostro. Mantener una ingesta de agua adecuada también es importante.

Si bien muchas personas mejoran con cuidados básicos, no todas las pieles secas son iguales. Si la resequead persiste o se acompaña de enrojecimiento, descamación o picazón intensa, es fundamental consultar al dermatólogo, ya que puede tratarse de una dermatitis, una alergia o alguna afección crónica que requiera abordaje médico. ■

# zeitlos.

COSMÉTICOS

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

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





# ISSUE



Tenemos un producto para cada tipo de pelo.  
Encontrá el que va con vos y conseguí colores  
brillantes y duraderos.







# ESTE INVIERNO, ELEGÍ LO QUE TE HACE BIEN

- ✓ Refuerza tu sistema inmune
- ✓ Ayuda a **combatir el cansancio**
- ✓ Te acompaña todo el invierno



## VITAMINA C



## MULTIVITAMÍNICO



# Alimentos nutritivos y calóricos

***Las bajas temperaturas, los días más cortos, la menor exposición al sol y la proliferación de enfermedades respiratorias aumentan las demandas nutricionales del organismo. Debido a esto, incorporar alimentos que combinen densidad calórica y valor nutricional se vuelve fundamental para preservar la salud.***

Con la llegada del invierno, el cuerpo experimenta transformaciones naturales que lo preparan para enfrentar el descenso de temperatura y las condiciones ambientales adversas. La necesidad de generar más calor para conservar la homeotermia (temperatura corporal estable) implica un gasto energético superior. Al mismo tiempo, la exposición al frío puede debilitar el sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables a infecciones virales como gripes, resfríos y bronquitis.

En este contexto, una alimentación adecuada provee el combustible

necesario para mantener la energía y la temperatura corporal, pero también actúa como una herramienta de defensa y prevención. Sin embargo, es importante entender que “más calorías” no significa necesariamente “más comida” o “alimentos ultraprocesados”, sino una elección consciente de ingredientes naturales, densos en nutrientes, que aporten calidad a la dieta.

Diseñar platos que combinen proteínas de alto valor biológico, grasas saludables, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales esenciales ayuda a sostener la energía, mejora

el estado de ánimo, regula la digestión y protege el organismo del desgaste propio del invierno. A continuación, una guía de los alimentos más recomendables para incorporar durante esta estación, con foco en su valor calórico y su aporte nutricional.

## ***Frutos secos y semillas***

Los frutos secos como nueces, almendras, castañas, pistachos y avellanas, así como semillas de chía, lino, sésamo o girasol, son aliados fundamentales del invierno. Se trata de alimentos altamente calóricos,





pero con un perfil nutricional excepcional. Aportan grasas insaturadas (buenas para el corazón y el sistema nervioso), proteínas vegetales, fibra, vitamina E (antioxidante), y minerales como magnesio, zinc y selenio. Consumir un puñado diario —ya sea como colación, agregado a yogures, ensaladas o cereales— contribuye a fortalecer el sistema inmune y a mejorar la salud de la piel y el cabello, que también se ven afectados por el frío.

### **Legumbres**

Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas secas son alimentos clásicos de la cocina invernal. Ricos en carbohidratos complejos, proteínas vegetales, fibra soluble e insoluble, hierro no hemo, ácido fólico y otros micronutrientes, las legumbres son una fuente sostenida de energía y generan una prolongada sensación de saciedad. Además de sus propiedades nutricionales, tienen un gran

valor culinario: permiten preparar platos cálidos y reconfortantes como sopas espesas, guisos, currys y ensaladas tibias. Combinadas con cereales integrales (arroz, quinoa, avena), se transforman en proteínas completas, ideales para vegetarianos o para reducir el consumo de carne sin comprometer el aporte proteico.

### **Tubérculos y raíces**

Papa, boniato, mandioca, zanahoria, remolacha, nabo y calabaza forman parte de una familia de alimentos que aportan hidratos de carbono complejos, ideales para mantener la glucemia estable y proporcionar energía duradera. Al mismo tiempo, contienen betacarotenos y antocianinas, antioxidantes naturales que fortalecen la inmunidad y combaten los radicales libres. Además, su alto contenido en fibra contribuye a regular el tránsito intestinal, algo que muchas veces se ve alterado en los meses de frío por el menor consumo de líquidos y vegetales crudos. Preparados al horno, en purés o en sopas cremosas, son una excelente forma de incorporar energía de forma saludable.

### **Carnes magras y pescados grasos**

Las carnes magras como pollo, pavo o cortes seleccionados de vaca, y los pescados grasos como salmón, atún, caballa o sardina, son ricos en proteínas de alto valor biológico, fundamentales para mantener la masa muscular y la síntesis de enzimas y hormonas. En el caso de los pescados azules, el valor agregado está en su alto contenido de ácidos grasos omega-3, que poseen efectos antiinflamatorios, protegen el sistema cardiovascular y ayudan a modular la respuesta inmunitaria. Además, tanto carnes como pescados son fuente de hierro hemo, zinc y vitamina B12, nutrientes que previenen la anemia y fortalecen las defensas naturales del organismo.

