

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 82 | AGOSTO 2025

Programa salud
y bienestar

Dra. Flavia Pebet

*¿Qué es el
mieloma
múltiple?*

Dra. Eloísa Riva

**HERPES
ZÓSTER:**

virus causal
de la culebrilla

Yoga

en el embarazo

Psic. Romina Kaczka

ENTREVISTA

**MARÍA JOSÉ
CAPONI**



**Respirar mejor:
cómo aliviar
la congestión**

Dr. Stefano Fabbiani

“LA CREATIVIDAD SIGUE SIENDO NUESTRA BANDERA”

DESARROLLADO
CON DERMATÓLOGOS

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

#1

MARCA DE SKINCARE
RECOMENDADA POR
DERMATÓLOGOS EN USA*

NUEVA

LOCIÓN HIDRATANTE INTENSIVA

Hidrata la piel extra seca durante 72HR +
Alivia al instante los signos de la sequedad
✓ picazón ✓ tensión ✓ descamación



Restauran y protegen la
barrera protectora de la piel.



+



HYDRO-UREA™ Hidrata al instante
en profundidad las capas superficiales de la piel.

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Eloísa Riva

Lic. Romina Kaczka

Dr. Stefano Fabbiani

Marc Fernández

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



02 EDITORIAL
Informar para cuidar: una mirada integral a la salud
Por Lic. Griselda Castro

04 AQFU
COVID-19: ¿Qué se sabe de la nueva variante XFG?



07 DESTACADOS
María José Caponi
“La creatividad sigue siendo nuestra bandera”

13 MANAGEMENT
Estrategias de formación híbrida para el sector farmacéutico
Por Marc Fernández

19 SALUD PARA TODOS
¿Qué es el mieloma múltiple?
Por Dra. Eloísa Riva.

22 AQFU
• Únase a la campaña de la FIP
• La farmacia más allá de la dispensación de medicamentos

26 SALUD PARA TODOS
Respirar mejor: cómo aliviar la congestión y los síntomas durante infecciones respiratorias
Por Dr. Stefano Fabbiani

Contenidos

30 VIDRIERA

- Cadena de favores por el Día del Niño
- Último Recurso conmemoró el Día Nacional de la Prevención del Suicidio
- Urufarma lanza el primer anticonceptivo oral con estetrol
- PDA Libros presentó su primera obra: un homenaje a Arnaldo Nardone



38 PERFILES
Flavia Pebet
Bienestar con propósito

42 SALUD PARA TODOS
Yoga en el embarazo
Por Psic. Romina Kaczka

44 AQFU
Avanzando con la salud, avanzando con la FIP
Por Dr. Paul Sinclair

47 COSMÉTICA
¿Qué es la barrera cutánea y por qué importa en invierno?

50 SALUD PARA TODOS
Qué hacer con el molesto dolor de muelas

55 NUTRICIÓN
Más allá del té con miel: enfoque nutricional para prevenir la gripe

61 SALUD PARA TODOS
Herpes zóster: virus causal de la culebrilla
Por Dr. Stefano Fabbiani

66 TIEMPO LIBRE
Lectura & Disney

68 DESTINOS
Guatemala

72 HORÓSCOPO
Horóscopo Agosto
Por Astróloga Lucía Maidana



Informar para cuidar: una



Por Lic. Griselda Castro

Bienvenidos a la edición de agosto, en que fieles al propósito de HOLA SALUD brindamos información relevante para difundir y sensibilizar sobre el bienestar integral, la prevención en salud y el autocuidado. Recordamos las palabras de Arthur Schopenhauer: *“Cuidar el cuerpo es un acto de amor propio; escuchar el alma, un acto de sabiduría.”* *“La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada.”*

En este número abordamos diversas patologías que van desde, el herpes zóster, una afección que puede prevenirse y tratarse a tiempo con el conocimiento adecuado. También referimos a las infecciones respiratorias (que a partir de la pandemia han dejado de ser estacionales, con diversos tipos de complicaciones) y como aliviar las congestiones y los síntomas, que además son molestas e incómodas porque impiden la respiración natural. El Dr. Fabbiani sugiere cuando consultar al médico y realiza diversas recomendaciones para poder aliviar la congestión respiratoria desde la casa.

Tuvimos el privilegio en esta edición de que la Dra. Eloisa Riva nos hable del mieloma múltiple, *“una enfermedad maligna que representa la segunda enfermedad hematológica en frecuencia con una enorme incidencia estimada de crecimiento en Uruguay”*. Tal vez muchos hayamos escuchado hablar del mieloma, pero tal vez poco conozcamos si no tenemos un familiar o amigo que la padezca. Es una enfermedad que en sus inicios puede ser asintomática y que exige un largo proceso de estudios, para descartar la sospecha de que el paciente pueda tener o desarrollar mieloma. Como en todos los cánceres, es fundamental un diagnóstico a tiempo.

Dado que el bienestar integral no es un fin, sino un camino que es indispensable recorrer, entrevistamos a la Dra. Flavia Pebet médica y coordinadora del programa Salud y Bienestar que desarrolla actualmente Gramón Bagó. Su mirada médica aporta al enfoque integral del programa, centrado no solo en lo físico sino en el bienestar mental, emocional y social.



mirada integral a la salud

El estrés, el sedentarismo, el sueño insuficiente, la alimentación desbalanceada son signos de nuestra época que afectan la salud en general. Este programa promueve hábitos saludables, dentro y fuera de la organización. Invitamos a leer con atención, ya que el mismo está al alcance de todos y está perfectamente alineado con la misión de HOLA SALUD.

Pero la salud no es solo ausencia de enfermedad: también es equilibrio, movimiento, preparación para cada etapa de la vida. Por lo cual incluimos un enfoque especial sobre yoga y embarazo, que desarrolla la Psic. Romina Kaczka. Psicóloga Clínica, profesora de yoga vinyasa y prenatal, nos permite conocer una práctica que acompaña a las futuras madres en cuerpo y espíritu.

En un mundo donde la comunicación y la confianza son claves, tuvimos el gusto de entrevistar a María José Caponi, Directora General de Publicis Group en Uruguay. María José lleva desde niña la pasión por la publicidad y la comunicación. Creció escuchando hablar de campañas publicitarias ya que pertenece a una familia de publicistas y ha sabido mantener la esencia a través del tiempo, con un enfoque profesional, innovador y creativo con el que Publicis se ha ganado la confianza a través del tiempo. El interés por la medicina tampoco le fue ajeno a María José, quien tuvo que elegir entre esta carrera y dedicarse a la comunicación y publicidad. Su gestión basada en las personas, su pasión y espíritu de servicio han sido y son dos atributos indispensables para el éxito y la sostenibilidad que caracterizó desde siempre a esta agencia.

Gracias a todos los profesionales que han participado en esta edición, y a ustedes, lectores que forman parte de la comunidad de HOLA SALUD, informar es también una forma de sanar.

Hasta la próxima edición

COVID-19: ¿Qué se sabe de la nueva variante XFG?

Desde el Departamento de Laboratorio de Salud Pública se informa que la variante XFG del virus SARS-CoV-2, también conocida como “Stratus” o “Frankenstein”, no ha sido detectada en Uruguay. A nivel nacional, la circulación de COVID-19 se mantiene baja, y se continúa con la vigilancia genómica activa.

Todos los virus cambian con el tiempo, incluido el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19. Estos cambios se denominan mutaciones, y los virus con mutaciones se denominan variantes. Un porcentaje de todos los resultados positivos de la prueba PCR de COVID-19 se someten a la secuenciación del genoma completo. La secuenciación nos indica qué variante está implicada en un caso específico de COVID-19.

Acerca de las variantes y los linajes

Se están rastreando muchas variantes en todo el mundo. Algunas se clasifican como:

Variante bajo monitoreo (VUM): Se monitorea para evaluar sus mutaciones y características.

Variante de interés (VOI): Tiene mutaciones o características de interés y se monitorea para determinar si representan un riesgo significativo para la salud pública.

Variante preocupante (VOC): Tiene mutaciones y características significativas para la salud pública.

En ocasiones, una persona puede infectarse con dos variantes diferentes al mismo tiempo. El material genético de cada variante puede combinarse para formar una variante combinada, conocida como virus recombinante. Los virus recombinantes heredan las propiedades de sus progenitores, lo que puede modificar su comporta-



miento. Los nombres científicos de las variantes que empiezan por “X” y que se describen a continuación se conocen como variantes recombinantes (por ejemplo, XBB.1).

Algunos virus evolucionan rápidamente, generando numerosas variantes con el tiempo. Para simplificar el rastreo, estas se agrupan en linajes, que son aquellas que comparten una ascendencia reciente. Por ejemplo, la variante BA.1 (también conocida como la original de Omicron) tuvo varios linajes descendientes, como BA.1.1 y BA.1.1.1.

A partir de marzo de 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS) asigna únicamente letras griegas a las VOC, mientras que las VOI y las VUM se denominan mediante sistemas de nomenclatura científica establecidos.

La subvariante XFG

La XFG es una subvariante recombinante del linaje Ómicron, resultado de la mezcla genética entre las cepas LF.7 y LP.8.1.2. Fue identificada por primera vez en Canadá a fines de enero de 2025, y desde el 25 de junio, figura como “variante bajo monitoreo” en la clasificación de la OMS.

En las últimas semanas, se han reportado 1648 secuencias de esta variante en 38 países, con mayor presencia

en India y otros estados del sudeste asiático. También se ha registrado un aumento de casos vinculados a esta variante en Europa y en América. En Brasil, representa el 62% de los casos en Río de Janeiro, y en el Reino Unido, a fines de mayo, representaba más del 30% de los casos secuenciados. A nivel global, su presencia pasó del 7% al 22,7% de los casos secuenciados.

En cuanto a los síntomas, se han identificado señales comunes con otras variantes de COVID-19 como fiebre, tos seca, dolor de garganta, fatiga y malestar general. Un rasgo distintivo de XFG es la ronquera o pérdida temporal de la voz, que podría actuar como indicador precoz.

No hay evidencia de que esta variante provoque cuadros clínicos más graves ni mayor mortalidad en comparación con otras variantes de Ómicron. Las vacunas actualizadas, especialmente las basadas en la variante JN.1, continúan ofreciendo buena protección frente a formas graves de la enfermedad. Los tratamientos antivirales como Paxlovid y Remdesivir siguen siendo efectivos frente a esta variante.

La recomendación de la OMS es mantener actualizados los esquemas de vacunación y los refuerzos, en particular, en mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas, consultar ante síntomas respiratorios como ronquera o febrícula, continuar con las medidas de higiene y ventilación, y evitar el contacto con personas vulnerables.

La XFG, de posible origen canadiense, se ha expandido rápidamente en distintas regiones del mundo, sin evidencia de mayor gravedad. En Uruguay, el SARS-CoV-2 se mantiene con baja circulación y esta variante no ha sido aún detectada. ■

Fuente: Ministerio de Salud (Uruguay), Health Canadá

Bio Grip®

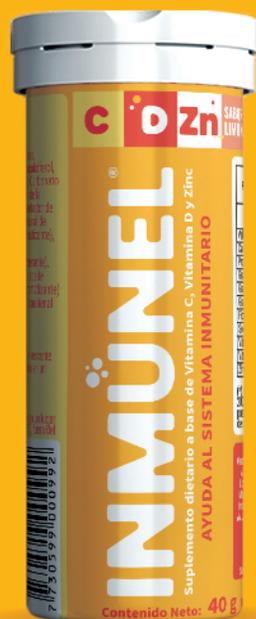
+ COMPLETO + SEGURO

CALMA EL DOLOR · BAJA LA FIEBRE
REANIMA · DESCONGESTIONA



INMÜNEL®

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



Con la triple acción
de VITAMINA
C+D+ZINC.

10 comprimidos
efervescentes



★ LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN. 🍊



Suplemento
dietario
a base de
Vitamina C,
Vitamina D
y Zinc.

VITAMINA

C

SABOR
LIMÓN

VITAMINA

D

Zn



Gramón Bagó

A man and a woman are laughing joyfully in a living room. The woman is on the left, wearing a striped shirt, and the man is on the right, wearing a light blue denim shirt. They are both looking upwards and laughing heartily. The background shows a bookshelf and a framed picture on the wall.

Hay decisiones que cambian la vida

Decidir cuándo formar una familia es una de ellas. Cómo cuidar de su salud, también. Elegí **conservar la excelencia** de tu lado en cada etapa y **asegurá vanguardia** en su atención como siempre imaginaste. Ser parte del **Hospital Scheme, el Seguro del Hospital Británico**, es la mejor decisión que podés tomar.

Porque es el **seguro líder del país**, que te ofrece atención cálida y humana, una experiencia de internación extraordinaria, coordinación constante de profesionales y estudios con tecnología de nivel mundial al servicio de una atención más ágil y exclusiva.

Sumate ahora al Hospital Scheme y descubrirí lo que significa pertenecer a nuestra **Cultura del bienestar**.



www.hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020

HOSPITAL
SCHEME



HOSPITAL
BRITÁNICO



María José Caponi

“La creatividad sigue siendo nuestra bandera”

La directora general de Publicis Groupe en Uruguay lidera con cercanía y visión en un entorno de cambios vertiginosos. En esta entrevista repasa los desafíos actuales del sector, la herencia de una vocación y la importancia de mantener viva la pasión por las ideas.

María José Caponi vive la publicidad desde siempre. Nieta e hija de publicistas, creció entre campañas, anécdotas de agencia y debates en la mesa familiar. Hoy, dirige la operación de Publicis Groupe en Uruguay y se posiciona como una de las voces más representativas del sector. Su estilo de liderazgo combina cercanía, horizontalidad y compromiso genuino con su equipo, al que desafía a crecer y mantenerse vigente en una industria que no se detiene.

Caponi asume que el ecosistema de medios cambió radicalmente, el consumidor se fragmentó y la inteligencia artificial abrió un nuevo capítulo. Frente a este panorama, sostiene que el mayor reto es mantenerse actualizado, sin perder de vista lo esencial: el poder de una buena idea. “La creatividad sigue siendo nuestra bandera”, afirma convencida, en un mundo donde los datos mandan, pero las emociones deciden.

El suyo no es solo un rol ejecutivo. Es también una forma de estar, de servir, de escuchar. “Tengo una vocación muy personal de servicio, creo que por eso amo la publicidad”, resume, trazando un hilo invisible entre su elección profesional y una manera de vincularse con los demás. Para ella, hacer comunicación es resolver necesidades, conectar con las personas y ayudar a las marcas a encontrar su voz en medio del ruido digital.



¿Cómo influyó su linaje familiar vinculado a la publicidad en su forma de dirigir hoy?

La publicidad es algo que me acompaña desde muy chiquita. Mi abuelo fundó la agencia Ímpetu hace 70 años y después mi papá la continuó. Así que vivo en la publicidad, mamo la publicidad desde muy chica, al igual que mis dos hermanas. Los temas de conversación en la mesa siempre eran sobre las campañas nuevas de la agencia. Después, con el correr de los años, elegí esto como mi carrera. Estaba entre medicina y publicidad, y finalmente opté por hacer comunicación. Creo que con el tiempo le fui encontrando como un hilo conductor a las dos carreras, siento que ambas son profesiones de vocación de servicio y, tanto la medicina –aunque a otro nivel–, como la comunicación, resuelven proble-

“Esta es una industria que cambia y, si no estás actualizado, quedás atrás”.

mas y necesidades. La comunicación tiene también esa cosa de 24/7. No sabría decir si estudié publicidad por el linaje familiar, pero sin dudas que me influyó un montón. Venir de una familia de publicistas es intentar siempre mantener la llama viva de la publicidad, y poder separar lo que es la familia del trabajo, que creo que es lo más difícil.

¿Y cómo lo logra?

Pasando mucho tiempo en familia, encontrando esos momentos para estar juntos y no hablar de publicidad. También intento hacer deporte todos los días, cuando puedo en la mañana. Dejo a los chicos en el colegio temprano y me voy a la rambla a caminar o voy al club y hago gimnasia. Un poco ese es mi ratito para mí sola. Soy mamá de cuatro hijos así que después, en las tardes, ya mi logística pasa a ser de Uber. Es en la mañana que trato de tener un ratito para conectar conmigo y poder estar un poquito más en paz de la vorágine que sé que se me viene después cuando llego a la agencia. Sumado a todo, estoy casada con un publicitario, que también es director creativo en la agencia, así que intentamos cuando estamos en casa no hablar sobre publicidad y poder separar los temas para que no contamine nuestro día a día y nuestra familia.

¿Cómo definiría su estilo de liderazgo?

Diría que soy una líder y una persona de puertas muy abiertas, desde siempre. Me gusta mucho trabajar en equipo y desafiarlos a que crezcan junto con la empresa. Siento que soy muy horizontal, con poco verticalismo. Estoy siempre dispuesta a escuchar a la gente, estar cerca del equipo, conectar con sus necesida-

des, ayudarlos en lo que precisan. Dentro de la agencia se trabaja con un buen clima laboral. Creo que ese es el objetivo número uno, que las personas vengan contentas y no lo sientan como una carga. Que siempre quieran volver a trabajar acá. Eso es algo que nos pasa mucho, que los que se han ido, no te digo todos, pero en su gran mayoría siempre después vuelven.

¿Qué le sigue apasionando de esta industria después de tantos años?

Me sigue apasionando porque en esta industria siempre estás aprendiendo cosas. Es una industria con unos cambios tan grandes, el dinamismo que ha tenido en los últimos años es gigante. Imagínense cuando la agencia surgió hace 70 años, no existía la televisión, hacíamos gráficas sin computadoras, todo era a mano. Así que creo que lo que más me desafía es que nunca un día es igual al otro. Todos son diferentes. También va de la mano de que trabajamos para muchísimas industrias de diferentes categorías, entonces estamos siempre aprendiendo algo nuevo. Nada es monótono y los desafíos son supercambiantes. Esta es una industria que cambia y, si no estás actualizado, quedás atrás. Mantenerse al día de las últimas tendencias es una obligación.