### **Lácteos enteros**

Durante el invierno, el descenso en la exposición solar puede afectar la síntesis natural de vitamina D, fundamental para el sistema inmunológico y la salud ósea. En este sentido, los lácteos enteros (leche, yogur natural, quesos) aportan no solo esta vitamina, sino también proteínas completas y calcio de fácil absorción. Los lácteos enteros, consumidos en porciones adecuadas, brindan saciedad y confort. Los yogures pueden complementarse con frutas, cereales o semillas; la leche puede integrarse en sopas, salsas o infusiones calientes; y los quesos en preparaciones saladas, aportando sabor y textura.

### **Verduras y frutas de invierno**

Las frutas y verduras de estación no deben relegarse durante el invierno. Verduras como espinaca, acelga, brócoli, coliflor, repollo, puerro y calabaza, así como frutas como naranjas, mandarinas, pomelos, kiwis, manzanas y peras, ofrecen una gran cantidad de vitaminas, especialmente vitamina C, A y K, fibra y antioxidantes naturales. Consumidas cocidas o crudas, en jugos, compotas, ensaladas tibias, salteados o sopas, ayudan a prevenir enfermedades, mejorar la digestión, y mantener la piel y las mucosas en buen estado.

### **Cereales integrales**

Avena, arroz integral, cebada, centeno y panes de granos enteros son fundamentales para garantizar un buen aporte de carbohidratos complejos. Estos alimentos elevan lentamente el nivel de azúcar en sangre, lo que se traduce en energía sostenida, mayor rendimiento físico y mejor concentración mental. También aportan fibra, hierro, selenio y vitaminas del complejo B, indispensables para el buen funcionamiento del sistema nervioso y para enfrentar el desgaste que produce el frío. ■

# Prevención del suicidio: no quiere morir, sino dejar de vivir así

***Cada 17 de julio, Uruguay conmemoramos el Día Nacional para la Prevención del Suicidio, una fecha que nos invita a reflexionar, informarnos y, sobre todo, actuar.***

***Porque detrás de muchas conductas suicidas no hay un deseo de morir, sino un pedido urgente de ayuda. Entenderlo puede marcar la diferencia.***

*Por Dra. Silvia Pelaez, directora de Último Recurso*

El suicidio es tan antiguo como la propia civilización, y su significado varía según la época y el contexto en que ocurre. A pesar de su complejidad, hay mucho por aprender, enseñar y, sobre todo, trabajar en prevenir.

Lo primero que debemos afirmar con claridad es que el suicidio es evi-

table en un número importante de casos. Pero para ello, es imprescindible contar con formación y entrenamiento. La suicidología es ya una disciplina consolidada, con base en la praxis clínica y la investigación. Profesionales de la salud mental y referentes comunitarios deben estar informados: todos tienen un rol que cumplir.

Los referentes comunitarios —docentes, líderes religiosos, responsables de recursos humanos, entre otros— son piezas fundamentales en la red de sostén. No reemplazan el trabajo del psicólogo o del médico, pero lo complementan, y muchas veces son quienes detectan las señales de alarma en quienes atraviesan una crisis.





Uno de los mitos más dañinos en torno al suicidio es pensar que quienes lo intentan o lo concretan rechazan la vida en sí misma. Esta idea conduce a respuestas inadecuadas como: “Con lo afortunado que sos, ¡es un disparate pensar en matarte!”, “¡Qué egoísta! Hay gente luchando por vivir y vos pensás en quitarte la vida...”.

Estas frases, aunque bien intencionadas, parten de la falsa creencia de que la persona que sufre lo hace por ingratitud o para llamar la atención. Nada más lejos de la realidad.

En este 17 de julio queremos recordar que lo que está en juego no es un deseo de morir, sino un deseo urgente de dejar de sufrir. Es un grito que ya no encuentra palabras, y que,

a través de un acto de autolesión, muchas veces desesperado, intenta acabar con el problema y termina, tristemente, con la vida.

Debemos estar atentos a quienes han tenido un intento de autoeliminación en los últimos 18 meses, a quienes expresan con claridad ideas suicidas, a quienes incrementan el consumo de sustancias o comportamientos adictivos como el juego, a quienes se aíslan, se ausentan

del trabajo o de clases, o presentan cambios drásticos en el sueño o la alimentación.

Siempre hay un momento para acercarnos, con respeto y calidez, y decir simplemente: “¿Qué estás pensando hacer?”. No dejemos sola a esa persona. No intentemos resolverlo por cuenta propia. Busquemos ayuda profesional y apoyémonos en los vínculos de confianza. La contención contribuye a salvar una vida. ■

Línea de atención de ASSE:

**08000767** o **\*0767** desde un celular

[www.ultimorecurso.com.uy](http://www.ultimorecurso.com.uy)

[contacto@ultimorecurso.com.uy](mailto:contacto@ultimorecurso.com.uy)

# Todo sobre salud y bienestar



# portalsalud.global

# Lectura



## Mi nombre es Emilia del Valle

*Isabel Allende*

Una novela de guerra y redención protagonizada por una heroína inolvidable cuenta la historia de una monja irlandesa que, en 1866, da a luz en San Francisco a Emilia del Valle, fruto de un romance con un aristócrata chileno. Emilia crece fuerte, brillante e independiente, decidida a seguir su vocación por la escritura. Tras publicar novelas bajo seudónimo masculino y luego trabajar como periodista, acepta una peligrosa misión como corresponsal en la guerra civil chilena. Allí, enfrenta de cerca la violencia del conflicto y busca conocer a su padre biológico. Experimenta el amor, el sufrimiento y la cercanía con la muerte. Ese viaje transformador la lleva a descubrir su identidad y su lugar en el mundo. ■

## La boda de la asistente

*Freida McFadden*

Un trepidante relato que completa la serie best seller *La Asistente* para los lectores que se quedaron con ganas de saber más sobre la historia de Millie y Enzo. En *La boda de la asistente* lo que debería ser el día más feliz de su vida se convierte en una pesadilla para la protagonista. Está a punto de casarse con el hombre de sus sueños, pero una amenaza invisible pone en peligro su destino. Aunque ha luchado por llegar hasta este momento, alguien está decidido a impedir que llegue al altar. Con el tiempo en su contra y el peligro acechando, deberá descubrir quién quiere evitar su boda y por qué. En esta atrapan-te novela de suspense psicológico, cada página revela secretos oscuros, giros inesperados y un pasado que no la dejará escapar. ■



## Tiempo para vivir

*Ana Pérez*

*Tiempo para vivir* presenta 100 herramientas prácticas y sencillas para ayudarte a gestionar mejor tu tiempo. El libro está pensado para quienes luchan con la concentración, la procrastinación o la falta de equilibrio entre lo personal y lo laboral, ofreciendo claves para organizar tu trabajo de forma más eficiente y así liberar tiempo para lo que realmente te importa. Aprenderás a planificar con intención, eliminar distracciones y priorizar lo esencial. El enfoque es práctico y aplicable al día a día, sin fórmulas complicadas ni teorías abstractas. Un libro inspirador para quienes buscan calidad de vida y bienestar real. ■





# Disney

## Yo, adicto

*Yo, adicto* es una serie basada en la experiencia real de Javier Giner –su guionista y director–, quien, tras años de éxito profesional en la industria audiovisual, cae en un espiral de múltiples adicciones. Con apenas 30 años, tocando fondo emocionalmente, decide internarse de manera voluntaria en un centro de desintoxicación en las afueras de Barcelona. Allí comienza un viaje profundo e incómodo hacia su recuperación, enfrentándose a sí mismo y a las heridas emocionales que lo llevaron a depender de las drogas. Durante su rehabilitación, Javier convive con otros pacientes y con un equipo terapéutico que lo ayuda a comprender que la adicción no es una cuestión moral, sino una enfermedad que requiere compasión, trabajo y apoyo. La serie muestra con honestidad y sin estigmas el proceso de reconstrucción personal, revelando momentos de dolor, resistencia, ternura y redención. A través de seis episodios, se plantea una reflexión sobre el vacío, la culpa, la necesidad de perdón y el deseo de vivir de manera auténtica. Lejos de los clichés, *Yo, adicto* humaniza la figura del adicto, alejándose del sensacionalismo y apostando por una narrativa íntima y respetuosa. Interpretada por Oriol Pla y codirigida por Elena Trapé, la serie ofrece un testimonio poderoso sobre la posibilidad de sanar, cuando se encuentra el valor de pedir ayuda. ■





**Virbac**

# BESOS MÁS FRESCOS CON VEGGIEDENT FR3SH®

Reducen la placa  
y previenen  
el sarro

Forma especial  
en Z que permite  
llegar a todos  
los dientes



Refrescan  
el aliento

Son de origen  
natural





# Cañón del Colorado

***Visitar el Cañón del Colorado es, en muchos sentidos, una forma de reconectar con la Tierra en un escenario que desafía nuestra capacidad de asombro.***

***Su silencio milenario, su escala inconmensurable y su luz cambiante hacen que cada visita sea una experiencia personal inolvidable.***

En el norte del estado de Arizona, al suroeste de los Estados Unidos, esta garganta esculpida por millones de años de erosión del río Colorado es un templo geológico. Con una longitud de casi 450 kilómetros, una anchura que puede superar los 29 kilómetros y una profundidad que alcanza los 1.800 metros, el Cañón del Colorado impresiona por sus dimensiones y la inmensidad de su historia contenida en cada capa de roca. Este corte en la tierra expone millones de años de evolución geológica en un mosaico de colores y texturas que cambia a cada hora del día, según la posición del sol y las condiciones climáticas.

Lo que hoy admiramos como un cañón gigantesco es el resultado de un proceso natural que comenzó hace unos seis

millones de años, cuando el río Colorado empezó a tallar su curso a través de la meseta del Colorado. Pero las rocas que conforman sus paredes son mucho más antiguas: algunas datan de hace más de 2.000 millones de años. La erosión provocada por el viento, la lluvia, los cambios de temperatura y la fuerza persistente del río ha ido dando forma a estas paredes que parecen esculpidas a mano. Las diferentes capas geológicas de arenisca, caliza, esquisto y granito revelan el paso del tiempo, mientras crean un juego de colores y texturas que hipnotiza.

Aunque pueda parecer un paisaje árido e inhóspito, el Cañón del Colorado alberga una asombrosa diversidad biológica. En el parque viven más de 500 especies de vertebrados, inclu-

yendo aves emblemáticas como el cóndor de California, halcones, águilas y una variedad de reptiles, anfibios y mamíferos.

La flora también sorprende, desde los cactus típicos del desierto hasta los bosques de pinos ponderosa en las zonas altas. El cambio de elevación entre el borde y el fondo del cañón genera distintos microclimas y ecosistemas, lo que hace de cada caminata una experiencia distinta.