¿Qué es lo más difícil de sostener en un contexto de tantos cambios?

Me parece que justamente mantener el equipo idóneo para esos cambios, aggiornato, actualizado, informado, capacitado. Creo que es el desafío más grande. A su vez, como profesional, el gran reto de hoy es encontrar a nuestro público objetivo o a nuestros consumidores en el lugar justo. En la actualidad es mucho más difícil

“Cuando te preguntan en un asado si hiciste tal o cual campaña, es que funcionó”.

hacer publicidad, porque la comunicación se ha fragmentado en mil pedazos. La gente se informa a través de las redes sociales, mira televisión, escucha radio, pero no consume medios como lo hacía hace 20 o 30 años. Encontrar a los consumidores en el momento exacto y llegarles con el mensaje adecuado para que les sea relevante, es decir, para que les llame la atención, es el mayor desafío.

¿Cuánto pesa el instinto en la toma de decisiones frente a ese contexto?

Siempre he sentido un peso en la toma de las decisiones. Igualmente, hoy manejamos un nivel de información mucho más alto que hace muchísimos años, porque digital va de la mano con los datos, con saber si una campaña está performando bien o si no, con qué podemos hacer para cambiarla. Los datos son superimportantes, pero el sentido común y lo que uno cree en base a experiencias pasadas tiende a ser una variable importante. Eso es algo que se va construyendo. Lo fáctico importa, claro, pero si lo combinás con experiencias pasadas, con campañas que has hecho y han resultado, suma un montón.

En esa sobreinformación de datos que menciona, ¿qué lugar ocupa la creatividad ante la presión por las métricas?

La creatividad siempre va a ser lo más importante. Obviamente que los medios son vitales y entender dónde pautar nuestros mensajes de comunicación es fundamental y parte del trabajo que hacemos. Pero si no le llegamos a esa gente con un mensaje que le toque el corazón o que realmente conecte con esa persona, es tirar la plata. Entonces la creatividad sigue siendo nuestra

bandera para todos los que trabajamos en publicidad porque es un mundo de ideas, muchas veces intangible. Así que la creatividad sigue siendo lo más importante por sobre los miles de mensajes que cada consumidor se cruza en el día a día. Encontrar de qué forma decir las cosas para contactar con las personas de manera idónea, adecuada y relevante, se logra a través de la creatividad.

¿Qué rol tiene la inteligencia artificial en el trabajo cotidiano de la agencia?

La inteligencia artificial hoy para nosotros es una herramienta más de las miles que usamos en publicidad. La usamos para chequear información, para hacer presentaciones un poco más acabadas, para generar algunas imágenes, para generar algún video. Pero es una más de las tantas herramientas que usamos en publicidad. Todos los que trabajamos en comunicación estamos aprendiendo a vincularnos con la inteligencia artificial de forma responsable y eficiente para que valga la pena usarla, ¿no? Porque no siempre hay que usarla, sino cuando es necesaria.

¿Siente que la industria está entendiendo los cambios o todavía está en proceso de adaptación?

Yo creo que toda la industria ya los ha entendido. Quizás algunas agencias con más velocidad, con más vorágine o más rápidamente se han sabido adaptar a los cambios y otras están en proceso de. Pero eso pasa siempre frente a cualquier avance de la tecnología. Somos una industria que nos hemos adaptado a los cambios siempre.



¿Cuándo sabe que una campaña funcionó y qué condiciones deben darse para que eso suceda?

Acá en la agencia hace unos años usábamos el “índice asados”. Es gracioso, pero el índice asados nos permitía identificar qué tanto había pegado una campaña, cuando íbamos a un asado familiar, de amigos o de trabajo. Cuando te preguntan en un asado si vos hiciste tal o cual campaña, es que funcionó, llegó y conectó. Hoy ese concepto lo cambiamos por el índice redes sociales. Cuando se empieza a hablar en las redes de una idea tuya, es que funcionó. Nos estamos adaptando a que los usuarios se puedan manifestar y comentar; y en realidad el trabajo nuestro es escucharlos.

¿Y que un equipo creativo funcione bien cómo se logra?

Creo que la motivación de cualquier equipo creativo es hacer trabajos que destaquen y brillen. Nos encanta hacer comunicación y publicidad de las que todo el Uruguay hable. Así que me parece que al equipo creativo nuestro lo que más lo desafía es trabajar a lo grande. ■



La herramienta que automatiza procesos, agiliza las ventas y brinda mayor control y rentabilidad a las farmacias

Scanntech lanza ScannFarma, el punto de venta más ágil del mercado

Con más de tres décadas de experiencia desarrollando soluciones tecnológicas para el sector retail, **Scanntech** presentó **ScannFarma**, una herramienta integral especialmente diseñada para farmacias. La solución automatiza tareas, mejora la atención al cliente y optimiza la gestión operativa y comercial de cada punto de venta.

ScannFarma es una solución que aplica a todo tipo de farmacias, pequeñas, medianas y grandes, siendo escalable mediante múltiples terminales de preventa. La plataforma integral "todo en uno" convierte cada venta en un proceso más ágil, simple y sin errores.

Además el sistema cobra y factura incluso sin conexión a internet,

asegurando continuidad operativa para consultas de precio, stock y datos de clientes. Garantizando que las ventas y la atención al cliente no se interrumpan.

La herramienta está integrada con Droguería Uruguay S.A. (DUSA) y FARMANUARIO, lo que permite acceder en tiempo real a precios sugeridos, promociones y stock online. Además, cada farmacia puede gestionar listas de precios personalizadas por cliente y aplicar descuentos automáticos por cantidad.

"El desarrollo de **ScannFarma** nace del compromiso de **Scanntech** con la innovación al servicio de cada comercio. Sabemos que las farmacias cumplen un rol esencial en la comunidad, y por eso diseñamos una so-

lución adaptada a sus necesidades" afirmó **Verónica Bustamante, gerente General de Scanntech**.

"**ScannFarma** es una herramienta todo en uno que simplifica la gestión con una velocidad imbatible mejora la atención al cliente y permite vender más, sin errores", sostuvo Bustamante.

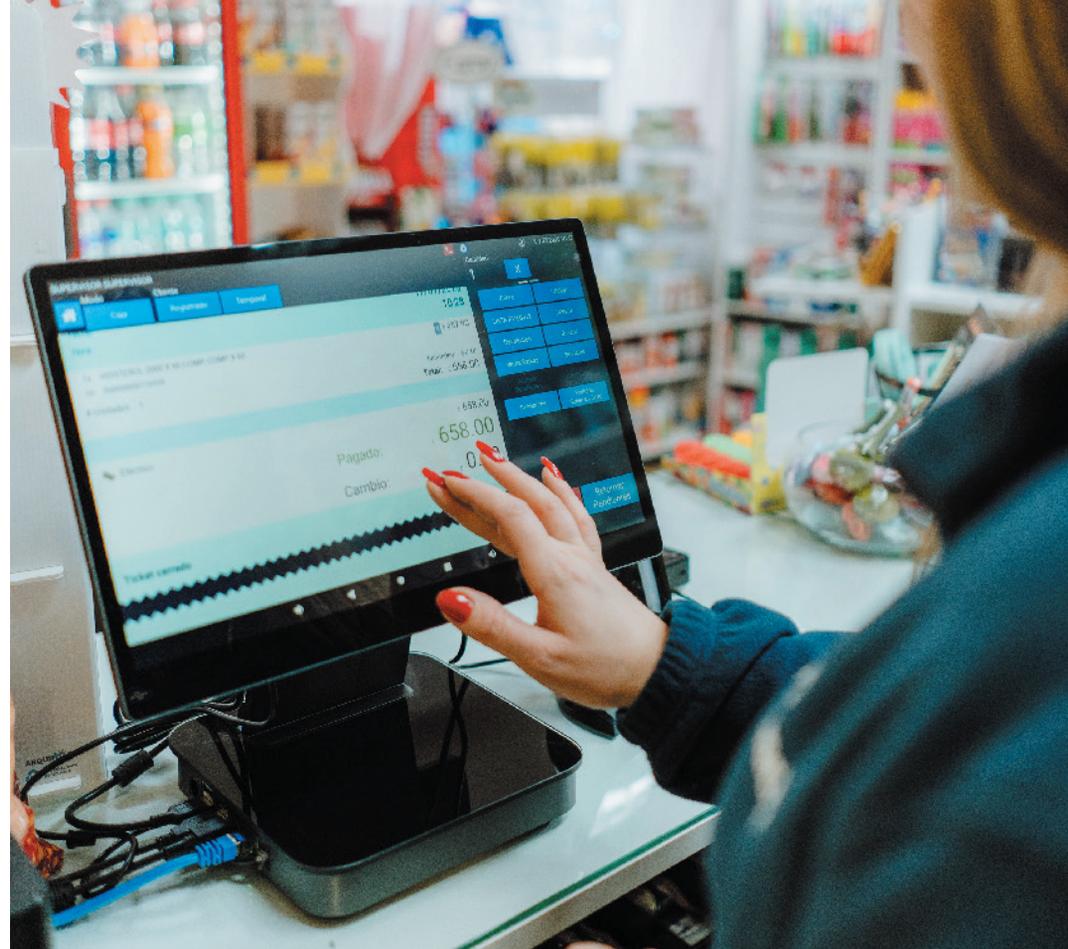
Una de las principales novedades que incorpora **ScannFarma** es **ScannPagos**, que transforma a la farmacia en un punto de cobranzas. Esto permite a los clientes pagar más de 200 servicios (como OSE, UTE, Antel, seguros, colegios, gastos comunes, Sucive y recargas), operar como cajero del Banco República y aceptar la tarjeta del Ministerio de Desarrollo Social (Mides). Para las farmacias,

esto representa una posibilidad de atraer nuevos clientes y así una nueva fuente de ingresos gracias a las comisiones por transacción.

Por otro lado, **ScannFarma** ofrece acceso al **Club de Promociones de Scanntech**, que conecta a las marcas con los consumidores finales. Estas promociones son pagas por la industria, 100% gratis para el comercio y se aplican automáticamente en la caja sin necesidad de gestión adicional. Desde el inicio, el **Club de Promociones** ofrece promos de bienvenida en distintas categorías, con descuentos de hasta un 50%.

Otro de los diferenciales clave es que la base de datos es 100% propiedad de las farmacias, de esta manera se garantiza el control total sobre la información del negocio y de los clientes.

ScannFarma también incluye una App y plataforma web que permiten controlar pagos, consultar reportes y descargar comprobantes. A esto se suma **Analytics**, una herramienta avanzada de reportes que brinda información clave para la toma de decisiones, como ticket promedio, cantidad de tickets por



día, artículos más vendidos y comparación con otras farmacias, entre otras funcionalidades.

La solución opera con equipos de última generación, pantallas touch

y opciones de mayor tamaño. El servicio incluye instalación acompañada, capacitación continua y soporte técnico ilimitado las 24 horas, los siete días de la semana.

Apuesta con experiencia

Scanntech fue fundada en Uruguay, y desde 2011 ha desarrollado una sólida expansión regional, con operaciones en Argentina, Brasil, Paraguay, Perú, México y Colombia. Actualmente, conecta a más de 70.000 puntos de venta en la región y procesa más de 13.500 millones de tickets al año. Su plataforma de inteligencia de datos en tiempo real es un aliado clave, ayudando a optimizar la gestión comercial, aumentar la rentabilidad y fortalecer la conexión entre comercios e industria.

Con **ScannFarma**, toda esa experiencia y potencia tecnológica llega a un nuevo segmento, en un contexto donde las farmacias demandan herramientas digitales que les permitan evolucionar, captar nuevas oportunidades y responder mejor a las necesidades de sus clientes.



Verónica Bustamante, Gerenta General de Scanntech

¿Por qué elegir Scannfarma?



Punto de venta más rápido del mercado



Automatiza tareas y reduce tiempos



Solución integral. Sistema todo en uno



POS integrado: sin costo adicional



Conectados con DUSA y Farmanuario



Lista de precios y stock siempre actualizados



La base de datos es 100% tuya



Trabajá sin interrupciones, incluso sin conexión a internet



Instalación acompañada



Soporte 24/7 los 365 días del año



Convertite en red de cobranzas y cajero con Scannpagos



Promociones de la industria, gratis para vos



Procesamos y pagamos con Visa y MasterCard



Mejores aranceles del mercado



Tu farmacia online con nuestra app

Para llevar tu farmacia al siguiente nivel, escaneá el QR:





Estrategias de formación híbrida para el sector farmacéutico

Marc Fernández. Director comercial. Primer Impacto.

Las estrategias de formación híbrida en el sector farmacéutico combinan la cercanía del trato presencial con la eficiencia de los recursos digitales. Si el objetivo es vender más y mejor en el punto de venta, formar a los equipos de manera híbrida ya no es una opción, es un imperativo.

La transformación del sector farmacéutico ha traído consigo la necesidad de evolucionar en cómo formamos y actualizamos a quienes están en primera línea. Pero, ¿qué significa realmente formación híbrida? ¿Cómo se implementa eficazmente? Y lo más importante: ¿cuáles son los beneficios concretos para las marcas y los equipos? Te lo contamos aquí,

con ejemplos claros y claves prácticas para este año.

¿Por qué es clave la formación híbrida en el sector farmacéutico?

Porque las farmacias no se mueven al ritmo de otros canales de distribución. Aquí, la confianza es la moneda de cambio más poderosa. Y para

generarla, es necesario un enfoque formativo que conecte tanto en lo emocional como en lo cognitivo.

Cuando formamos a los equipos en el canal farma de manera presencial, estamos apostando por el tacto, el sentido, el olfato. Sí, el olfato: porque en el punto de venta, una crema no solo se explica, también se huele, se siente, se prueba. Esta



dimensión sensorial es insustituible. Sin embargo, el entorno digital permite llegar donde la presencialidad no alcanza.

La formación híbrida en el sector farmacéutico no solo ahorra costes logísticos: optimiza el tiempo, permite segmentar por necesidades específicas y personaliza el aprendizaje. Así se consigue un equilibrio entre la eficiencia de los canales telemáticos y la cercanía del face to face.

Formar de manera híbrida significa tener control absoluto del proceso: cuándo, cómo y con qué herramientas se forma al personal de cada punto de venta.

Modelos de formación híbrida aplicables al sector farmacéutico

Cuando hablamos de formación híbrida en el sector farmacéutico, encontramos dos modelos principales:

1. Modelo multicanal unificado: Aquí, el mismo profesional alterna la formación presencial con la telemática. Esto es especialmente útil en entornos con dispersión geográfica o cuando los recursos económicos son limitados. Permite cubrir zonas amplias con un solo interlocutor, aunque el reto está en su capacidad para dominar ambos entornos.

2. Modelo especializado por canal: Consiste en formar equipos diferentes según el canal. Hay expertos en formación presencial y otros especializados en el entorno online o telemático. Este modelo asegura una mayor profundidad y especialización en cada formato y es la opción ideal cuando el presupuesto lo permite.

Ambos modelos son válidos, pero deben diseñarse estratégicamente. ¿Cuándo elegir uno u otro? Dependerá de factores como la dispersión geográfica, el presupuesto disponible, la madurez del producto o

incluso las preferencias de cada farmacia.

Más flexibilidad, más formación

No todas las farmacias quieren lo mismo. Algunas prefieren visitas presenciales periódicas, mientras que otras agradecen la inmediatez y la comodidad del formato online. La formación híbrida permite adaptarse a estas preferencias, generando relaciones más sólidas y eficaces con cada punto de venta.

Además, este enfoque flexible ayuda a optimizar recursos. ¿Para qué desplazar a un formador a cientos de kilómetros si una sesión online bien diseñada puede cubrir la necesidad? Eso sí: siempre teniendo claro cuándo la presencialidad es clave, por ejemplo, en pruebas de producto o en la presentación de novedades estratégicas.

Hay que entender que el potencial de cada punto de venta no debe definir automáticamente el canal de formación. La segmentación geográfica y las preferencias del cliente son igual de relevantes. Esto es especialmente importante en países con gran dispersión territorial, donde no siempre compensa apostar únicamente por la presencialidad.

Claves de éxito para una formación híbrida dentro del canal farma

Entonces, ¿cuáles son las claves de éxito este año para la formación híbrida en el sector farmacéutico?

- **Diferentes estrategias para diferentes canales:** No podemos replicar la misma metodología presencial en el canal online. Cada entorno requiere una estrategia adaptada: materiales distintos, dinámicas específicas y objetivos diferenciados.

- **Herramientas adecuadas para cada formato:**

En presencial podemos usar el producto físico, jugar con el espacio, los olores, el tacto. En online, triunfan los vídeos de alto impacto visual, las encuestas interactivas, las aplicaciones para reforzar el aprendizaje y los test de comprensión en tiempo real.

- **Coste vs ROI:** Que un canal sea más barato no significa que ofrezca mejor retorno de inversión. El ROI debe calcularse en cada acción, integrando KPIs claros que nos permitan medir el impacto tanto en el ámbito online como presencial.

- **KPIs diferenciados:** La medición es clave. No se pueden usar los mismos KPIs para el online y para el presencial. Mientras que en el face to face podemos medir percepciones, competencia en el punto de venta o experiencia del cliente, en online podemos evaluar el aprendizaje efectivo mediante tests o encuestas.

Conclusión

En el sector farmacéutico, crecer requiere algo más que buenos productos: necesita formación estratégica, diseñada para cada canal, medible y adaptable. La formación híbrida es el camino más inteligente para lograrlo.

No se trata solo de ahorrar costes, sino de maximizar el impacto. Cada contacto, ya sea presencial u online, debe ser una oportunidad para reforzar el conocimiento, mejorar la experiencia y construir relaciones de confianza con los puntos de venta.

Porque en un sector donde la recomendación es clave y el conocimiento marca la diferencia, quien forme mejor... venderá más. ■



Consultorio de
Oncología y
Radioterapia

A la vanguardia de la Radioterapia en Uruguay

Consolidado como el mayor Consultorio de Radioterapia de Uruguay, el Consultorio de Oncología y Radioterapia (COR), se encuentra en la vanguardia de la radioterapia nacional con tratamientos de calidad, seguridad, experiencia probada y alta precisión.