Mucho antes de que el Cañón del Colorado fuera descubierto por exploradores europeos o se convirtiera en parque nacional, esta tierra ya era sagrada para los pueblos originarios. Las tribus hopi, navajo, hualapai, havasupai y otras más han habitado la región



durante siglos, considerando al cañón como un lugar espiritual y centro de su cosmovisión.

Hoy en día, las comunidades indígenas siguen desempeñando un rol activo en la conservación del parque y ofrecen experiencias turísticas auténticas en zonas como el West Rim, donde los hualapai gestionan el famoso Skywalk y organizan visitas guiadas que incluyen narraciones orales, danzas tradicionales y talleres de artesanía.

Si bien el South Rim es el más conocido, el Cañón del Colorado tiene varias zonas que ofrecen experiencias distintas:

La zona South Rim es la más desarrollada y visitada. Aquí se encuentran los miradores clásicos, museos, centros de visitantes, alojamiento y una red de senderos bien mantenida. El Grand Canyon Village funciona como base de operaciones para la mayoría de los visitantes. Mucho menos concurrido, el North Rim ofrece una experiencia más solitaria e íntima. Sus miradores permiten vistas diferentes del cañón y su clima es más fresco, ya que se encuentra a mayor altitud. Está abierto de mayo a octubre, debido a las condiciones climáticas.

El West Rim no forma parte del Parque Nacional, sino que es administrado por la tribu hualapai. El Skywalk, una pasarela de vidrio suspendida sobre el abismo es su principal atractivo, al igual sus tours en helicóptero y visitas culturales. Las Havasu Falls son secreto mejor guardado: estas cataratas de aguas turquesas, ubicadas en una reserva indígena al suroeste del cañón, son un paraíso escondido que requiere varios días de caminata y permisos especiales para acceder.

### Actividades en el cañón

**1. Senderismo y trekking.** Desde caminatas cortas por el borde del cañón (como el Rim Trail) hasta exigentes excursiones que bajan hasta el fondo, como el Bright Angel Trail o el South Kaibab Trail. Los más intrépidos pueden planificar una travesía completa “rim to rim” (de borde a borde), que



## Información práctica

**Mejor época para visitar:** Primavera (abril-junio) y otoño (septiembre-octubre) son ideales por el clima templado y menor afluencia de turistas. En verano puede hacer mucho calor, especialmente en el fondo del cañón.

**Dónde alojarse:** Dentro del parque hay lodges históricos como el El Tovar, y opciones más sencillas como Yavapai Lodge. Fuera del parque, Tusayan es la ciudad más cercana con hoteles y restaurantes.

**Permisos y reservas:** Algunas actividades, como acampar en el fondo del cañón o hacer rafting requieren, permisos especiales que deben solicitarse con meses de anticipación en la web oficial del parque.

**Recomendaciones generales:** Llevar siempre agua, ropa adecuada para cambios bruscos de temperatura, protección solar y respetar las normas del parque.

requiere excelente condición física y permisos anticipados.

**2. Rafting en el río Colorado.** Una de las formas más emocionantes de vivir el cañón. Hay expediciones de un día o travesías de varios días en balsas, que incluyen acampadas en playas ocultas, exploración de cañones laterales y una conexión única con la naturaleza.

**3. Tours en helicóptero o avioneta** Una perspectiva aérea del cañón deja sin aliento. Las excursiones parten desde el parque o desde ciudades como Las Vegas y ofrecen vistas incomparables de la geografía monumental.

**4. Visitas culturales con comunidades indígenas** La tribu hualapai ofrece experiencias educativas en el West Rim, y los havasupai permiten el acceso a sus tierras con guía, donde se pueden conocer tradiciones, costumbres y un modo de vida profundamente conectado con el entorno.

**5. Camping bajo las estrellas** Dormir dentro del cañón es una experiencia mística. Hay campamentos tanto en el fondo como en el borde. Las noches despejadas ofrecen uno de los cielos estrellados más espectaculares de América del Norte. ■





## Horóscopo



### Aries

Este es un mes donde las cuestiones económicas y sentimentales serán protagonistas. Desde el 8 de julio comienza un periodo de 6 años que estará revolucionando tu entorno. A partir del 18 debes prestar atención a la forma en que dices las cosas porque puede haber malentendidos o sentirte “acelerado” al momento de hablar. Lo ideal es respirar hondo y no tomar ninguna decisión importante. El mensaje para julio es: no intentes controlar el futuro, entrégate a cada momento.



### Tauro

Este es un mes de transición ideal para cerrar etapas internas que te permitirán conectar con tu amor propio y sentirte importante. Al momento de tomar una decisión, ponte en primer lugar y no mires lo que a los otros le sucede. A partir del 18 de julio puede haber algunos imprevistos con vehículos. Evita tener conversaciones importantes porque puedes sentirte invadido. El mensaje para julio es: haz cosas que te diviertan y te permitan conectar con tu alegría. Comunica lo que sientes.



### Géminis

Este es un mes muy importante. Los días 4 y 8 de julio estarán ingresando a tu signo Venus y Urano, respectivamente, para darte luz a tus zonas de disfrute, amor y economía. De esta forma, será prudente hacer cambios importantes y conectar con tu autenticidad. Durante julio comenzarás a respirar un nuevo aire y surgirán necesidades o deseos que antes no habías tenido. El mensaje es realizar transformaciones, cambios necesarios para encontrar tu paz interna. Recuerda: nada ni nadie vale tu paz.



### Cáncer

Este es un mes para enfocarte en lo que quieres lograr y cómo te gustaría expandirte. A partir del 18 de julio puede haber demoras a nivel económico, ten paciencia. A nivel sentimental es importante analizar tus relaciones y preguntarte si te sentís cómodo en tus dinámicas vinculares. A finales de julio podrás encontrar más claridad y tomar decisiones que te resulten beneficiosas. El mensaje para este mes será salir de tu zona de confort, incomodarte porque solo así podrás crecer y expandirte.



### Leo

Este es un mes en el que algunas tensiones cederán, lo que te permitirá sentirte más liviano y lograr un equilibrio entre tu área profesional y familiar. Todo lo que sean encuentros, conversaciones importantes y compras, te conviene hacerlo antes del 18 de julio. A partir de esta fecha lo mejor es dedicarte a reflexionar y cambiar tus estrategias. El mensaje para julio es desprenderse de situaciones que no te hacen bien. Dedicar un tiempo a estar solo en un sitio que te genere bienestar.



### Virgo

Este es un mes de movimiento y será necesario que te ordenes para no desbordarte con las actividades que realices. A nivel económico y sentimental pueden surgir pequeños desencuentros, imprevistos o cuestiones poco claras, sobre todo después del 18 de julio. Luego de este día tomale las cosas con calma. El mensaje para julio es conectar con las personas o situaciones que realmente te hacen bien. Es importante que conectes con actividades y pasatiempos que te distraigan de tu día a día.



### Libra

Las situaciones sentimentales y económicas se verán favorecidas durante este mes. Será importante que te tomes las cosas con calma y no te precipites. Si estás conociendo a alguien evita engancharse enseguida. Espera a conocer y evaluar si los sentimientos son recíprocos. Después del 18 de julio, en el área económica y laboral, no realices ningún movimiento importante. El mensaje para julio es: respeta tus procesos y tiempos para hacer tus cosas. Recuerda que todo sucede en un tiempo y espacio perfecto.



### Escorpio

Este es un mes donde comenzarás a sentirte mejor. A partir del 4 de julio las cuestiones económicas y sentimentales mejoran. Podrás ver las cosas con claridad, te ordenarás y conectarás con el disfrute. Desde el 22 al 31 de julio puede haber imprevistos en el área familiar y del hogar, los cuales se resuelven con paciencia. Evita confrontaciones en esta área. El mensaje para julio es cuidar tu cuerpo, tu salud y ver las cosas desde una perspectiva amigable y amorosa.



### Sagitario

Este es un mes donde los otros estarán marcando el pulso de tu día a día. Puede pasarte que quieras hacer cosas, pero que no puedas porque “dependas” de otros. Es clave que te armes de paciencia, suspires y recuerdes que todo pasa. Las situaciones sentimentales serán protagonistas. A partir del 8 de julio, comienza un periodo de 6 años que te invitará a modificar la forma en que te relacionas con tu entorno. El mensaje para julio es: ábrete a lo nuevo.



### Capricornio

Hasta el 22 de julio estarán surgiendo imprevistos. Es clave que te armes de paciencia. Habrá comunicaciones tensas o situaciones poco claras, no te abrumes y si algo no te aporta seguridad lo mejor es quedarte en el molde. A nivel económico y sentimental será un mes de cambios importantes para mirar hacia el futuro. El mensaje para julio es trabajar por y para tus sueños. Aunque sea difícil, conecta con tu parte emocional, escucha lo que tu cuerpo y corazón están pidiendo.



### Acuario

En este mes las cuestiones financieras, disfrute, viajes y salidas se verán favorecidas. Aprovecha a realizar planes y resolver situaciones pendientes. Toma en cuenta que a partir del 18 de julio puede haber imprevistos a nivel de comunicación, con vehículos y viajes. En caso de tener pareja o estar conociendo a alguien evita las discusiones. Antes de tomar una decisión observa y analiza. El mensaje para julio es: si no sabes qué hacer, pide un consejo a alguien que te conozca hace tiempo.



### Piscis

Este es un mes donde los imprevistos estarán a la orden del día. Más allá de esta situación, sabrás cómo resolverlo. Lo ideal es que puedas sacar de tu vida todo aquello que no te permita expandirte. Es un momento de mirar hacia adelante y no estancarte con situaciones que solo drenan tu energía. A nivel laboral y de salud puede haber algunos retrasos, los cuales lo solucionas complaciéndote a ti mismo. El mensaje para julio es: reorganiza tu ambiente para sentirte cómodo. ■



**Astróloga Lucía Maidana**

097 543 547

@soyastrolo







ELABORADA A  
PARTIR  
DE DEXTRINA  
DE MAÍZ.



SIN SABOR  
NI TEXTURA.



MEZCLALO EN  
COMIDAS,  
MASAS, AGUA,  
MATE O TÉ.



GLUTEN FREE.



IDEAL PARA  
INCLUIR EN LA  
DIETA DE LOS  
MÁS CHICOS.