Tecnológicamente aprobado por la ARNR del Ministerio de Industria como el primer Consultorio en brindar TODAS las técnicas de alta precisión en nuestro País con equipamiento de última generación, brinda un lugar de excelencia asistencial a la población del Sistema Nacional Integrado de Salud en todas sus Instituciones tanto públicas, mutuales, privadas y seguros de salud.

El encuentro con nuestro personal siempre será un plus a la calidad tecnológica y asistencial, brindado por un selecto grupo de médicos, técnicos, sicólogos, administrativos y físicos médicos, que harán de su tratamiento una experiencia humana que no olvidará. En tiempos donde la medicina corre el riesgo de la despersonalización, el encuentro ameno, sereno, confiado y acogedor hace que la necesaria confianza del paciente en el equipo asistencial, se vea planamente sustentada para una experiencia diferente que hará de cada día un día ganado a nivel humano y asistencial.



Con dos sedes en Montevideo para su mejor atención brindamos los siguientes tratamientos:

- Técnicas de 3D con alta y baja energía de fotones para una RT tradicional de calidad.
- IMRT estática o dinámica (VMAT) guiado por imágenes portal y CONE BEAM (IGRT) para la mejor y más exacta calidad asistencial y alta precisión en técnicas de avanzada en RT.
- Tratamiento de electrones de 6, 9, 12, 15, 18 MeV para patologías oncológicas y no oncológicas superficiales, que incluyen el total body o baño de electrones.
- Radiocirugía cerebral y extracerebral, siendo el primer Consultorio en alcanzar el grado de confianza de las autoridades nacionales para el desarrollo de dichas técnicas en su conjunto.
- Braquiterapia de alta tasa de dosis con Ir 192 guiadas por imágenes 3D intersticial, intraluminal, intracavitaria y de contacto.
- Sistema de planificación Eclipse versión 18.2, última de su creador y única en Uruguay.
- El equipamiento propio de Física Médica más completo del país, avalado y certificado por la ARNR del MIEM.
- Dosimetrías de equipamiento radiante de control internacional.

NUEVO

SupraHyal®

hialuronato sódico



MUCHO MÁS QUE VISCOSUPLEMENTACIÓN
EN UNA ÚNICA INYECCIÓN



2,3



Una única

inyección terapéutica por año¹



Mayor

concentración de AH



Con las

Virtudes

reconocidas de Suprahyal 1%

REFERENCIAS:

1. C. Gavin; FJ Blanco; JL 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. Cral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay. Información médica: mirequest@adium.com.uy

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

www.adium.com.uy



Adium
Uruguay

Alivio al Dolor

El pasado jueves 24 de Julio en el Piso 22 del World Trade Center se llevó a cabo el lanzamiento de **SUPRAHYAL®ONE**.

El evento contó con la participación del Dr. Carlos Gavín (España), especialista en traumatología y ortopedia. El Dr. Gavín es jefe de la unidad de cirugía ortopédica y traumatología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón de Madrid, especialista en cirugía de hombro, rodilla y ortobiología e investigador en el uso del ácido hialurónico en la patología músculo-esquelética desde 1997.

La actividad se desarrolló a sala llena con la presencia de especialistas locales en traumatología, reumatología, deportología y medicina regenerativa.

SUPRAHYAL®ONE es un desarrollo de la compañía japonesa Meiji y comercializado en Europa, Latinoamérica y Asia. Llega a Uruguay de la mano de la farmacéutica **ADIUM**.

Se trata de una solución de ácido hialurónico inyectable de una sola dosis al año, desarrollada para devolver la movilidad y aliviar el dolor en las articulaciones. Un tratamiento que según Gavín es mínimamente invasivo y no requiere quirófano.

SUPRAHYAL®ONE cuenta con fórmula avanzada de 98 mg / 4,9 mL, con una concentración optimizada de 20 mg/mL



Equipo Adium y expositores

ysu presentación en jeringa prellenada. El producto se aplica en forma directa en la articulación afectada y actúa mejorando la lubricación, protegiendo el cartílago y aliviando el dolor por hasta 12 a 18 meses.

El especialista español explicó que **SUPRAHYAL®ONE** se obtiene mediante biotecnología por fermentación bacteriana lo que lo diferencia de otros ácidos hialurónicos de origen animal en evitar eventos adversos.

Gavín explicó que trata pacientes con diferentes perfiles y edades que van desde personas mayores como deportistas



Dr. Carlos Gavín exponiendo

jóvenes que también son afectados por la artrosis u osteoartritis, debido al desgaste acelerado de sus articulaciones

SUPRAHYAL®ONE ya está disponible en Uruguay en farmacias, pero es importante tener la valoración del médico especialista para conocer si el paciente es candidato a ser tratado con el producto.

Si quieres conocer más
www.SuprahyalOne.com.uy





ANA MARIA LAJUSTICIA

MAGNESIOS Y COLÁGENOS



Calma molestias articulares



Actitud vital. Disminuye el cansancio y la fatiga

**COLÁGENO
CON MAGNESIO**

Líquido
sabor cereza

ENVASE PARA
30
DÍAS



Articulaciones,
huesos, piel y uñas

ANA MARIA LAJUSTICIA
**COLÁGENO
CON MAGNESIO**
Comprimidos

SIN
GLUTEN

ENVASE PARA
30
DÍAS

ANA MARIA LAJUSTICIA
**MAGNESIO
TOTAL 5**
Comprimidos

SIN
GLUTEN

ENVASE PARA
50
DÍAS

ANA MARIA LAJUSTICIA
**CARBONATO
DE MAGNESIO**
Comprimidos

SIN
GLUTEN

SIN
LACTOSA

NO
CONTIENE
GLUTEN

NO
CONTIENE
LACTOSA

NO
CONTIENE
GLUTEN

ENVASE PARA
37
DÍAS

Vía de administración: oral

Antiácido natural.
Alivia el reflujo, ardor
de estómago o
digestiones pesadas

Efecto laxante medio

ANA MARIA LAJUSTICIA
MAGNESIO
Comprimidos

SIN
GLUTEN

SIN
LACTOSA

NO
CONTIENE
GLUTEN

NO
CONTIENE
LACTOSA

ENVASE PARA
36
DÍAS

ANA MARIA LAJUSTICIA
**MAGNESIO TOTAL 5
CON HARPAGO**
Comprimidos

SIN
GLUTEN

SIN
LACTOSA

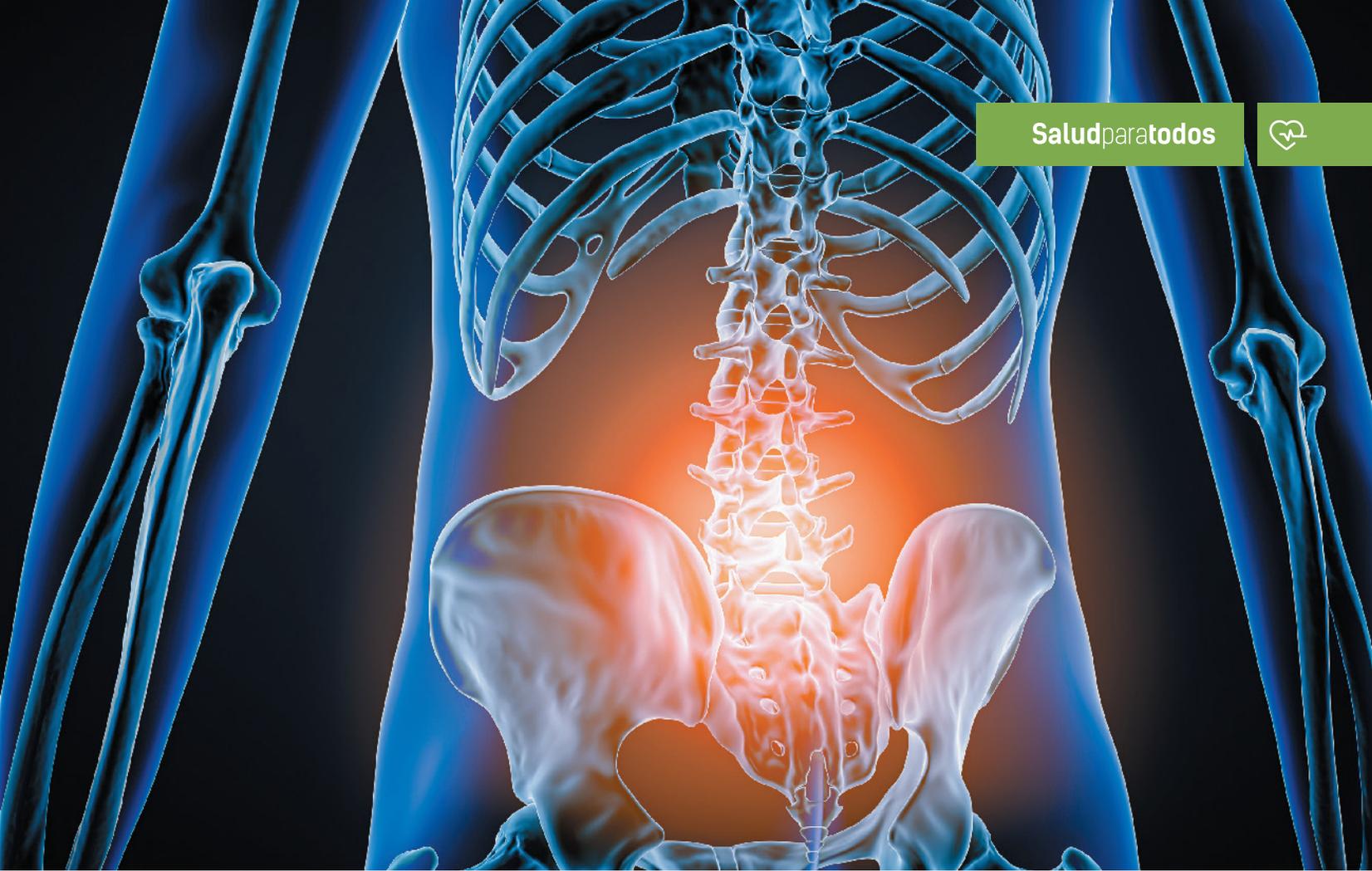
NO
CONTIENE
GLUTEN

NO
CONTIENE
LACTOSA

ENVASE PARA
35
DÍAS

Indicado para
personas con
estreñimiento
crónico u ocasional

Efecto laxante alto



¿Qué es el mieloma múltiple?

Este cáncer de células plasmáticas que producen una proteína monoclonal anómala afecta principalmente a mayores de 65 años. Si bien no tiene cura, con terapias modernas la supervivencia supera los 10 años.

Dra. Eloísa Riva. Prof. Agregada de Hematología, Hospital de Clínicas & Hospital Británico.

El mieloma múltiple es una enfermedad maligna que representa la segunda enfermedad hematológica en frecuencia, con una incidencia estimada en Uruguay de 120 a 150 casos nuevos por año y una mediana de edad al diagnóstico de 65-70 años.

Esta se genera por crecimiento de células plasmáticas o plasmocitos (un tipo de glóbulo blanco presente en la médula ósea, normalmente productores de anticuerpos o inmunoglobulinas). Los plasmocitos causantes de mieloma múltiple han sufrido cambios citogenéticos y producen una inmunoglobulina patológica,

denominada proteína monoclonal, pico monoclonal o componente “M”. Habitualmente evoluciona desde una etapa premaligna y asintomática, conocida como gammapatía monoclonal de significado incierto, en la que surge la inmunoglobulina patológica (proteína monoclonal) o un fragmento de ella. Esta entidad se detecta entre el 3% y el 5% de las personas de más de 65 años, y progresa a mieloma múltiple a una tasa de 1% a 2% por año, por lo cual la mayoría de las personas con gammapatía monoclonal de significado incierto nunca desarrollarán la enfermedad.

Estos plasmocitos patológicos suelen ser portadores de alteraciones genéticas adquiridas, no conociéndose las causas por las que aparecen. Esta etapa es asintomática por definición y no requiere tratamiento, pudiéndose detectar a través de la realización de un proteinograma electroforético, un estudio en sangre que analiza la distribución y cantidad de proteínas en sangre.

Algunos pacientes transcurren por una etapa intermedia conocida como mieloma indolente o quiescente, en la que hay más infiltración medular y más proteína anormal circulante. La transformación maligna



ocurre por una combinación de factores que incluyen cambios genéticos primarios y secundarios, evolución clonal posterior y cambios en el microambiente de la médula ósea, que favorecen el crecimiento de las células tumorales.

¿Cuáles son los síntomas y cómo se diagnostica?

El crecimiento de las células anormales en la médula ósea es el principal mecanismo de anemia, que se observa en dos tercios de los pacientes, pudiendo también ocasionar descenso de los valores de los glóbulos blancos y plaquetas. La anemia se puede detectar por un hallazgo en la realización del hemograma, o bien por síntomas como fatiga, palidez, palpitaciones, mareos o taquicardia.

Alrededor de 70% de los pacientes tiene compromiso óseo al diagnóstico, que se manifiesta por dolor, fracturas espontáneas o ante mínimos traumatismos. Se producen por desbalance entre la producción de hueso y la destrucción de hueso, a favor de esto último. Esta destrucción excesiva del hueso también puede provocar aumento del calcio en sangre.

Los plasmocitos también pueden crecer en el hueso o fuera de él (plasmocitomas), causando tumoraciones con dolor o compresión de los órganos cercanos. El daño renal puede observarse en 25-50% de los pacientes, y fundamentalmente se debe a la precipitación de las proteínas patológicas en los túbulos renales. Los síntomas de daño renal pueden ser inespecíficos (dolor abdominal, náuseas o vómitos) o bien observarse disminución del volumen de orina o pérdida de proteínas en la misma (orina con espuma).

Los pacientes con mieloma múltiple tienen predisposición a infecciones, por disminución en la producción de anticuerpos normales y/o disminución de los valores de glóbulos blancos. Un 10% de los pacientes se diag-

nostica exclusivamente por estudios de laboratorio.

La sospecha puede surgir de la realización de exámenes de rutina, o de la evaluación por anemia, insuficiencia renal, hipercalcemia, infecciones recurrentes o dolor óseo persistente. Menos frecuentemente se observa compromiso extramedular (leucemia de células plasmáticas o plasmocitomas extramedulares).

Los análisis de sangre como la electroforesis de proteínas en suero y el análisis de cadenas ligeras libres en suero, y de orina (electroforesis de proteínas en orina) pueden detectar proteínas monoclonales producidas por las células del mieloma, identificar cuál es la proteína causante y también evaluar si otras inmunoglobulinas están afectadas, lo que predispone a infecciones.

Se debe realizar una valoración medular con aspirado y biopsia de médula ósea, generalmente obtenida de la cadera o esternón. El estudio de esa muestra permitirá saber cuántos plasmocitos anómalos hay en la médula, y qué alteraciones genéticas tienen. Para ello se realiza la citología con estudios de inmunofenotipo, citogenético convencional y por hibridación in situ fluorescente. Esto último es muy relevante, ya que marca el ritmo evolutivo de la enfermedad, que puede ser relativamente indolente a muy agresivo y ayudar a predecir la respuesta al tratamiento y calcular la supervivencia.

Se debe completar la evaluación con estudio de imagen ósea, aún en pacientes sin dolor. Los métodos aceptados son la tomografía de baja dosis de cuerpo entero (rápida, de bajo costo y baja irradiación), la resonancia magnética o el PET-CT, estudio de imagen tomográfica con contraste que permite conocer si las lesiones son activas o no, y permite el control de respuesta imagenológica al tratamiento. Los niveles de b2microglobulina, LDH y albúmina, además de las alteraciones citoge-

néticas, se utilizan para establecer el pronóstico.

Sobre el tratamiento

El tratamiento inicial es conocido como inducción (inducir la remisión de la enfermedad) e incluye idealmente una combinación de un fármaco inmunomodulador (generalmente Lenalidomida), un inhibidor del proteosoma (generalmente Bortezomib), corticoesteroides (como dexametasona) y un anticuerpo monoclonal anti CD38 (Daratumumab o Isatuximab), un marcador característico expresado por las células del mieloma.

Con este esquema se logra una respuesta completa en 87,8% y una supervivida libre de progresión de 84% a cuatro años. En caso de no disponer del antiCD38 para el tratamiento de inducción, la tripleta (bortezomib-lenalidomida-dexametasona) logra una supervivida libre de progresión a 10 años de 30% y una mediana de supervivida global de 10 años.

En pacientes menores de 65-70 años, sin comorbilidades relevantes, se consolida la respuesta a la inducción con altas dosis de melfalán y trasplante autólogo de células madre. Este procedimiento en nuestro país tiene cobertura por el Fondo Nacional de Recursos.

En pacientes no candidatos a trasplante, puede indicarse tratamiento de inducción con tripleta (bortezomib-lenalidomida-dexametasona o daratumumab-lenalidomida-dexametasona).

Posteriormente todos los pacientes recibirán mantenimiento, por lo general con lenalidomida, pero también puede utilizarse bortezomib o daratumumab para sostener la respuesta y prolongar la supervivencia. El plan de mantenimiento se realiza hasta progresión (recaída de la enfermedad) o intolerancia (toxicidad por los medicamentos).

Actualmente, el mieloma múltiple no es curable, pero los nuevos trata-

Únase a la campaña de la FIP

El Día Mundial del Farmacéutico, celebrado el 25 de setiembre, conmemora el aniversario de la creación de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) en 1912 y fue adoptado por el Consejo de la FIP en 2009. Por ello, la campaña anual es liderada por la FIP con el tema elegido por el Comité Ejecutivo de la organización.

En 2020, la FIP también creó la Semana Mundial de la Farmacia, ampliando las celebraciones de toda la profesión y abarcando abiertamente todos los sectores de la profesión farmacéutica. Por lo tanto, cualquier referencia al “Día Mundial del Farmacéutico” o a la “Semana Mundial de la Farmacia” debe incluir a la FIP.

Como un servicio a la profesión, la FIP desarrolla y ofrece una gama de materiales de campaña para el Día Mundial

del Farmacéutico y la Semana Mundial de la Farmacia que se pueden utilizar cada año. No se requiere pago por el uso de esta propiedad intelectual; sin embargo, su autorización expresa:

Nuestros logotipos/diseños del Día Mundial del Farmacéutico y Semana Mundial de la Farmacia no pueden utilizarse para productos/contenidos/eventos con fines comerciales. El logotipo de la FIP no puede utilizarse; los materiales de nuestra campaña no deben modificarse de ninguna manera. El uso de los materiales del año en curso no debe extenderse más allá del 30 de setiembre del mismo año.

Los miembros de la FIP pueden utilizar los materiales de la campaña para comunicar y celebrar el Día Mundial del Farmacéutico y la Semana Mundial de la Farmacia. Quienes no sean miembros



solo podrán utilizar los materiales de la campaña con la licencia de la FIP. Para más información sobre cómo se utilizarán los materiales, envíe un correo electrónico a la Sra. Laila Ghorab (laila@fip.org).

La farmacia más allá de la dispensación de medicamentos

El envejecimiento y cronicidad de la población, los crecientes problemas de salud mental, el temor a nuevas pandemias, la escasez de profesionales sanitarios y desafíos globales como la inteligencia artificial están obligando en la última década a repensar los sistemas sanitarios para hacer frente a las nuevas necesidades y demandas sanitarias y sociales de la población.

La farmacia no ha sido ajena a esta enorme transformación sanitaria, social y digital que se está viviendo, sino todo lo contrario, pionera en un cambio que la está llevando mucho más allá de la dispensación de medicamentos para convertirla en un agente de cambio social y en una pieza imprescindible en educación, prevención de la enfermedad y vigilancia de la salud pública.

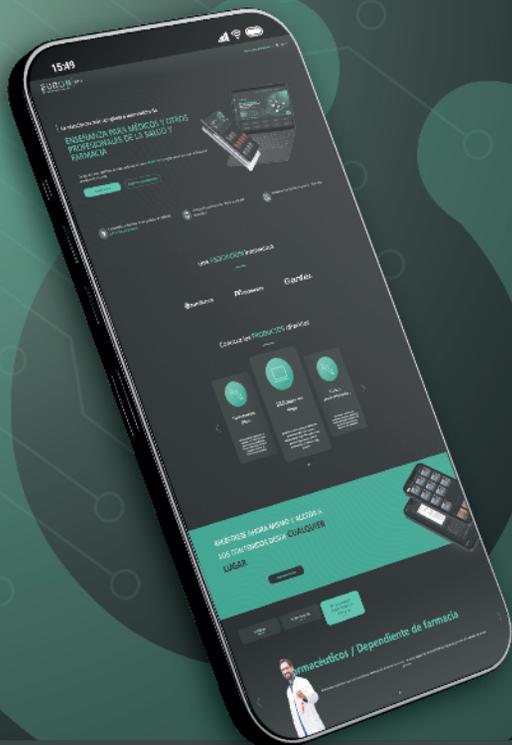
Hace tan solo unas semanas se ha presentado el primer Mapa de Servicios Farmacéuticos de España que ha recogido casi 200 iniciativas asistenciales y de salud pública que están ofertando ya farmacias de diferentes autonomías. Se trata de servicios estrictamente vinculados al medicamento como los sistemas personalizados de dosificación (SPD) o los programas de adherencia terapéutica. Pero también de iniciativas de salud pública como cribados de cáncer o

de VIH, programas de metadona y de deshabituación tabáquica, detección de enfermedades ocultas o educación sanitaria.

Esta primera radiografía de lo que hacen las farmacias más allá de la dispensación de medicamentos ha constatado el importantísimo cambio de la farmacia en solo una década, ampliando su cartera de servicios para cubrir necesidades insatisfechas del sistema sanitario, aliviarlo y ampliar las capacidades del Sistema Nacional de Salud. También nos ha revelado que estos servicios se están desarrollando a distinto ritmo y con un apoyo institucional muy desigual entre las autonomías.

Es hora de recordar que la farmacia comunitaria es el recurso sanitario más accesible para el ciudadano y, por tanto, uno de los pilares más importantes en los que se apoya la equidad de nuestro modelo. Garantizar la extensión de estos servicios farmacéuticos a todas las autonomías contribuirá a fortalecer la equidad y cohesión de nuestro sistema sanitario. Contribuirá a evitar que la sanidad española se quede atrás en la forma de cuidar de la salud de un mundo que afronta nuevos retos y que tiene ya poco que ver con el de hace una década. ■

Fuente: Farmacéuticos, Publicación Oficial del Consejo de Colegios Oficiales de España, N° 502.



EURON | pro

Encendiendo la actualización en salud

La nueva plataforma de educación en salud del Grupo Eurofarma creada para potenciar tu desarrollo profesional.

¿Qué vas a encontrar en EurON PRO?



Biblioteca digital especializada en consulta farmacéutica y científica.



Programa completo de **educación continua** enfocado en farmacia clínica.



Protocolos actualizados e información práctica sobre medicamentos y tratamientos.



Herramienta interactiva de **anatomía en 3D** para reforzar tus conocimientos técnicos.

Accede fácilmente a resúmenes, tendencias y actualizaciones clave provenientes de los encuentros más importantes del mundo.

Regístrate en euronpro.com/es y empezá a potenciar tu carrera hoy.



Respalda:  **eurofarma**

FALTA MENOS PARA QUE
TERMINE EL INVIERNO...

NO ES MOMENTO DE DESCUIDARSE

100%
NATURAL



TRIPLE
ACCION

Mucolítico

Expectorante

Broncodilatadora

ACTÚA EN

Tos mixta

Tos con flema

Cuando tenés gripe, todo se torna
leeeento y pesado.



✔ Reanima

✔ Descongestiona

✔ Elimina el dolor

✔ Baja la fiebre

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



Respirar mejor: cómo aliviar la congestión y los síntomas durante infecciones respiratorias

Cuando nos enfrentamos a una gripe, uno de los síntomas más molestos es la congestión nasal y la tos. Aunque por lo general se trata de cuadros leves y autolimitados, pueden afectar significativamente la calidad de vida, dificultando el descanso, la alimentación y hasta la concentración. Por eso, conocer qué los causa y cómo aliviarlos es fundamental para pasar mejor esos días de malestar.

Por Dr. Stefano Fabbiani

Las infecciones respiratorias refieren a la inflamación del sistema respiratorio, generalmente causada por virus o bacterias, que puede afectar desde la nariz y la garganta hasta los pulmones. Se presentan con mayor frecuencia en los meses de invierno como consecuencia de la mayor proliferación de

virus por el clima frío, la aglomeración y menor ventilación de ambientes.

Estas se clasifican en infecciones respiratorias altas cuando comprometen la nariz, garganta, oídos o senos paranasales; y bajas cuando afectan los bronquios y los pulmones desencadenando bronquitis, bronquiolitis

y neumonía. Para evitarlas es muy importante evadir la transmisión de los microbios a través de medidas como la utilización de antisépticos, el lavado de manos y el uso de artículos de protección respiratoria.

Entre los síntomas respiratorios clásicos se describen la congestión na-

¿Cuándo consultar al médico?

Aunque la mayoría de los resfriados se resuelven solos en una o dos semanas, se debe consultar a un profesional de salud si:

- ▶ La congestión y el resto de los síntomas persiste por más de 10 días.
- ▶ Se tiene fiebre alta o persistente.
- ▶ La tos dura más de tres a cuatro semanas.
- ▶ Aparece dolor facial intenso o hinchazón.
- ▶ Se presenta dificultad para respirar o silbidos al respirar.
- ▶ En niños pequeños, personas mayores o pacientes con enfermedades crónicas (como asma, EPOC o diabetes), se recomienda un control médico más precoz ante la aparición de síntomas respiratorios.

sal y facial, la tos, los estornudos, el lagrimeo ocular, dolor de garganta y de cabeza y cansancio. La congestión ocurre cuando los tejidos que recubren la nariz se inflaman debido a la presencia de virus, bacterias, alérgenos o irritantes. Esta inflamación genera un aumento en la producción de moco, y con ello, la sensación de “nariz tapada”.

Aunque molesta, la congestión es un mecanismo de defensa que ayuda a atrapar y expulsar microorganismos y partículas nocivas. Puede extenderse a los senos paranasales, generando dolor facial, presión en la frente o alrededor de los ojos y, en algunos casos, dificultad para respirar normalmente.

Un síntoma frecuente es la tos, que también cumple una función protectora. Al toser, el cuerpo expulsa elementos irritantes o secreciones de las vías respiratorias, manteniendo limpias las vías aéreas. Se pueden distinguir varios tipos: la tos seca no

Este invierno elegí el **alivio** de siempre

Mamá lo sabe, **Mentholatum®** alivia naturalmente los **síntomas del resfrío** y la **congestión nasal**. Con alcanfor y mentol.



fu fármaco uruguayo



produce flema y suele deberse a irritación, es molesta y persistente, pudiendo durar hasta 2-4 semanas luego de la infección; la tos húmeda o productiva se acompaña de moco e indica que hay secreciones acumuladas en bronquios y pulmones; y la tos catarral, vinculada a infecciones respiratorias bajas como bronquitis.

Aliviar los síntomas en casa

Es fundamental mantenerse bien hidratado y bebiendo abundante agua que ayuda a fluidificar el moco y facilita su expulsión. También mantiene la garganta húmeda, lo que puede reducir la irritación y la tos. En este sentido, humidificar el ambiente con un humidificador o realizar inhalaciones de vapor (por ejemplo, con agua caliente y una toalla sobre la cabeza) puede aflojar la mucosidad y aliviar la sensación de obstrucción. Se recomienda también evitar irritantes como humo de tabaco, los perfumes fuertes y los ambientes con polvo,

que pueden empeorar la congestión y la tos.

Los lavados nasales con solución salina o suero fisiológico son muy efectivos para limpiar la nariz, reducir la inflamación y facilitar la respiración. Se pueden hacer con jeringas sin aguja, peras de goma o sistemas de irrigación de venta en farmacias.

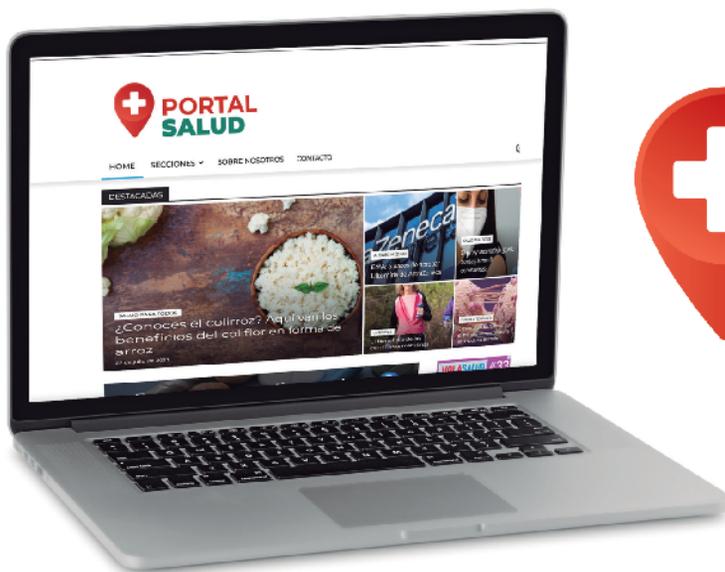
Entre los medicamentos de venta libre que alivian los síntomas se encuentran los antitusígenos, que actúan en el centro de la tos en el cerebro. En caso de tos con moco, los expectorantes ayudan a fluidificar las secreciones. Para la congestión se pueden emplear descongestionantes nasales en gotas, pero no deben usarse por más de tres a cinco días seguidos porque pueden causar un efecto rebote.

Son útiles también los ungüentos de ingredientes naturales como altermativa de uso complementario, destacando la importancia del alcanfor, cuyas propiedades antitusígenas son

fundamentales, y puede usarse tanto en adultos como en niños mayores de tres años, en los que a veces es muy difícil de tratar este síntoma tan molesto. El mentol, un compuesto orgánico que se encuentra en el aceite de menta, posee efectos refrescantes, analgésicos, descongestionantes y antisépticos. Estas propiedades hacen del mentol un ingrediente común en productos para el alivio del dolor, problemas respiratorios y cuidado de la piel.

Existen disponibles en el mercado cremas con la combinación de estos y otros principios activos. Aplicando una fina capa de los ungüentos en cuello, pecho y espalda, permite su acción local. Puede aumentar sus efectos hacer masajes suaves durante su aplicación o agregando calor local mediante una bolsa de semillas o paño tibio sobre la zona. También es posible derretir una cucharada de estos ungüentos en agua caliente e inhalar los vapores que produce de dos a tres veces al día. ■

Todo sobre salud y bienestar



portalsalud.global

BIENESTAR QUE TE ACOMPAÑA

Multivitamínico en gomas

Más energía y vitalidad
Fortalece tus defensas



Vitamina C en gomas

Reforzá tus defensas



Magnesio+B6

Reduce el estrés,
fatiga y calambres
musculares



Omega 3

Esencial para el
corazón, salud
cerebral e hidratación
de la piel



ONE BELLE
HIALURÓNICO EFERVESCENTE + VITAMINAS + MINERALES



ONE EFERVESCENTE
MULTIVITAMÍNICO Y MINERAL

One y One Efervescente

Vitaminas y minerales
que tu cuerpo
necesita

One Belle

Protege, Hidrata,
rejuvenece la piel

Cadena de favores por el Día del Niño

El último sábado de julio Moorlands School se transformó en una fábrica de juguetes con una misión solidaria: reunir voluntarios para confeccionar muñecos de trapo que serán regalos en este Día del Niño. Desde las 10 hasta las 15 horas, más de 120 adultos y niños participaron de la jornada, conformando una experiencia colaborativa en la que cada participante pasó por estaciones de trabajo para recortar, coser, pegar y pintar.

El objetivo fue realizar 100 muñecos que serán destinados a chicos de entre 0 y 2 años del Centro Educativo Los Tréboles, una organización que acompaña a niños y adolescentes del barrio Flor de Maroñas que enfrentan situaciones de vulnerabilidad. “Estos juguetes llegarán a manos de pequeños que seguramente no tuvieron las mismas oportunidades que todos nosotros. Es un regalo que simboliza presencia, cariño, cercanía, alegría y diversión”, expresó el director general de Los Tréboles, Gabriel González.

Durante la actividad, los asistentes contaron con la guía de Ana Melendrez, fundadora del taller Coselo



Gabriel González, Lucía y Edgardio Manzitti, Mabel Mazzini, Nicolás Manzitti y James Whitelaw



Mercedes Besada, Beatriz Argimón, Martha Escondeur y Pilar Lacalle Pou



Vos. La experta creó y diseñó el prototipo que se replicó en las estaciones de costura y lideró un equipo de costureras que trabajaron en máquinas de coser y a mano. También se contó con el apoyo de la organización Cultus Uy que convocó a las artistas Martha Escondeur y Pilar Lacalle para intervenir las creaciones.

La actividad, organizada por Moorlands School, tomó como inspiración el concepto de cadena de

favores, una práctica solidaria que consiste en multiplicarse para generar impacto. “Creemos profundamente que la educación debe formar personas conscientes, empáticas y comprometidas con su entorno. Esta jornada fue una forma de extender el aula hacia la vida, y enseñar con el ejemplo que cada pequeño gesto puede ser el comienzo de algo mucho más grande”, reflexionó Soledad Domínguez, directora del colegio. ■



Último Recurso conmemoró el Día Nacional de la Prevención del Suicidio

En el marco del Día Nacional para la Prevención del Suicidio, conmemorado cada 17 de julio, la ONG Último Recurso organizó un acto de concientización para compartir los esfuerzos y responsabilidades de la organización.

Durante la jornada se destacó que Uruguay es uno de los únicos países del mundo que cuenta con una ley que ampara un día nacional dedicado a esta causa. Además, se advirtió que actualmente hay más de 30.000 personas en lista de espera para asistencia en salud mental.

La ONG también repasó el trabajo que viene realizando con empresas públicas y privadas que asumen un rol activo en la atención de sus colaboradores, convocando a especialistas a brindar capacitaciones y acompañamiento clínico a sus equipos.

Hacia el cierre del evento, se realizó la entrega del tradicional “Francisquito de Oro”, un reconocimiento que distingue a personas o instituciones que se hayan destacado, durante el último año, por su labor en la prevención del suicidio. En esta edición, la distinción fue otorgada a la Mag. María Lourdes Pérez, coordinadora del Área Psicosocial, Servicio de Salud y Seguridad Social de la Intendencia de Montevideo. ■





Urufarma lanza el primer anticonceptivo oral con estetrol

El laboratorio Urufarma presentó Elline, un anticonceptivo oral que combina estetrol y drospirenona, reduciendo el impacto sobre el hígado y el sistema cardiovascular, entre otros beneficios. La novedad marca un hito en la anticoncepción femenina en Uruguay por su eficacia comprobada y menores efectos adversos.

El esterol, un estrógeno natural, combinado con drospirenona, brinda una alta eficacia anticonceptiva y mejora el bienestar de la usuaria. Así, el laboratorio reafirma su compromiso con la innovación y la calidad en salud femenina.