# Regula Max

Fibra prebiótica

100% natural

Alivia el  
estreñimiento y  
las molestias  
abdominales

# Regula Max

CIBELES  
NUTRITION

Cont.  
Neto 100g

Promueve la  
salud intestinal

Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes







## 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

Conocé más



  
Securitas



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

~~\$1.790 + IVA~~ **BSE**

**\$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

~~\$1.170 + IVA~~

**\$819 + IVA**

INSTALACIÓN SIN COSTO

**30% OFF**  
los primeros 12 meses

Promoción válida para nuevos contratos, abonando por débito de tarjeta de crédito, hasta el 30 de setiembre de 2025.  
Precio promocional sin IVA, con 30% de descuento durante los primeros 12 meses.



## Lanzamientos destacados del mes de junio

### GENLIF



Nueva Presentación



Fórmula innovadora con péptidos de colágeno Tipo I. Estimula la producción natural de colágeno en la piel, brindándole firmeza y elasticidad durante un mes.

**GENLIF**, Botella c/vaso dosificador x 900 ml ..... \$ **1.951,00**

### LINEA MAMÁ (SACA LECHE)

Nuevo Producto



Sacaleche

Extractor manual de leche materna



Importa y Distribuye



099 572 129



@lollybrasil

**casajorge**  
MAYORISTA

### LINEA NASAL

Nuevo Producto



Aspiradores nasales por succión y vacío.



Jeringa de lavado Nasal



099 572 129



@lollybrasil

Importa y Distribuye

**casajorge**  
MAYORISTA

### SUPRAHYAL ONE

Nuevo Producto



Hialuronato sódico 98 mg/4,9 mL en jeringa prellenada, solución inyectable vía intraarticular.

**Indicaciones:** Indicado para reducir el dolor y la falta de movilidad debidos a cambios degenerativos y traumáticos de la articulación de la rodilla y otras articulaciones sinoviales asociados a osteoartritis.

**Dosificación y Administración:** por vía intraarticular, en la cavidad sinovial. Se recomienda una única administración intraarticular. Se puede administrar una nueva inyección en caso de que los síntomas de la osteoartritis reaparezcan. En la mayoría de los casos es suficiente una administración al año.



## TRESVIT D 2000



Vitamina D3 (colecalfiferol) 2000 UI. Grupo de sustancias liposolubles que estimulan la absorción intestinal de calcio y fosfato, así como la resorción de calcio en el hueso y en el riñón. **Indicaciones:** 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. Dosis profiláctica 800-2.000 UI/día. Tratamiento de la carencia de vitamina D 1.000-2.000 UI/día.

**TRESVIT D 2000**, Cáps blandas x 30 .....\$ **422,00**  
Cáps blandas x 60 .....\$ **706,00**

Nuevo Producto

## Lanzamientos del mes de junio

## AERONID, HAYMANN

Asociación para uso inhalatorio de un corticoide (fluticasona) con un broncodilatador beta-2 agonista adrenérgico de acción larga (salmeterol).

**AERONID 250/50**, 60 Cáps c/polvo p/inhalar + dispositivo .....\$ **2.780,00**  
**AERONID 500/50**, 60 Cáps c/polvo p/inhalar + dispositivo .....\$ **2.980,00**

## BILAMIN, HAYMANN

Bilastina 20 mg. Antialérgico. Antihistamínico H1 no sedativo.

**BILAMIN**, Comp x 10 .....\$ **455,00**  
Comp x 30 .....\$ **1.075,00**

## DAPAGLICIN PLUS, MEGALABS

Dapagliflozina y metformina. Asociación de antidiabéticos orales.

**DAPAGLICIN PLUS 5/1000**, Comp Rec LP x 30 .....\$ **1.650,00**  
**DAPAGLICIN PLUS 10/1000**, Comp Rec LP x 30 .....\$ **3.210,00**

## DUONAL, MEGALABS

Ruscogenina 5 mg (0.5%), trimebutina 58 mg (5.8%). Antihemorroidal tópico.

**DUONAL**, Crema x 15 g .....\$ **500,00**  
Crema x 30 g .....\$ **850,00**

## ELLINE, URUFARMA

Drospirenona 3 mg, estetrol 14.2 mg. Anticonceptivo oral.

**ELLINE**, Comp Rec x 28 .....\$ **1.115,00**

## EPRAM\*, MEGALABS

Escitalopram. Antidepresivo ISRS.

**EPRAM 10\***, Comp Rec x 20 .....\$ **623,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **1.047,00**  
Comp Rec x 60 .....\$ **1.171,00**  
**EPRAM 20\***, Comp Rec x 20 .....\$ **913,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **1.476,00**  
Comp Rec x 60 .....\$ **1.600,00**

## EZENTIUS\*, MEGALABS

Escitalopram. Antidepresivo ISRS.

**EZENTIUS 10\***, Comp Rec x 20 .....\$ **846,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **1.026,00**  
Comp Rec x 60 .....\$ **1.206,00**  
**EZENTIUS 20\***, Comp Rec x 20 .....\$ **1.374,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **1.597,00**  
Comp Rec x 60 .....\$ **1.818,00**

## GENLIF, GRAMON BAGO

Péptidos de colágeno tipo I. Suplemento de colágeno.

**GENLIF**,  
Botella c/vaso dosificador x 900 ml .....\$ **1.951,00**

## IBUPIRAC DUO, URUFARMA

Ibuprofeno 200 mg, paracetamol 325 mg. Analgésico, antifebril.

**IBUPIRAC DUO**, Comp Rec x 10 .....\$ **151,00**

## KETAXAN, MEGALABS

Ketorolac trometamina. Analgésico. Antiinflamatorio.

**KETAXAN 10**,  
Comp x 10 (vía oral y sublingual) .....\$ **380,00**  
**KETAXAN 20**,  
Comp x 10 (vía oral y sublingual) .....\$ **583,00**

## RIFAXOL, CELSIUS

Rifaximina. Antibiótico intestinal no absorbible.

**RIFAXOL 400**, Comp Rec x 20 .....\$ **1.400,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **2.050,00**  
**RIFAXOL 550**, Comp Rec x 20 .....\$ **1.900,00**  
Comp Rec x 30 .....\$ **2.350,00**

## SACUMIC, MEGALABS

Sacubitrilo + valsartán. Combinación a dosis fija para el tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

**SACUMIC 50**,  
Comp Rec x 30 .....\$ **1.818,00**  
**SACUMIC 100**,  
Comp Rec x 30 .....\$ **2.424,00**  
**SACUMIC 200**,  
Comp Rec x 30 .....\$ **2.575,00**

## SUPRAHYAL ONE, ADIUM

Hialuronato sódico 98 mg/4,9 ml. Antiartrosico de uso intraarticular.

**SUPRAHYAL ONE**,  
1 Jeringa prellenada c/Solución inyectable x 4.9 ml.

## TRESVIT D 2000, BALIARDA

Vitamina D3 (colecalfiferol) 2000 UI.

**TRESVIT D 2000**,  
Cáps blandas x 30 .....\$ **422,00**  
Cáps blandas x 60 .....\$ **706,00**





## 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](mailto:abarly@abarly.com.uy) - [six.com.uy](mailto: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](mailto:logistica.inversa.uy@abbott.com)

### ABIES

60 días antes del vto.  
Yí 1435, T. 2902-6845  
[info@laboratoriosabies.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:contacto.alcon@Alcon.com)

### ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F. int. 109  
[algorta.com.uy](mailto:algorta.com.uy)

### APEL

Millán 2572, T. 2200-3109 - 091-207-763  
[info@laboratorioapel.com.uy](mailto:info@laboratorioapel.com.uy) - [www.apelgel.com](http://www.apelgel.com)

### APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.  
Ruta 101 Km 27.500, T. 2288-0755, F. 2288-0755  
[apiter@apiter.com](mailto:apiter@apiter.com)

### ARCOS Biomedical

100 días antes del vto.  
Bvar. J. Batlle y Ordoñez 2991,  
T. 2487-5133/34 F. 2487-0239  
[direccion@arcos.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:bioerix@bioerix.com.uy)

### BIONAGRIN

Angel María Cusano 3439, T. 2504-5595  
[contacto@bionagrin.com.uy](mailto:contacto@bionagrin.com.uy)  
[www.bionagrin.com.uy](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:nutricion@cibeles.com.uy)

### CIPHARMA

Mes del vencimiento.  
Bvar. Batlle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467  
[info@cipharma.com.uy](mailto:info@cipharma.com.uy)

### COXERY (VivaChek)

Eduardo Acevedo 1438 Of. 502 T. 2400-4089  
[ventas@coxery.com.uy](mailto:ventas@coxery.com.uy)

### DISPERT

Canjes, devoluciones y retiro de pedidos en D4  
[atc@d4.uy](mailto:atc@d4.uy) o 2683-7099 int. 350  
Av. Garibaldi 2797, T. 2487-3083, 092 260122  
[atc@dispert.com.uy](mailto:atc@dispert.com.uy)

### EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.  
Expedición: Ramón Márquez 3411, T. 2203-9759  
[info@ebromar.com.uy](mailto: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](mailto:atencionalcliente@efa.com.uy)

### EPOLTYR

Representante e Importador  
T. 0800-2266  
[info@epoltyr.com.uy](mailto: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](http://www.canjeseurofarma.com.uy) o  
[canjes@eurofarma.com.uy](mailto:canjes@eurofarma.com.uy)  
Victor Soliño 349 Sinergia Faro, T. 2401-5454\*  
Ventas: 0800-3111  
[pedidos@eurofarma.com.uy](mailto: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](mailto:ventas@fu.com.uy), [postventa@fu.com.uy](mailto: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](mailto:uy-ventas@gador.com)

### Genacol Uruguay (MVD Pharma)

Treinta y Tres 1512 Of. 12B, T. 2915-4545 - 0800-4545  
[ventas@mvdpharma.uy](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:higia@higia.com.uy)

### HLB PHARMA

Hasta 30 días antes del vencimiento  
Pedidos: Urutrame Logística  
[logistica@urutrame.com.uy](mailto:logistica@urutrame.com.uy)

### Homeopatía Alemana

Carlos Roxlo 1494, T. 2403-2247  
[contacto@homeopatiaalemana.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:ventas@laboratorioion.com)

**KUPFER**

Hasta el vto, en Droguerías.  
Treinta y Tres 1268/001, T./F. 2915-7709  
[labkupfer@vera.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@lablibra.com)

**LUKENOR Pharma-Qualivits**

30 días antes del vto.  
Minas 1634 bis, T. 2401-9476 - 094537811  
[ventas@lukenorpharma.com.uy](mailto:ventas@lukenorpharma.com.uy)