El evento de presentación, denominado “Elline, la evolución en anticoncepción hormonal combinada”,

tuvo lugar el jueves 24 de julio en el Hotel Sofitel. La instancia reunió a ginecólogos uruguayos destacados, además de Diego Achard, gerente de Marketing y Ventas; Marcelo Rey, jefe de Línea Salud Mujer; y la speaker Silvia Inés Ciarmatori, ginecóloga argentina. Moderaron la conversación las ginecólogas uruguayas Natalia Sica y Adriana Zuviria Garcia. ■



PDA Libros presentó su primera obra: un homenaje a Arnaldo Nardone

En tres emotivas veladas realizadas en Montevideo, Punta del Este y Atlántida, el Grupo PDA lanzó su nuevo sello editorial PDA Libros, y presentó su primer título: “Arnaldo Nardone: desde el sur del sur a la cima del mundo MICE”. La obra, escrita por Sergio Antonio Herrera, rinde tributo a la destacada trayectoria de Arnaldo Nardone, figura clave del turismo uruguayo a nivel global.

El evento inaugural, en el Rooftop del Victoria Plaza Office Tower, contó con la conducción del periodista Miguel Nogueira y la presencia destacada del embajador de Italia, Fabrizio Petri. En Enjoy Punta del Este y en el Centro Comercial de Atlántida, las presentaciones continuaron con nutrida participación del sector turístico, autoridades y medios locales.

Durante su discurso, el autor del libro Sergio Antonio Herrera compartió su motivación para crear una editorial enfocada en turismo y aviación, anunciando además próximos títulos que seguirán explorando historias significativas del sector.

Arnaldo Nardone, protagonista de esta obra, es un referente ineludible en la industria de reuniones (MICE) a nivel mundial. De origen humilde, Nardone construyó una carrera ejemplar que lo llevó a ocupar cargos de gran relevancia en organismos internacionales. Entre sus logros más destacados, fue presidente de la



Sergio Antonio Herrera autor del libro

Asociación Internacional de Congresos y Convenciones (ICCA), convirtiéndose en el primer latinoamericano en alcanzar ese puesto. Su trabajo ha sido reconocido globalmente por su impacto en el posicionamiento de Uruguay como destino de turismo de reuniones.

Antes de su destacada carrera en el ámbito turístico, Nardone tuvo un paso por el periodismo deportivo, donde también dejó huella a nivel internacional. Durante las presentaciones, repasó con emoción y humor distintos pasajes de su vida profesional, mencionando a muchos de los presentes como compañeros de ruta.



Arnaldo Nardone

En Atlántida, donde se vivió una jornada más íntima, se recordaron especialmente sus años como director de Turismo de Canelones, marcados por un fuerte impulso al desarrollo local. En reconocimiento a su legado, Nardone recibió una plaqueta alusiva, mientras que el autor fue homenajeado con un obsequio.

Las tres presentaciones se caracterizaron por la calidez del público, el alto nivel de los asistentes y el profundo reconocimiento a una figura que ha llevado el nombre de Uruguay a lo más alto del turismo internacional. ■



Público en Montevideo



Público en Punta del Este



Evento en Atlántida

Todo sobre analgésicos

Guía de analgésicos para usuarios del Hospital del Banco de Seguros del Estado (HBSE)

Programa de dolor del HBSE acreditado en calidad por CARF



La gestión del dolor es una parte fundamental de la atención médica, y los analgésicos juegan un papel crucial en este proceso. Con el objetivo de brindar información clara y accesible a los usuarios, esta Guía ha sido elaborada por el **Programa de Rehabilitación y Dolor del Hospital del Banco de Seguros del Estado (HBSE)**, acreditado en calidad por **CARF (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities)**, organismo internacional que reconoce la excelencia en programas de rehabilitación.

Si bien fue desarrollada especialmente para las personas que se atienden en el HBSE, su contenido resulta útil para cualquier persona que necesite comprender mejor el uso de analgésicos.

Existen múltiples opciones disponibles para el tratamiento farmacológico del dolor, desde medicamentos de venta libre hasta tratamientos prescritos. Por eso, es esencial comprender cómo funcionan estos fármacos,

cuándo utilizarlos y cuáles son sus posibles efectos secundarios.

Esta Guía busca empoderar a los pacientes con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre su tratamiento del dolor, promoviendo así una mejor calidad de vida. A medida que explores su contenido, recuerda que siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento.

Derechos humanos fundamentales de las personas con dolor

- Tener acceso al tratamiento del dolor sin discriminación.
- A que se reconozca su dolor, se le informe sobre cómo puede evaluarse y tratarse.
- Al acceso a evaluación y tratamientos apropiados del dolor por parte de profesionales sanitarios debidamente formados.

Tratamientos para aliviar el dolor

Consideramos el dolor como un **síntoma determinado por varias causas**, las opciones de tratamiento son variadas, abarcando todos los aspectos que puedan estar afectados.

El objetivo último es ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con dolor

Estas estrategias son:

- Medicamentos.
- Terapias de rehabilitación física.
- Técnicas anestésicas.
- Tratamientos psicoterapéuticos y psiquiátricos.
- Acupuntura.
- Terapias complementarias integrativas como: musicoterapia, yoga, atención consciente y relajación guiada, entre otras.

El objetivo central de todos estos tratamientos es aliviar el dolor y ayudar a un mejor funcionamiento global, psíquico y físico, de la persona con dolor.

Es imprescindible para un adecuado y efectivo tratamiento del dolor la **participación activa de la persona con dolor** junto al equipo que lo trata, integrado por profesionales de diferentes áreas de la salud (*equipo interdisciplinario*).

Medicamentos utilizados para aliviar el dolor

Podemos dividirlos en cuatro grandes grupos.

Analgésicos comunes

Paracetamol.

- Es una primera opción segura para el dolor leve a moderado.
- Se puede combinar con analgésicos mayores para reducir la dosis de estos últimos.
- Su poder analgésico está dado por acción en el sistema nervioso central.
- A diferencia de los antiinflamatorios no esteroideos, el paracetamol no combate la inflamación en el lugar de la lesión.
- Es más seguro que otros analgésicos.
- Precaución: tomar más de la dosis recomendada o tomar paracetamol con alcohol aumenta el riesgo de daño al hígado y a los riñones.

Antiinflamatorios no esteroideos (AINE)

Ketoprofeno, Diclofenac, Etoricoxib, Ibuprofeno.

- Los antiinflamatorios no esteroideos son más eficaces para reducir el dolor leve a moderado que va acompañado de hinchazón e inflamación.
- Estos medicamentos se utilizan para controlar el dolor en las enfermedades inflamatorias como por ejemplo la artritis reumatoide.
- Controlar el dolor en situaciones de heridas, golpes, desgarros musculares, torceduras, lesiones de espalda y cuello, luego de una cirugía, etc.



- Ayudan a reducir el dolor y la hinchazón derivados de una lesión, actuando a nivel periférico (no tienen acción sobre el sistema nervioso central).
- Efectos secundarios frecuentes:
 - Digestivos: náuseas, dolor abdominal, sangrado digestivo, úlceras gástricas o intestinales y diarreas.
 - También pueden causar problemas renales, retención de líquidos y presión arterial alta.
 - El riesgo aumenta con la edad o si tienes otros problemas de salud, como diabetes, antecedentes de reflujo o úlceras estomacales, así como enfermedad renal o cardiovascular.

Opioides (Analgésicos Mayores)

Morfina, Metadona, Codeína, Tramadol.

- Se producen a partir de la planta del opio o en forma sintética en el laboratorio.
- Están indicados en el **dolor agudo de alta intensidad** que no se controla con los analgésicos comunes o antiinflamatorios.
- En el dolor agudo intenso los opioides se utilizan en la menor dosis posible, por el mínimo tiempo necesario.
- **Son el último recurso para el manejo del dolor crónico.**
- En casos poco comunes, se pueden usar opioides para tratar **el dolor crónico no relacionado con el cáncer** que no haya respondido a ningún otro tratamiento.
- Como los riesgos son importantes, necesitará un seguimiento cuidadoso y frecuente con el proveedor de atención médica.
- La acción analgésica de los opioides es fundamentalmente a nivel del sistema nervioso central.
- Efectos secundarios más frecuentes: náuseas, vómitos, estreñimiento, adormecimiento.
- **El uso de opioides a largo plazo puede llevar a la dependencia de los mismos y con el tiempo a la adicción en las personas con riesgo para la misma.**
- Estos fármacos no se pueden suspender en forma brusca; el plan de discontinuación debe ser establecido y monitoreado por el equipo tratante. La interrupción brusca puede generar síntomas de abstinencia.



La sobredosificación puede tener consecuencias graves o mortales. Se debe a su acción depresora sobre el sistema nervioso central pudiendo generar: adormecimiento, que puede llegar al coma, trastorno respiratorio que puede llegar al paro respiratorio, así como alteraciones cardiovasculares (*presión baja y enlentecimiento del ritmo cardíaco*).

Mitos o creencias erróneas

1. Se indican solo cuando los pacientes tienen cáncer.

Es verdad que se indican a muchas personas que tienen dolor producido por cáncer, pero también son muy útiles y se deben utilizar para aliviar dolores intensos que no calman con otros analgésicos.

2. Después no van a tener ningún analgésico para calmarme. Esto no es así, siempre vamos a tener forma de poder aliviar el dolor aumentando la dosis del mismo medicamento o con otro medicamento.

3. Me voy a volver adicto. Los opioides tienen riesgo de generar adicción, este riesgo es diferente para cada opioide y sus formas de presentación farmacéuticas. Esto obliga a un control personalizado y continuo de la persona con dolor por parte del equipo tratante.

Otros fármacos que ayudan a controlar el dolor: antidepresivos y medicamentos anticonvulsivos

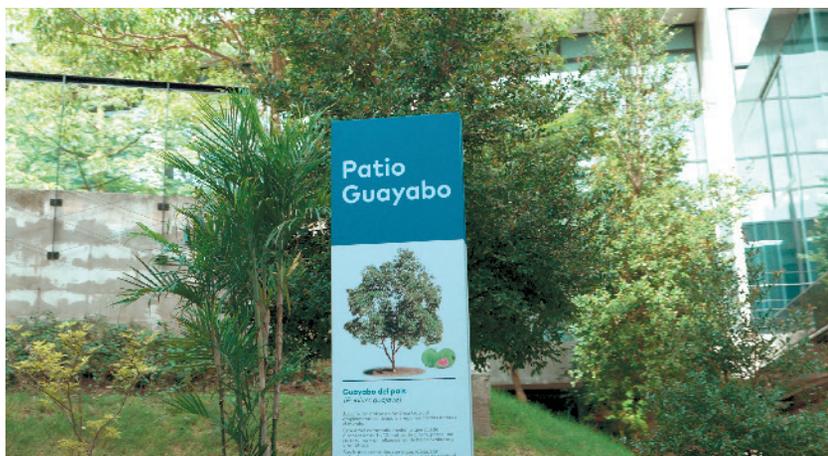
Duloxetina, Amitriptilina, Gabapentina, Pregabalina.

- El dolor, como experiencia subjetiva, muy frecuentemente genera repercusión en el estado de ánimo; siendo la depresión y la ansiedad muy frecuentes en las personas con dolor, en especial cuando el dolor es crónico.
- El dolor crónico puede ser causa de agravación de trastornos mentales como depresión, ansiedad u otros.
- Algunos medicamentos que se suelen recetar para la depresión y para evitar las convulsiones epilépticas ayudan a aliviar el dolor crónico como la neuralgia crónica, el dolor ciático y el dolor por miembro fantasma. Debido a que el dolor crónico a menudo empeora la depresión, los antidepresivos pueden ofrecer el beneficio extra de tratar los síntomas relacionados con el estado de ánimo.
- Pueden pasar varias semanas hasta que empieces a notar los efectos de estos medicamentos.
- Los medicamentos anticonvulsivantes calman las señales de dolor de las células nerviosas y pueden ser útiles para el dolor intenso o punzante causado por el daño a los nervios.

- Efectos secundarios de estos medicamentos: habitualmente son leves, pero pueden incluir náuseas, mareos o somnolencia.
- Estos fármacos no se recomienda suspenderlos en forma abrupta porque pueden generar síntomas de retiro.

Información práctica y útil

- **Es importante la participación activa** de la persona con dolor integrada al equipo asistencial en la búsqueda de los recursos necesarios para aliviarla y mejorar su calidad de vida.
- **Cumplir con las consultas** agendadas, así como con todas las demás actividades que se planteen para su tratamiento.
- **Adherir a los tratamientos indicados**, los cuales además son discutidos y acordados con la persona con dolor.
- **En caso de empuje de dolor** cumpla con las recomendaciones dadas por el equipo tratante. También se puede comunicar con el equipo de Unidad de Dolor a través del correo electrónico prodolor@bse.com.uy
- **Recuerde que la actividad física** es fundamental en el control del dolor crónico, cumpla con las recomendaciones de rehabilitación que le indicó el equipo tratante.
- **Las técnicas de relajación y control emocional** que ha practicado en las actividades grupales deben continuar practicándolas en su domicilio.
- **Actividades de recreación** son fundamentales en la vida cotidiana y una herramienta valiosa para el control del dolor crónico.
- **Actividades de participación social y laboral** es fundamental mantener un buen nivel de actividad y relacionamiento social. Ayuda a sentirse mejor en lo afectivo y a un mayor control del dolor.
- **Es fundamental dormir en la noche** y mantener vigilia y actividad en el día. Un adecuado descanso nocturno ayuda a controlar el dolor y mejora el estado de ánimo y ansiedad.
- **Algunos de estos medicamentos pueden producir sueño** cuando los empieza a tomar, pero este efecto desaparece con los días.
- **Si la medicación le da náuseas o vómitos** cumpla con las recomendaciones dadas por su equipo tratante. En caso de persistencia de síntomas digestivos o de otro tipo consulte al médico en su prestador integral de salud para descartar otra patología que pueda estarse presentando.
- **Si tiene dificultad para movilizar el intestino** lo primero que debe hacer es tomar abundantes líquidos



(como agua o jugos de frutas), comer muchas frutas y verduras. Este efecto puede perdurar en el tiempo por lo que debe consultar con su equipo para ver si es necesario agregar laxantes.

- **Consumo de bebidas alcohólicas:** no se recomienda el consumo de estas bebidas si está en tratamiento con fármacos que tienen acción en el sistema nervioso central como son los medicamentos para la ansiedad, depresión e insomnio (psicofármacos); así como los analgésicos opioides.
- **Vía de administración de analgésico:** la mejor vía para utilizar la medicación para calmar el dolor es oral (boca). Por esta vía se pueden calmar dolores muy intensos si se utilizan los medicamentos indicados a las dosis indicadas. La vía intravenosa solo se utiliza por indicación médica cuando se requiere aliviar un dolor inmediatamente, pero no para tratamientos de varios días. La vía intramuscular y la vía intravenosa pueden tener complicaciones y no evitan la gastritis, úlceras o sangrados que pueden provocar los antiinflamatorios.

Recuerde

Es fundamental cumplir el tratamiento como se acordó y pautó en la consulta.

Todas las indicaciones de medicamentos le serán dadas por escrito. Conserve este documento y llévelo a las próximas consultas.

Frente a cualquier duda o complicación póngase en contacto con la Unidad de Dolor a través de correo electrónico prodolor@bse.com.uy

Bibliografía

1. NICE. "Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain". 2021. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193>
2. Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain - United States, 2022. MMWR Re-comm Rep 2022;71 (No. RR-3):1-95. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1>
3. Ministerio de Salud de Chile. "Uso racional de medicamentos: una tarea de todos". 2010. Disponible en: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/8da19e5ea-c7b8164e04001011e012993.pdf>
4. WHO Guidelines for the Pharmacological and Radiotherapeutic Management of Cancer Pain in Adults and Adolescents. Geneva: World Health Organization; 2018. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537492/>



Flavia Pebet

Bienestar con propósito

Como líder del programa Salud y Bienestar de Gramón Bagó, Flavia Pebet comparte su mirada sobre una iniciativa que trasciende lo farmacológico para abordar la salud desde una mirada integral, preventiva y humana.

Flavia Pebet es médica de profesión y, actualmente, jefa de Producto en Gramón Bagó. Desde ese rol, asumió la coordinación del programa Salud y Bienestar, una iniciativa que le permite conectar su vocación profesional con el compromiso institucional de promover hábitos saludables dentro y fuera de la organización. Su mirada médica aporta solidez al enfoque integral que propone el programa, centrado no solo en lo físico,

sino también en el bienestar emocional, mental y social.

La propuesta nace frente a un contexto social de estrés, sedentarismo, sueño insuficiente y alimentación desbalanceada, problemas cada vez más frecuentes que impactan en la salud general. Ante esta realidad, Gramón Bagó decide sumar valor con una iniciativa que ofrece herramientas prácticas y educativas para promover el autocuidado, combi-

nando contenidos digitales, talleres presenciales y materiales diseñados por especialistas.

Dirigido tanto a profesionales de la salud como a la comunidad en general, el programa se estructura en torno a cuatro pilares esenciales y tiene el objetivo de acompañar a las personas en el camino hacia una vida más saludable, fomentar hábitos sostenibles en el tiempo, apoyar el rol del profesional de la

“El bienestar se ha convertido en parte de nuestra cultura y nuestra misión”.

salud como agente clave en la prevención y, sobre todo, potenciar la educación en salud desde un enfoque integral.

¿Qué motivó a Gramón Bagó a lanzar este programa de Salud y Bienestar?

Desde siempre comprendimos que la salud va más allá del tratamiento de enfermedades. En Gramón Bagó elegimos dar un paso más y pensamos en el bienestar, que abarca lo mental, lo físico y lo social. Engloba la salud, pero implica también la calidad de vida y la prevención. Queremos proporcionar a profesionales de la salud, pacientes y a la comunidad en general, herramientas y recursos para que adopten hábitos saludables que sean sostenibles y duraderos en el tiempo. Y, así, puedan promover el bienestar físico y mental para que las personas tomen conciencia y tengan un papel activo en el cuidado de su salud para mejorar su calidad de vida y la prevención de enfermedades.

¿Cuál fue el diagnóstico inicial que identificó la necesidad de un enfoque holístico más allá de lo farmacológico?