**MATIAS GONZALEZ**

Colonia 842 piso 2, T. 2903-2228  
[www.matiagonzalez.com](http://www.matiagonzalez.com)

**MEDICPLAST**

90 días antes del vto. en Droguerías  
Av. Belloni 3027, T. 2513-9958  
[mplast@netgate.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:ATCVentas@megalabs.com.uy)  
[GLDCotizaciones@megalabs.com.uy](mailto:GLDCotizaciones@megalabs.com.uy)

**NEW SKIN-Neostrata**

90 días antes del vto.  
Av. Bolivia 2065 Of. 102, T. 2600-3145  
[info@newskin.com.uy](mailto:info@newskin.com.uy)

**NOAS**

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.  
Rio Negro 1573, T. 2903-0769\*  
[noasfarma@noasfarma.com.uy](mailto:noasfarma@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](mailto:info@scienza.com.uy)

**NOVOPHAR-QUIMFA**

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

**OPKO Uruguay**

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, T. 2915-0216  
[info@opko.com.uy](mailto:info@opko.com.uy)

**Perfumes y Cosmética**

Cno. Carrasco 7371, T. 2601-9822  
[administracion@pycosmetica.com.uy](mailto:administracion@pycosmetica.com.uy)

**PFIZER**

60 días antes de vto en Droguerías.  
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, T. 2626-1212  
[pfizeruruguay@pfizer.com](mailto:pfizeruruguay@pfizer.com)

**PHARMASERVICE**

90 días antes del vto.  
Av. Blanes Viale 6121, T./F. 2604-0708/09  
[laboratoriophs@gmail.com](mailto:laboratoriophs@gmail.com)

**PROCOLAGEN**

República Argentina M10 S7, Canelones,  
T. 099-931-628  
[ventas.procolagen@gmail.com](mailto:ventas.procolagen@gmail.com)  
[www.procolagen.com](http://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](mailto: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](mailto:relver@relver.com.uy)

**RINQUE PHARMA**

Último mes de vigencia del producto.  
Sanlúcar 1545, T. 2600-0106  
[ventas@rinque.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:ventas.uy@sanofi.com)

**SAVANT**

Divina Comedia 1651 Of. 2, T. 099-177-790  
[www.savant.com.ar](http://www.savant.com.ar)

**SCIENZA URUGUAY**

Solo se aceptan cambios y devoluciones de Sanofi CHC.  
T. 1988 9000  
[ventas@scienza.com.uy](mailto: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](mailto:ventas@servimedic.com.uy)

**SIDUS Dermocosmética**

Avda. Pedro Blanes Viale 6254,  
T. 2603-2603 - 099-433-214  
[alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar](mailto:alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar)  
[www.sidusdermocosmetica.com.ar](http://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. 102  
[ventas@szabo.com.uy](mailto:ventas@szabo.com.uy)

**SILEX**

Nueva Palmira 1819, T. 2203-5000  
[ventas@quimicasilex.com](mailto: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](mailto: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](mailto:spefar@spefar.com)

**TERRY**

Av. Rivera 3270/74, T. 2622-0153\*  
[terrysa@selby.com.uy](mailto: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](mailto: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](mailto:venta@urufarma.com.uy)

**VERACRUZ**

60 días antes del vencimiento.  
Melo 2354, T. 2208-4724  
[info@veracruz.com.uy](mailto: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](mailto: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\*





cn\_uy

Cibeles Nutrition

cibeles.com.uy

Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes

CIBELES  
NUTRITION

# UN PLUS DE ENERGÍA PARA TODA LA FAMILIA

## CN PLUS

SUPLEMENTO NUTRICIONAL COMPLETO Y  
BALANCEADO ENRIQUECIDO EN PROTEÍNAS,  
OMEGA 3 Y FIBRA.



SABOR: VAINILLA Y SIN SABOR



### Composición:

- Carbohidratos: 50%
- Grasas: 30%
- Proteínas: 18%



14 vitaminas  
y 14 minerales



SIN  
GLUTEN



+



=



200 ml de agua

2 cucharas medidoras (55 g)

250 ml CN Plus

## CN HIPERPLUS

SUPLEMENTO NUTRICIONAL COMPLETO HIPERCALÓRICO  
E HIPERPROTEICO, PARA SITUACIONES EN LAS CUALES  
LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES SON MAYORES.



SABOR: VAINILLA Y SIN SABOR



### Composición:

- Carbohidratos: 52%
- Grasas: 26%
- Proteínas: 22%



14 vitaminas  
y 14 minerales



SIN  
GLUTEN



+



=



180 ml de agua

3 cucharas medidoras (83 g)

250 ml CN HiperPlus

# HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 81 | JULIO 2025



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

@acfuruguay

eurofarma

**CeraVe**  
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

**PONÉ TU SALUD EN  
PRIMER LUGAR SIEMPRE**  
**Dolosedol®**  
PARACETAMOL



Gramon Bago

**LABORATORIO  
TRESUL**

*Calidad europea al alcance de sus manos*

**¡NUEVO!**

Una propuesta  
#DIFERENTE  
en anticoncepción

**fucsia®**  
Drospirenona 4 mg



**#LIBRE**  
de estrógenos

Gador

**SupraHyalone**  
hialuronato sódico

MUCHO MÁS QUE VISCOSUPLEMENTACIÓN

**Adium**  
Uruguay

UY—2500157