Lo que nos llevó a crear este programa fue observar cómo ha cambiado la dinámica de vida de las personas en los últimos años. El ritmo acelerado, el estrés cotidiano y las múltiples exigencias han hecho que muchas veces se dejen de lado los hábitos saludables. Las personas conviven con altos niveles de estrés, malos hábitos de sueño, alimentación desbalanceada y sedentarismo. Estas situaciones impactan directamente en la salud física y emocional. Por eso, sentimos

la necesidad de sumar valor con un enfoque integral, aportando herramientas cotidianas para el autocuidado que permitan a las personas tomar decisiones sobre su salud de manera informada.

El programa se articula en torno a cuatro pilares: bienestar mental y emocional, nutrición, sueño y bienestar físico. ¿Cómo llegaron a definirlos?

La definición de los pilares del programa fue el resultado de un proceso de búsqueda y análisis profundo, basado en evidencia científica. Identificamos que la salud mental y emocional, el buen descanso, la alimentación equilibrada y la actividad física regular son los cuatro elementos esenciales que sostienen el bienestar. Estos pilares quizás no sean los únicos que influyen en la salud, pero consideramos que son el punto de partida más sólido para una vida más saludable y equilibrada.

¿Qué tipo de herramientas, contenidos y metodologías se integran en cada uno de estos pilares?

Cada pilar cuenta con contenidos desarrollados por especialistas, pensados para ser prácticos, accesibles y aplicables en la vida diaria. Ofrecemos materiales impresos, como guías prácticas con recomendaciones concretas, fichas temáticas con ejercicios sencillos, y recursos visuales que facilitan la comprensión de los pilares del bienestar, así como talleres presenciales y actividades lúdicas. También incluimos tests que permiten identificar aspectos importantes del bienestar, por ejemplo, la calidad del sueño. Además, complementamos con recursos disponibles en nuestro

sitio web (www.saludybienestargramonbago.uy/home) y redes sociales para que cada persona pueda acceder a la información cuando la necesite.

¿Cómo articulan las instancias presenciales con los contenidos digitales?

Creemos en el valor del encuentro humano, pero también en la potencia de lo digital para llegar más lejos. Por eso, combinamos ambos formatos. Los talleres presenciales permiten la experiencia directa, el intercambio y el trabajo grupal. Y los contenidos digitales permiten que cada persona acceda a su ritmo, desde donde esté, reforzando lo aprendido. Todas las semanas sumamos nuevo contenido de interés en nuestra página web, siempre debidamente respaldado por evidencia científica. También compartimos materiales en nuestras redes sociales como forma de seguir acercando información útil y confiable a más personas.

¿Se puede medir el impacto del programa? ¿Qué resultados preliminares podrías compartir?

Sí, contamos con métricas que nos permiten hacer un seguimiento del impacto del programa, especialmente a través del consumo de contenidos en redes sociales y las visitas a nuestro sitio web. Los resultados preliminares son muy alentadores: recibimos un flujo constante de visitas no solo desde Uruguay, sino también desde otros países, lo que muestra un interés creciente en los temas de salud y bienestar que abordamos.

¿De qué forma dialoga este proyecto con otras políticas de salud y bienestar que ya impulsa Gramón Bagó?

Este programa se suma a una línea de acciones que Gramón Bagó



viene desarrollando hace tiempo como capacitaciones para profesionales, campañas de concientización y distintas propuestas internas para incentivar hábitos saludables, por ejemplo, instancias de gimnasia laboral en nuestros espacios de trabajo. Todos estos esfuerzos apuntan a un mismo objetivo: cuidar la salud de manera integral, con un enfoque humano, accesible y preventivo.

¿Qué aprendizajes ha dejado esta experiencia a nivel organizacional?

Esta experiencia nos ha demostrado el valor de poner a las personas en el centro, no solo como una propuesta hacia afuera, sino también dentro de la propia organización. Aprendimos que promover hábitos saludables y generar espacios de reflexión fortalece el compromiso y crea vínculos más cercanos. También confirmamos que trabajar en equipo con una mirada interdisciplinaria enriquece los contenidos y potencia el alcance del programa. El bienestar se ha convertido en parte de nuestra cultura y nuestra misión.

¿Qué rol creé que deben asumir las empresas farmacéuticas hoy frente al bienestar de la comunidad, más allá del medicamento?

Creo que como laboratorio farmacéutico tenemos un rol muy importante. Nuestra misión es desarrollar y fabricar productos cuidando la salud de las personas, pero hoy profundizamos nuestro compromiso y queremos acompañar a las personas en su camino hacia una vida más saludable. Eso implica capacitación, prevención y presencia activa en temas de salud integral. En Gramón Bagó asumimos la tarea con convicción y con la responsabilidad de promover el bienestar de la sociedad, uniendo ciencia, salud y educación. ■

Un nuevo año para celebrar
en Secom, con nuevos desafíos y
orgullosos de la renovación de las
certificaciones ISO 9001 y 27001

Todo gracias a mis colaboradores,
acompañantes
y a todos mis afiliados
que confían en Secom.

Para todos

*¡Feliz
cumpleaños!*

34
AÑOS

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



Alicia Esquiera

DIRECTORA DE SECOM

0800 4584 | www.secom.com.uy



Yoga en el embarazo

Por Romina Kaczka. Psicóloga clínica, profesora de yoga vinyasa y prenatal, y fundadora de @yoganest.uy.

Ser mamá no empieza con el parto. Comienza mucho antes. En el deseo. En la primera imagen mental de un bebé. En ese instante íntimo donde algo adentro susurra: “quiero ser mamá”. Ese viaje —profundo, transformador y muchas veces solitario— puede ser una oportunidad para habitarlo con amor, conciencia y sostén. El yoga, en ese sentido, no es solo una práctica física: es un refugio, una pausa que invita a volver al cuerpo, a la respiración, a la intuición.

Durante el embarazo, el cuerpo se vuelve hogar. Literalmente. Una vida se gesta adentro, pero también otra por fuera: la de la madre que está naciendo. Esta etapa nos confronta

con cambios físicos, emocionales y vinculares. Nos llena de preguntas, de miedos, de ilusiones. A veces, incluso, despierta escenas antiguas: lo que vivimos en nuestra infancia, lo que recibimos de nuestras propias madres, lo que anhelamos repetir... o transformar.

Y así como el cuerpo necesita tiempo para gestar a ese bebé, también la psiquis necesita sus meses para ir haciéndole lugar. Durante los meses de gestación no solo se forma un bebé. También se va tejiendo adentro nuestro el lugar psíquico donde alojarlo. Un vínculo que empieza a crecer antes de tenerlo en brazos. En medio de ese torbellino, el yoga

ofrece algo simple, pero poderoso: un espacio donde no hay exigencias, ni recetas.

Yoga como práctica de presencia

El yoga no solo acompaña al cuerpo. También sostiene al alma. Nos enseña a no exigirnos, a cultivar la auto-compasión, a respetar los tiempos internos. A estar presentes, con lo que hay. Sin forzar. Y en el embarazo, eso es clave. Entre tantos controles, ecografías, listas de cosas por hacer y comentarios del entorno, muchas veces se pierde lo más esencial: la posibilidad de estar, de sentir, de habitar el presente.

Un encuentro de yoga puede ser eso; un momento para detener el mundo y escuchar: ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué necesito? Yo, mi cuerpo, mi bebé. ¿Dónde estoy tensando sin darme cuenta? Cuando una embarazada respira profundo y se mueve con amabilidad, algo se afloja. El cuerpo se siente más habitable. La mente se aquieta. La espera deja de ser solo espera y se convierte en un tiempo vivo, donde algo también se está gestando en nosotras.

Beneficios físicos, emocionales y vinculares

El yoga en el embarazo tiene beneficios ampliamente reconocidos:

- Mejora la postura.
- Alivia molestias como dolores de espalda, dolor pélvico, cefaleas.
- Favorece la apertura de caderas y el posicionamiento fetal.
- Fortalece el suelo pélvico (lo que ayuda a prevenir pérdidas de orina, facilitar el trabajo de parto, mejora la recuperación postparto y evitar prolapsos).
- Prepara el cuerpo para el parto, aumentando la resistencia, flexibilidad, confianza y fuerza.
- Mejora la calidad del sueño.

Pero también ayuda a regular el sistema nervioso, activa el sistema parasimpático (el que nos relaja), reduce el cortisol (la hormona del estrés) y tiene un impacto directo en la salud emocional de la madre y del bebé. Sabemos que el bienestar materno durante el embarazo influye en el desarrollo emocional y neurológico del bebé. Cuando la madre respira mejor, el bebé también. Cuando ella se calma, su cuerpo transmite ese mensaje químico.

Ahora bien, no se puede estar todo el tiempo bien. Porque somos humanas y hay días con miedos, angustias, cansancio. Muchas mujeres dicen: “no quiero estresarme para no pasárselo a mi bebé”. Pero esa exigencia se vuelve otro estrés. La clave no

es evitar sentir. Es poder registrar lo que sentimos, ponerlo en palabras, buscar sostén cuando hace falta. Y en ese camino, el yoga también acompaña.

Hacer tribu: el sostén emocional

En nuestros encuentros de yoga para embarazadas, no solo nos movemos. También nos expresamos, compartimos, nos escuchamos. Los miedos se alivian cuando se dicen en voz alta y las alegrías se duplican cuando encuentran eco en otra. Porque muchas veces solo necesitamos saber que no estamos solas.

Uno de los factores más protectores en el embarazo —como en tantas otras etapas de la vida— son los vínculos. Los lazos que abrigan. El poder sentirse mirada, comprendida, acompañada.

Ahora bien, no todas contamos con redes cercanas. Aun en esos casos, es posible construir pequeñas formas de sostén: un encuentro, una mirada amable, una palabra dicha en el momento justo. A veces, el primer paso es volver a escucharse. Porque cada mujer transita el embarazo de una manera única.

Y aunque estamos rodeadas de libros, listas y consejos, también es necesario recuperar algo más silencioso: la intuición. Esa voz interna que muchas veces queda tapada por el ruido de afuera, pero que sigue ahí.

Cada embarazo es distinto. Cada maternidad también. Y cada bebé trae una relación nueva, irrepetible. No hay fórmulas. Pero sí hay un modo de volver a confiar: en el cuerpo, en la experiencia, en eso que nace adentro.

En un mundo que nos empuja a producir, el embarazo puede sentirse como una pausa incómoda. Pero también puede ser una invitación: a bajar el ritmo, a volver al cuerpo, a reconectar con la voz interna. El yoga



es una de tantas formas posibles de volver al cuerpo y hacer espacio para lo que sentimos. Para muchas mujeres, puede ser ese refugio. Para otras, ese camino será diferente. Y está bien.

No se trata de hacer posturas perfectas. Se trata de moverse con intención, de descansar sin culpa, de sentirse, de habitar lo que está naciendo... dentro y fuera del cuerpo. Ser mamá no empieza el día del parto. Empieza mucho antes. Y cada paso, cada respiración, cada momento de pausa; también forma parte del nacimiento.

Si estás embarazada, somos varias de este lado. Varias que buscamos sostén y pausa. Varias que habitamos este tiempo con emociones mezcladas y el deseo profundo de no hacerlo solas. En @yoganest.uy hay un lugar para vos. Un lugar donde el cuerpo es refugio, la palabra es puente y el encuentro, abrigo. Te esperamos para caminar este viaje juntas. ■

Avanzando con la salud, avanzando con la FIP

Al reflexionar sobre el 2024, me enorgullece presentar este Informe Anual que destaca los notables logros de la Federación Farmacéutica Internacional (FIP) y la comunidad farmacéutica global. Ha sido un año de inmensos desafíos, pero también de significativo progreso y crecimiento.

La FIP continúa liderando con integridad, pasión y rendimiento, esforzándose por impulsar la farmacia a nivel mundial y mejorar la salud de las personas en todas partes. Hemos mantenido un compromiso inquebrantable con el apoyo a nuestros miembros, el fomento de la innovación y la defensa del papel de los farmacéuticos en los sistemas de salud a nivel mundial. Juntos estamos forjando el futuro de la farmacia y la salud a través de la educación, el desarrollo de la fuerza laboral y el liderazgo político.

Este informe refleja la dedicación y la resiliencia de nuestra red. Desde iniciativas pioneras en farmacia digital hasta un trabajo impactante para mejorar el acceso a los medicamentos, la FIP ha estado a la vanguardia de la transformación de la salud global. Es a través del esfuerzo colectivo de nuestros miembros, socios y aliados que continuamos inspirando el cambio y logrando resultados tangibles.

A medida que avanzamos, nos mantenemos enfocados en nuestra misión de construir sistemas de salud más sólidos y equitativos a través de la farmacia. Confío en que, con su continuo apoyo, seguiremos marcando la diferencia, no solo para los farmacéuticos, sino también para los pacientes y la comunidad a la cual servimos. ■

Por Dr. Paul Sinclair

Presidente de la Federación Internacional Farmacéutica

**Forward
with
Health
Forward
with
FIP**

Annual report
2024



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



cantabria labs

SKIN RESIST

PIEL REACTIVA

POTENCIA LA **RESISTENCIA** DE LA PIEL EN 14 DÍAS

PROTOCOLO PIEL SENSIBLE CON ACCIÓN ANTIEDAD



INNOVACIÓN CANTABRIA LABS

TECNOLOGÍA
AQUAMMUNIST
HIDROBIOMA ÚNICO

CIENCIA MÉDICA PARA LA SALUD DE LA PIEL



¿Qué es la barrera cutánea y por qué importa en invierno?

Durante el invierno, la piel se enfrenta a condiciones que ponen en riesgo su equilibrio natural. La barrera cutánea, encargada de protegernos del ambiente y mantener la hidratación, se ve especialmente comprometida. Comprender su función y cómo cuidarla es clave para preservar la salud cutánea en los meses fríos.

Cuando pensamos en el cuidado de la piel durante el invierno, solemos enfocarnos en resolver sus efectos visibles: sequedad, tirantez, labios agrietados, enrojecimiento o picazón. Sin embargo, detrás de estos síntomas hay una causa común que muchas veces pasa desapercibida y es la alteración de la barrera cutánea.

La piel es un órgano complejo que actúa como frontera entre el cuerpo y el entorno. Su capa más externa, conocida como estrato córneo, cumple un papel esencial como barrera protectora con funciones vitales como evitar la pérdida excesiva de agua, protegernos del ingreso de patógenos y alérgenos, mantener

un pH ligeramente ácido y regular su propia respuesta inflamatoria.

Cuando esta barrera está íntegra, la piel se ve saludable, elástica y resistente. Pero cuando se debilita o daña, comienza un círculo vicioso: se pierde más agua de la que se puede retener, los lípidos disminuyen, la piel se deshidrata, se vuelve más



permeable y susceptible a agresores externos. Esto puede derivar en inflamaciones, infecciones o la exacerbación de enfermedades crónicas como la dermatitis atópica o la psoriasis.

El impacto del frío

El invierno presenta una combinación de factores que pone a prueba la estructura de la piel. Las bajas temperaturas reducen la producción natural de sebo, una de las fuentes de lípidos protectores, mientras que la humedad ambiental disminuye drásticamente.

Al mismo tiempo, el uso constante de calefacción en interiores genera un aire seco que acelera la evaporación de la humedad cutánea. La exposición a cambios bruscos de temperatura, como salir al frío tras estar en un ambiente calefaccionado, impacta en la microcirculación de la piel y puede contribuir a la sensación de ardor, sensibilidad o enrojecimiento.

Por otro lado, muchas rutinas de higiene no se adaptan a las necesidades de la piel en invierno. El uso de jabones o limpiadores agresivos, así como duchas prolongadas con agua muy caliente, contribuye a eliminar los lípidos naturales que forman parte de la barrera. También puede influir el uso de productos cosméticos que no están formulados pensando en una piel vulnerable o sensibilizada.

Los signos de una barrera alterada no siempre son evidentes en sus primeras etapas. La piel puede sentirse más tirante al secarse después del baño, presentar zonas ásperas al tacto o una leve descamación. En casos más severos, aparecen fisuras, rojeces persistentes o sensación de ardor. La barrera pierde su capacidad de regular la inflamación y se activa una respuesta inmunológica desmedida ante estímulos que normalmente no representarían una amenaza.

Señales de una barrera cutánea alterada

Aunque para establecer un diagnóstico se requiere observación profesional, existen signos visibles que pueden alertar sobre una barrera dañada:

- ▶ Piel áspera o tirante.
- ▶ Enrojecimiento o sensibilidad aumentada.
- ▶ Descamación visible.
- ▶ Sensación de ardor o picor.
- ▶ Aparición de grietas o fisuras (especialmente en manos y labios).

Desde la práctica clínica es importante reconocer estos síntomas como manifestaciones de un desequilibrio funcional, y no solo como “sequedad” estética.

Ante esta situación, el enfoque terapéutico y cosmético debe centrarse no solo en aliviar los síntomas, sino en restaurar la función barrera. Esto implica usar limpiadores suaves, de pH fisiológico, que respeten el manto ácido natural de la piel. Es importante elegir productos que ayuden a reforzar y cuidar la barrera cutánea, en lugar de enfocarse solo en aliviar síntomas como la tirantez o la sequedad.

Hoy existen muchas opciones que, además de hidratar, también nutren la piel en profundidad y ayudan a restaurar su equilibrio natural. Al uso de cremas y productos específicos, sumar pequeños hábitos diarios puede marcar una gran diferencia. Usar agua tibia en lugar de muy caliente, secar la piel con golpecitos suaves en vez de frotar, aplicar la crema hidratante justo después del

baño, cubrirse bien antes de salir al frío y ventilar los ambientes para evitar el aire seco son acciones simples que contribuyen a mantener la piel en buen estado.

La ropa también juega un papel en la protección: el uso de bufandas, guantes o prendas que cubran la piel expuesta ayuda a preservar la hidratación natural, especialmente en personas con piel sensible o antecedentes dermatológicos. En ambientes interiores, puede ser útil incorporar humidificadores o ventilar adecuadamente los espacios para evitar el aire excesivamente seco. Y, aunque muchas veces se pasa por alto, la nutrición también influye. Una dieta rica en ácidos grasos esenciales, antioxidantes y vitaminas como A, D, E y C puede fortalecer la piel desde adentro y apoyar su capacidad de regeneración. ■



Que linda te ves con ballerina

Humecta y cuida tu piel sin gastar de más

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

Para manos y cuerpo



PRODUCIDO CON ENERGÍA RENOVABLE

#CuidamosTuPiel



NO TESTEADO EN ANIMALES

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



Toda una vida contigo



Qué hacer con el molesto dolor de muelas

El dolor dental o dolor de muelas puede originarse por diversas causas y ser leve o intenso. En algunos casos, también podría significar una señal de una emergencia dental. A continuación, te contamos sobre el dolor dental y cómo tratarlo en casa.

Por Dr. Stefano Fabbiani

El dolor de dientes, de muelas o dolor dental es una de las molestias más comunes y puede tener múltiples causas, desde una simple sensibilidad hasta infecciones graves que requieren atención odontológica urgente. Reconocer el origen del dolor y saber cómo manejarlo en casa puede ayudarte a reducir el malestar a la espera de la consulta con un profesional.

El dolor dental puede variar desde una molestia leve hasta un dolor intenso y punzante. Según su origen, se pueden clasificar distintos tipos:

- Dolor por caries: La causa más frecuente. Las bacterias destruyen el esmalte y alcanzan la dentina, generando dolor especialmente al

comer o beber cosas dulces, frías o calientes. Suele ser un dolor intenso y constante, que aumenta al exponer la carie al masticar.

- Dolor por pulpitis: La pulpitis es la inflamación de la pulpa dental, el tejido blando que se encuentra en el interior del diente y contiene nervios y vasos sanguíneos. Puede ser causada por caries no tratadas, traumatismos o múltiples empastes dentales. Genera un dolor agudo, persistente y a menudo difícil de localizar.
- Dolor periodontal: Provocado por enfermedades de las encías, suele ir acompañado de sangrado, inflamación y mal aliento. Puede ser consecuencia de una mala higiene, pero

algunas personas son más propensas a sufrir infección de la encía (periodontitis).

- Dientes fracturados o desgastados: Una fisura o desgaste puede exponer las terminaciones nerviosas, causando dolor al masticar.
- Abscesos o infecciones: Generan un dolor intenso, hinchazón, fiebre y, a veces, secreción de pus.
- Bruxismo: El bruxismo es una afección en la que una persona rechina, aprieta o cruje los dientes, generalmente nocturno, puede generar dolor difuso en varias piezas y en los músculos faciales.

El dolor de dientes es la afección más frecuente de la cavidad oral, y dado

¿Se puede prevenir el dolor de dientes?

La mejor forma de evitar el dolor dental es con medidas preventivas como un control odontológico y limpieza cada seis meses, cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta con flúor y usar hilo dental de forma diaria. Además, se debe disminuir el consumo de azúcares y bebidas ácidas y evitar fumar. El dolor de dientes nunca debe ignorarse, ya que puede tener consecuencias serias. Las infecciones dentales pueden extenderse a otras partes del cuerpo, especialmente en personas con enfermedades crónicas o inmunocomprometidas. Aunque en casa podemos aplicar medidas para aliviarlo, siempre es recomendable consultar para recibir el tratamiento adecuado.

que puede responder a varias causas, es necesario consultar a tu odontólogo u odontóloga si no calma.

Si bien el tratamiento definitivo debe ser realizado por un especialista en odontología, existen algunas medidas que pueden ayudar a aliviar el dolor temporalmente. Entre ellas, los

analgésicos de venta libre son útiles para el dolor leve a moderado. Algunos de ellos tienen además efecto antiinflamatorio, que disminuye la inflamación en caso de que la causa que produce el dolor sea inflamatoria (infección, pulpitis, periodontitis, etc), por ejemplo, ibuprofeno, keto-

profeno o los “oxicams” que dañan menos el estómago, como meloxicam o tenoxicam. Los enjuagues con agua salada tibia tienen efecto antiséptico y ayudan a calmar el dolor y la inflamación, del mismo modo que la aplicación de frío local (en la mejilla durante 15 minutos).

Es clave mantener una buena higiene oral a través del cepillado suave, uso de hilo dental y enjuagues sin alcohol, que en su conjunto pueden prevenir el empeoramiento. Se recomienda evitar alimentos y bebidas muy frías, calientes o azucaradas, ya que pueden agravar la sensibilidad y el dolor.

Si el dolor persiste más de 48 horas, es muy intenso, interfiere con el sueño, se acompaña de hinchazón, fiebre o pus, es fundamental acudir al odontólogo. Estos pueden ser signos de infección o una patología que requiere tratamiento específico como una endodoncia o una extracción. ■

RAPICALM® 120 mg

ETORICOXIB 120 mg

CALMA MÁS RÁPIDO

- »» ETORICOXIB INHIBIDOR SELECTIVO DE LA COX-2
- »» MEJOR PERFIL DE SEGURIDAD POR REDUCCIÓN DE EFECTOS ADVERSOS GASTROINTESTINALES MEDIADOS POR LA COX-1
- »» ALIVIO MÁS RÁPIDO Y MAYOR POTENCIA ANTIINFLAMATORIA

NUEVO!
PRODUCTO

INDICACIONES

- »» OSTEOARTRITIS
- »» ARTRITIS REUMATOIDE
- »» ESPONDILITIS ANQUILOSANTE
- »» ARTRITIS GOTOSA AGUDA
- »» DOLOR AGUDO
- »» DOLOR LUMBAR CRÓNICO
- »» DOLOR POSTOPERATORIO TRAS CIRUGÍA DENTAL



¿De qué hablamos cuando hablamos sobre la **seguridad** del **Ibuprofeno** a la hora de su recomendación?

El **Ibuprofeno** es un **analgésico, antiinflamatorio y antifebril**.

Un estudio (*) reciente, publicado con motivo de su aniversario número 50, arroja como principales las siguientes conclusiones sobre el Ibuprofeno:



Actúa de una manera **balanceada, equilibrada**.



Esto permite que sea **efectivo** y al mismo tiempo que tenga un **buen perfil de seguridad**.



Cuenta con **experiencia clínica** en el mundo real y **datos científicos sólidos** con una acción antiinflamatoria significativa y analgesia (alivio del dolor) eficaz.



Usos del **Ibuprofeno**

El Ibuprofeno es útil para tratar la **fiebre**, el **dolor** y la **inflamación**. La frecuencia de eventos adversos gastrointestinales es relativamente rara.

Se puede recomendar su uso **para aliviar**:

Dolor de cabeza

Dolores musculares

Dolores articulares

Fiebre

El Ibuprofeno usado de forma adecuada y a las dosis indicadas es seguro y bien tolerado, siempre que se tome según la recomendación del médico o la indicación del envase/prospecto. Se recomienda tomar la menor dosis posible durante el menor tiempo aceptable.

ALIVIO DEL DOLOR CORPORAL

RÁPIDA ACCIÓN
Actron
200

Actron es una marca de Ibuprofeno de Bayer, especializada en aliviar diferentes tipos de dolor. Su producto insignia es Actron 200 con Ibuprofeno 200 mg, que es **analgésico, antiinflamatorio y antifebril**.

Tratar el dolor no supone no hacer la consulta médica, sino que es el primer paso en la búsqueda del alivio, para que podamos conectar con una mejor calidad de vida al promover una salud emocional equilibrada y una mayor resiliencia frente a los desafíos de la vida.

Dra. Rocío Martínez
MN 113.875
Médica especialista en Clínica Médica
Médica Asesora Bayer Cono Sur



Lea atentamente el prospecto y ante cualquier duda consulte a su médico.

(*)Varrassi G, Pergolizzi JV, Dowling P, Paladini A. Ibuprofen Safety at the Golden Anniversary: Are all NSAIDs the Same? A Narrative Review. Adv Ther. 2020 Jan;37(1):61-82. doi: 10.1007/s12325-019-01144-9. Epub 2019 Nov 8. PMID: 31705437. (***)Azh N, Barzkar F, Motamed-Gorji N, Pourvali-Talatappeh P, Moradi Y, Vesal Azad R, Ranjbar M, Baradaran HR. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs in acute viral respiratory tract infections: An updated systematic review. Pharmacol Res Perspect. 2022 Apr;10(2):e00925. doi: 10.1002/prp2.925. PMID: 35218614; PMCID: PMC8881905. (***)Kim SY, Chang YJ, Cho HM, Hwang YW, Moon YS. Non-steroidal anti-inflammatory drugs for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep 21;2015(9):CD006362. doi: 10.1002/14651858.CD006362.pub4. PMID: 26387658; PMCID: PMC10040208.

Actron[®]

**ALIVIO EFECTIVO CONTRA
MÚLTIPLES DOLORES**

Rápida Acción

Actron[®] 200
Ibuprofeno 200mg



Analgésico • Antiinflamatorio • Antifebril



**10 CÁPSULAS BLANDAS
DE GELATINA**
VENTA LIBRE • INDUSTRIA ARGENTINA



Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda, consulte a su médico.
Servicio de información personalizada: 0800 2104. CH-20250214-58.

¡NUEVOS INGRESOS!



Nuevas fórmulas,
con activos clínicamente
respaldados y máxima
biodisponibilidad.



ÚNICA
TOMA
DIARIA

PROBIÓTICOS 10 BILLIONS CFU



El poder de las cepas correctas, **donde más lo necesitas.**



Más allá del té con miel: enfoque nutricional para prevenir la gripe

Con la llegada del frío aumentan los casos de gripe, resfriados y otras infecciones respiratorias que, aunque en la mayoría de los casos no revisten gravedad, sí generan malestar. Más allá de los tratamientos médicos indicados, existen factores que pueden apoyar el trabajo del sistema inmunológico. Entre ellos, la alimentación cumple un rol fundamental.

Cuando hablamos de gripe o resfriados, solemos pensar en descanso, abrigo y bebidas calientes. Sin embargo, la alimentación también cumple un rol clave en la prevención, evolución y recuperación de los cuadros virales más frecuentes del invierno.

Tener una nutrición adecuada no solo ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, sino que también puede acortar la duración de los síntomas, reducir su intensidad y facilitar la recuperación del organismo. Pero cuando el cuerpo está atravesando un cuadro gri-

pal, también cambian sus necesidades: se incrementa la demanda de ciertos nutrientes, se pierde el apetito o se alteran los hábitos alimentarios por la fiebre o el malestar general.

Aquí es donde entra en juego el enfoque nutricional. Esto no significa



seguir una dieta estricta ni de recurrir a suplementos sin indicación profesional, sino hacer pequeños ajustes que acompañen el proceso de recuperación. Por ejemplo, priorizar alimentos fáciles de digerir, ricos en vitaminas y minerales, con efecto antiinflamatorio y que ayuden a mantener una buena hidratación.

En toda respuesta inmunológica, ciertos nutrientes cumplen funciones específicas que vale la pena destacar. Las vitaminas A, C, D y E, junto con minerales como zinc, selenio y hierro, son fundamentales para la producción de anticuerpos, la integridad de las mucosas y el control de la inflamación. Su aporte puede provenir de alimentos cotidianos, como frutas cítricas, vegetales de hoja verde, calabaza, huevo, pescados grasos, frutos secos o legumbres.

Durante un episodio gripal, mantener una buena hidratación es clave para fluidificar las secreciones y evitar la deshidratación causada por fiebre o sudoración. Las infusiones calientes, como el clásico té con miel, cumplen un rol reconfortante, pero no son suficientes por sí solas. Las sopas caseras, caldos con vegetales, agua, jugos naturales o incluso bebidas con electrolitos pueden ser buenas alternativas para sostener el equilibrio hídrico.

También es recomendable incorporar alimentos con efecto antiinflamatorio o antioxidante como el jengibre, la cúrcuma o el ajo, que pueden agregarse en preparaciones simples como infusiones, sopas o guisos. Si el apetito disminuye, es preferible ofrecer comidas pequeñas, frecuentes, tibias y con buena densidad nutricional antes que forzar grandes porciones.

Durante un cuadro gripal, hay ciertos alimentos que podrían dificultar la recuperación. Los productos

Lo que no puede faltar en la dieta

Durante un cuadro gripal, el cuerpo necesita energía y nutrientes que ayuden a reparar tejidos, combatir la inflamación y reforzar las defensas. Estos son algunos grupos de alimentos y activos naturales que vale la pena incluir:

Caldos y sopas caseras: Además de aportar líquidos, son fáciles de digerir y pueden incluir vegetales ricos en antioxidantes (zanahoria, cebolla, ajo, puerro). El vapor también alivia la congestión.

Frutas y verduras frescas: Elegir las de mayor densidad en vitamina C y compuestos bioactivos como naranja, mandarina, kiwi, frutilla, brócoli o espinaca. Crudas o cocidas al vapor, mantienen su valor nutricional.

Condimentos con acción inmunomoduladora: El ajo, el jengibre y la cúrcuma tienen propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. Se pueden sumar a infusiones, salteados, sopas o guisos.

Proteínas de buena calidad: Fundamentales para regenerar tejidos y producir anticuerpos. Incluir huevo, pescado, legumbres, pollo o carnes magras, aunque sea en pequeñas porciones.

Probióticos y alimentos fermentados: Ayudan a mantener una flora intestinal saludable, que está directamente relacionada con la inmunidad. Yogur natural es una buena opción.

Hidratación constante: Infusiones suaves, agua, caldos, bebidas isotónicas sin azúcar añadida o jugos naturales diluidos son aliados para compensar la pérdida de líquidos por fiebre o sudoración.

tar la recuperación. Los productos ultraprocesados, las comidas muy grasas o azucaradas y las bebidas alcohólicas pueden generar infla-

mación, alterar el metabolismo y afectar la flora intestinal, que cumple un rol importante en la inmunidad. ■

NUEVOS

PONTYN

VN
VILLENEUVE

PODÉS
NUTRIR TU PIEL



AGUA MICELAR

DESMAQUILLA Y LIMPIA
CON ÁCIDO HIALURÓNICO

AQUA GEL FACIAL

REHIDRATA Y REAFIRMA
CON ÁCIDO HIALURÓNICO

CREMA FACIAL

NUTRE Y REVITALIZA
CON VITAMINA E Y KARITÉ



SIN PARABENOS



SIN TESTEAR
EN ANIMALES



FÓRMULA
APTA VEGANA**



SIN FRAGANCIA



Lolly

La importancia de elegir el biberón correcto: una decisión que marca la diferencia

¿Por qué es importante elegir bien el biberón?

Elegir el biberón adecuado no es una decisión menor: es una parte fundamental del bienestar y desarrollo del bebé. Cada niño tiene su propio ritmo, su manera particular de alimentarse y sus necesidades específicas según la etapa en la que se encuentre. Algunos bebés toman la leche de forma pausada, disfrutando cada sorbo con tranquilidad, mientras que otros lo hacen con mayor energía. Algunos requieren mayor ayuda para evitar la ingesta de aire, lo que puede generar gases y malestar, y muchos otros necesitan una transición delicada y respetuosa desde el pecho materno al biberón, especialmente en contextos de lactancia mixta.

En todos estos casos, el tipo de biberón puede marcar una gran diferencia. Un diseño inadecuado puede generar incomodidad, dificultar el agarre o la succión, interferir en la correcta digestión e incluso afectar la continuidad de la lactancia materna. Por el contrario,

un biberón bien elegido —con tetinas diseñadas para simular el pecho, materiales seguros y un sistema que reduzca el aire— puede facilitar la alimentación, mejorar el confort del bebé y brindar tranquilidad a quien lo cuida.

Elegir con atención y conocimiento un modelo que se adapte a las características individuales del bebé, que acompañe su crecimiento y que priorice siempre la comodidad y la funcionalidad, es una forma de cuidar, de respetar sus tiempos y de crear un vínculo más cercano durante cada toma. Porque una buena elección no solo alimenta el cuerpo, también nutre la experiencia de crecer con amor.

Biberones anticólicos: menos molestias, más bienestar

Durante los primeros meses de vida, una de las preocupaciones más comunes para madres, padres y cuidado-

Tetinas anticólicas Lolly



res es el temido cólico del lactante. Se trata de episodios de llanto prolongado e inconsolable, que muchas veces están relacionados con molestias digestivas, acumulación de gases o dificultades durante la alimentación. Aunque es una etapa pasajera, puede generar mucho estrés tanto en el bebé como en su entorno.

En este contexto, contar con un biberón anticólicas puede marcar una gran diferencia. Estos biberones están especialmente diseñados con sistemas que minimizan la entrada de aire durante la succión, ayudando a prevenir la formación de burbujas en la leche y reduciendo significativamente la posibilidad de gases, regurgitaciones y malestar abdominal. El resultado es una toma más suave, más tranquila y mucho más cómoda para el bebé.

Un sistema anticólicas eficiente no solo mejora la digestión, sino que también favorece un descanso más reparador. Y un bebé que se alimenta bien y duerme mejor, es un bebé que crece con más equilibrio, en un entorno de mayor serenidad.

Elegir un biberón con tecnología anticólicas es una forma concreta de cuidar y acompañar al bebé en sus primeros pasos de vida, asegurando no solo una alimentación efectiva, sino también un mayor bienestar físico y emocional para toda la familia.

El flujo ideal para cada etapa

Cada bebé es único, y su forma de alimentarse también lo es. Algunos succionan con más fuerza, otros prefieren un ritmo más pausado. Por eso, es fundamental contar con biberones que ofrezcan diferentes opciones de flujo: lento, medio, rápido y universal. Esta variedad permite adaptar la alimentación a las necesidades específicas de cada etapa del desarrollo, teniendo en cuenta la edad del bebé, el tipo de leche que se utiliza (ya sea materna o fórmula), y su ritmo natural de succión.

Elegir el flujo adecuado no solo mejora la experiencia de alimentación, sino que también brinda múltiples beneficios. Un flujo bien ajustado evita que el bebé tenga que hacer un esfuerzo excesivo para alimentarse, lo que reduce el cansancio durante la toma y favorece una mejor digestión. Además, ayuda a prevenir posibles atragantamientos y minimiza la ingesta de aire, lo que puede disminuir los cólicos y las molestias.

Contar con un biberón que se adapte al ritmo y las preferencias de cada bebé contribuye a crear un momento de alimentación más tranquilo, cómodo y placentero tanto para el pequeño como para quien lo alimenta. Porque cuando el flujo es el adecuado, la alimentación se convierte en una experiencia más armoniosa y segura.



MICOPIROX CICLOPIROX

Fácil de aplicar
y bien tolerado



Alta adherencia al
tratamiento de
onicomicosis



Penetración
y liberación óptima
en la uña



Resultados visibles, uñas sanas

Herpes zóster: virus causal de la culebrilla

El virus de la varicela-zóster es el agente causal tanto de la varicela como del herpes zóster, también conocido coloquialmente como “culebrilla”. Se puede presentar también con manifestaciones más graves, particularmente en personas con un sistema inmunitario debilitado.

Por Dr. Stefano Fabbiani

El virus de la varicela-zóster o virus del herpes humano tipo 3 recibe este nombre porque es el agente responsable de la varicela y el herpes zóster. Generalmente, el primer contacto con el virus ocurre durante la infancia y se manifiesta como varicela, cuando el síntoma más característico es la erupción de la piel con picazón y ampollas que luego se convierten en costras.

Si la primera infección ocurre en adultos, la enfermedad tiende a ser más grave y prolongada, con mayor riesgo de complicaciones como neumonía o encefalitis (inflamación del cerebro).

Pasada esta infección, el virus migra por las terminaciones nerviosas desde la piel y se aloja en los ganglios nerviosos (agrupaciones de neuronas que reciben y transportan información sensorial hacia el cerebro), donde queda latente, reapareciendo en la piel en determinadas situaciones y dando lugar al denominado herpes zóster.

La transmisión del virus se produce por gotitas respiratorias o contacto con las lesiones de la piel, siendo una de las enfermedades humanas más contagiosas. El período de incubación de la varicela varía entre 10 y 21 días, es

contagiosa de uno a cuatro días antes de la erupción cutánea y hasta que todas las lesiones cutáneas vesiculares se hayan secado.

Forma de presentación del herpes zóster

Como se mencionó previamente, el herpes zóster representa una reactivación del virus en el huésped. Tras la primera infección, este se replica dentro de los ganglios nerviosos, cuando la inmunidad no puede controlarlo, desde donde viajan a través del nervio hasta la piel, generando el herpes zóster.



ter. Es por este motivo que las lesiones en la piel forman un trayecto desde la columna hacia adelante siguiendo el nervio, asemejándose a una serpiente, razón por la que surge su nombre popular “culebrilla”.

El síntoma más clásico es la sensación de picor o dolor en un territorio cutáneo (preferentemente en el tórax, abdomen o muslos). De cuatro a cinco días se presenta un enrojecimiento de la piel en esa zona sobre la que brotan unas vesículas que se disponen agrupadas. Durante esta fase las lesiones son altamente contagiosas, dado que el virus se encuentra dentro de las vesículas.

La frecuencia de presentación de esta enfermedad y su gravedad son mayores en individuos que se encuentran inmunosuprimidos, ya sea por estar en tratamiento con quimioterapia o radioterapia o por utilizar medicamentos inmunosupresores como los pacientes trasplantados. También se incluyen en este grupo las personas con VIH-SIDA y las que presentan cán-

cer u otras enfermedades que determinen una situación que compromete las defensas. Sin embargo, también es frecuente en personas con una inmunidad competente en situaciones de debilidad, cansancio o períodos de estrés.

En general es un cuadro autolimitado que se resuelve espontáneamente en una o dos semanas. En algunos pacientes puede persistir un dolor de tipo nervioso como quemazón, de duración variable, que se debe a la inflamación de los nervios afectados por el virus, denominada neuralgia postherpética.

Ocasionalmente puede presentarse con cuadros más graves, en especial en pacientes con otras enfermedades crónicas (particularmente diabetes) o con depresión o supresión de su inmunidad.

Tratamiento del herpes zóster

El tratamiento del virus es con antivirales por vía oral, del tipo aciclovir o su

derivado valaciclovir, que bloquean la replicación viral. Debe iniciarse lo antes posible, idealmente durante el período previo a la aparición de vesículas o ante las primeras, debido a que su eficacia es mayor dentro de las 72 horas. El tratamiento reduce la gravedad, la duración de la erupción y la tasa de complicaciones graves, y puede reducir también la incidencia del dolor posterior.

Ambos antivirales tienen la misma eficacia. Valaciclovir tiene una mejor disponibilidad, por lo que se puede administrar menos veces en el día, mejorando su tolerancia. Se pueden utilizar antisépticos en crema para evitar la sobreinfección de las lesiones.

La neuralgia postherpética, en caso de presentarse, puede ser tratada mediante analgésicos y, si no mejora, pueden utilizarse otros medicamentos que disminuyen la actividad de los nervios como antiepilépticos o antidepresivos. ■



FARMANUARIO

EDICIÓN 2025

27 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A FARMACOVIGILANCIA

35 Años

Al servicio de la Salud



cronoderm[®]fem

emulsión íntima

SEQUEDAD VAGINAL

PRURITO

INFLAMACIÓN

IRRITACIÓN

Novedosa fórmula
con componentes

Naturales



Presentación:
CRONODERM FEM x 50 gr

CONTIENE:

- Ácido hialurónico
- Caléndula
- Extracto de Ginseng
- Aceite de Semillas de Uva
- Romero

FRESCURA
todos
los días



Para más información
consultar en
www.gador.com.uy

 Gador

Salud íntima, estética y funcional femenina



Dra. Iliana Souza Olivera

CP 55980

Dermatóloga - Estética Médica.

Gineco-estética.

Cirugía dermatológica.

Laserterapia.



Nos referimos a la salud vulvo-vaginal de la mujer, terreno compartido entre varias especialidades y que por tanto lleva al trabajo en equipo.

Estas especialidades son Dermatología, Ginecología, Medicina Estética, Urología.

Un trabajo coordinado y complementado llevará a nuestras pacientes a buen puerto.

¿Qué tópicos aborda esta subespecialidad, la Gineco-estética?

1. Lesiones de piel o mucosas en la zona vulvar, tales como verrugas genitales, lunares, manchas hiperpigmentadas o hipopigmentadas.

Pérdida de la turgencia de labios mayores o pubis.

Foliculitis del área genital pilosa.

Prurito, que significa picazón, de la zona vulvar, un correcto examen puede llevar al diagnóstico de Liquen Escleroso y Atrófico genital, patología que puede llevar al cierre de la vulva por adherencia de los tejidos. O sea que no solo produce alteraciones anatómicas locales sino también síntomas que alteran el ritmo de vida de la mujer, limita y deprime.

2. Aumento de tamaño de los labios menores, que puede llegar a ser muy molesto en mujeres que practiquen deportes como bicicleta o equitación o simplemente cuando se miran al espejo y ven esa protrucción que les produce desagrado y vergüenza al exponerse ante su pareja íntima.

Muchas veces esta alteración de los labios menores llega a producir problemas en el coito con dolor.

3. Aumento de tamaño del capuchón del clítoris que puede cubrirlo totalmente, a veces se da junto al aumento de tamaño del o los labios menores, porque puede estar alterado solo uno. No somos simétricos en ninguna parte de nuestra anatomía.

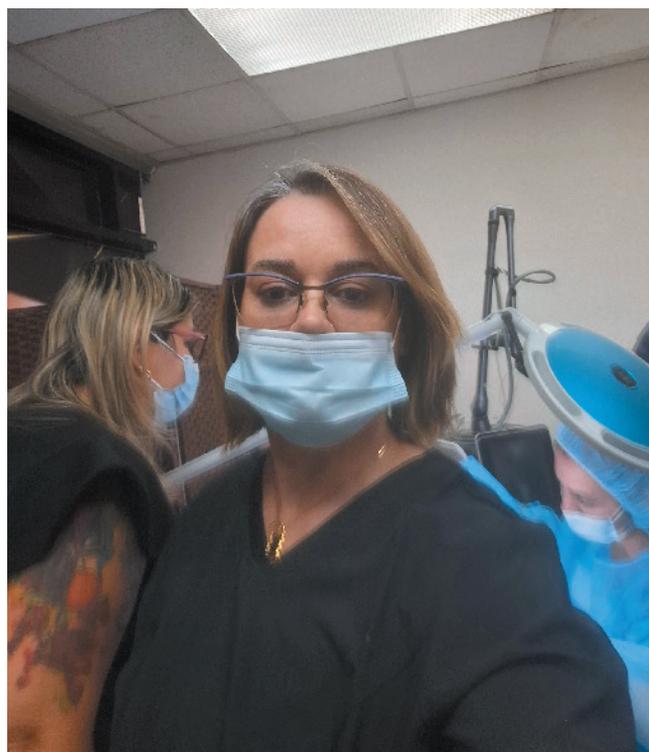
4. Hiperlaxitud vaginal. Ya sea por múltiples partos o en la posmenopausia por atrofia propia de la edad.

Puede haber un piso pélvico debilitado que debe ser evaluado en el examen físico. Esta situación afecta tanto la laxitud vaginal como la incontinencia urinaria.

5. Incontinencia urinaria de bajo o mediado grado. Por ejemplo, aquellas que se producen por esfuerzo, corro, salto, estornudo y se me escapa orina.

Este tipo de problema altera mucho la calidad de vida de la mujer. Pero actuando precozmente podemos eliminar o detener el avance del problema y muchas veces evitar una cirugía.

Si hay prolapso tiene que ser muy leve, de lo contrario ya es terreno ginecológico.



6. Ausencia de orgasmo o dificultad de lograr el mismo. Cuya causa puede ser intrincada entre lo psicológico y lo orgánico. Lo que suele hacer el médico estético es reforzar el punto G - G-shot. También sugerir apoyo con Médico Sexólogo.
7. Sequedad vaginal. Suele darse por el descenso de los estrógenos en la menopausia o antes si hubo una cirugía que haya extirpado los ovarios y por ende haya carencia de hormonal.
8. Dolor con el coito. Puede deberse a sequedad por ausencia de lubricación de la zona por carencia o descenso de estrógenos.

Entonces, ¿qué tratamientos podemos realizar para mejorar la funcionalidad y estética íntima femenina?

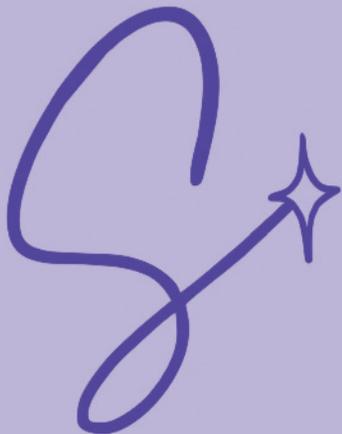
- Labioplastias: cirugía de corrección de los labios menores.
- Extirpación de lesiones que surjan a nivel vulvar o biopsias de lesiones sospechosas.
- Peeling de zonas hiperpigmentadas.
- Tensado vaginal con láser, Hifu, radiofrecuencia, estudios histológicos corroboran la mejoría de la mucosa con la consiguiente mejor lubricación. En esta área podemos trabajar también con bioestimulantes o con exosomas, resultando en un rejuvenecimiento de la anatomía afectada.
- Mejora del estado de los labios mayores atróficos, con PRP o ácido hialurónico inyectable.
- Lipólisis enzimática o lipoaspiración del Monte de Venus.
- La incontinencia urinaria se tratará con ejercicios del piso pélvico más el tensado vaginal. Además, se puede reforzar las paredes del introito uretral con ácido hialurónico.
- En el caso de la picazón producida por el Liquen Escleroso se puede tratar con láser con excelente resultado y gran satisfacción de las pacientes.
- Cuando nuestra paciente tiene Folliculitis a repetición le aconsejaremos, además, del tratamiento médico, la foto-depilación o depilación láser.

Lo habitual es trabajar con anestesia tópica crema o inyectable, son procedimientos ambulatorios, y la gran mayoría de los casos pueden volver a sus actividades cotidianas inmediatamente.



Como verán son muchas las acciones que podemos realizar con el fin de mejorar la calidad de vida de la mujer en todas las etapas de su vida.

Algunas veces actuaremos por alteraciones funcionales, otras por alteraciones estéticas y otras por ambas.



Dra. Iliana Souza

Dermatología - Estética Médica - Gineco-estética
Cirugía dermatológica - Laserterapia

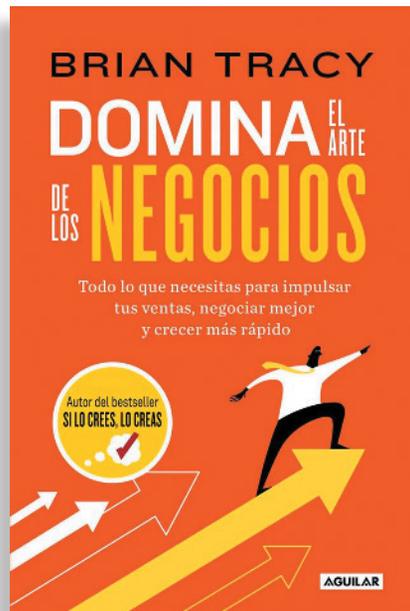
 Agenda 099 990 026

 Fco. Solano López 1772 - Buceo - Montevideo

 @drailianasouza.uy



Lectura



Domina el arte de los negocios

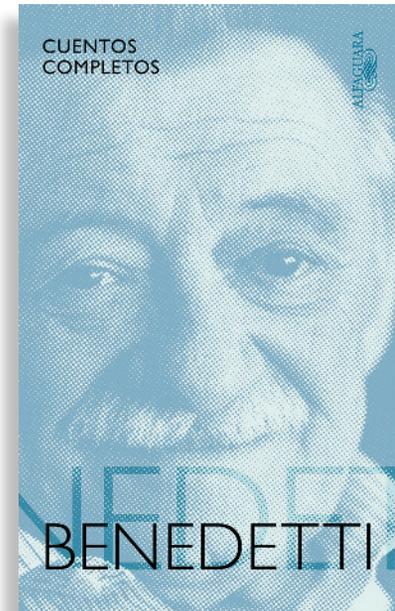
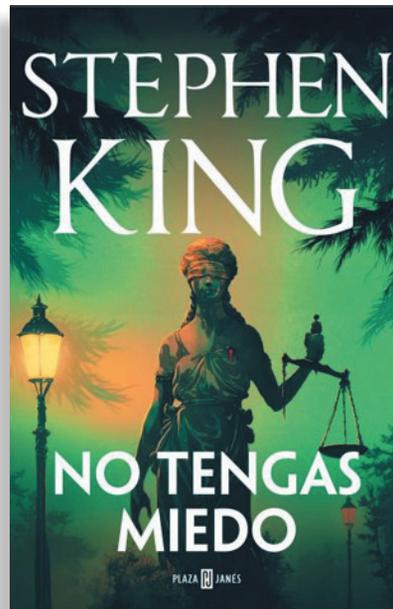
Brian Tracy

El éxito en los negocios no es suerte, es estrategia. Es el resultado de establecer metas claras y por escrito, y de trazar pasos concretos para alcanzarlas. Con décadas de experiencia en el mundo empresarial, Brian Tracy ofrece aquí una guía concentrada y poderosa para alcanzar tus objetivos más ambiciosos. Ya seas un emprendedor o que trabajes para una empresa, en realidad estás manejando tu propio negocio. Sin importar que vendas un producto o un servicio, tienes que convencer a los compradores de que lo que ofreces vale más de lo que cuesta. En esta guía dinámica y sin rodeos, el experto internacional en negocios y liderazgo enseña las habilidades esenciales que necesitas para triunfar. ■

No tengas miedo

Stephen King

Cuando el Departamento de Policía de Buckeye City recibe una carta de alguien que pretende matar a 13 inocentes y a un culpable para expiar una muerte innecesaria, la detective Izzy Jaynes no sabe qué pensar. ¿Están a punto de asesinar a estas personas por venganza? Preocupada, decide acudir a Holly Gibney. Mientras tanto, la activista por los derechos de la mujer Kate McKay se embarca en una gira de conferencias, atrayendo a tantos seguidores como detractores. Alguien que se opone vehementemente a su mensaje ataca sus eventos y, aunque al principio nadie resulta herido, el acosador se vuelve cada vez más atrevido. Con un fascinante elenco de personajes conocidos y nuevos, estos dos hilos narrativos se unen en un tapiz escalofriante. ■



Cuentos completos (reversión)

Mario Benedetti

En estos *Cuentos completos* encontramos historias de amor, de política, humorísticas e incluso trágicas, pero ante todo una serie de espejos donde es posible ver nuestra vida. Se trata de una edición revisada de uno de los máximos cuentistas en español del siglo XX. El volumen incluye los relatos de los libros *Esta mañana*, *Montevideanos*, *La muerte y otras sorpresas*, *Con y sin nostalgia*, *Geografías* y *Despistes y franquezas*. Por primera vez, también se recogen los cuentos de *Buzón de tiempo* y *El porvenir de mi pasado*. Leer a Benedetti es emprender un viaje desde el reino de la imaginación que a diario se restaura y en donde el remitente es el corazón de uno mismo. ■

Disney

Good American Family

Good American Family es una miniserie estadounidense de drama y crimen, creada por Katie Robbin y protagonizada por Ellen Pompeo, Mark Duplass e Imogen Faith Reid. La historia aborda un drama familiar basado en hechos reales sobre la compleja y controvertida adopción de Natalia Grace, una niña con enanismo que es acogida por la familia Barnett.

A medida que pasan los días, los padres adoptivos, que al principio creen que Natalia es una inocente niña con una discapacidad, empiezan a cuestionarse su verdadera identidad, desencadenando un sinfín de eventos impactantes.

La serie es contada desde la perspectiva de la madre Kristine Barnett, quien a partir de la mala relación que tiene con la niña empieza a sospechar sobre su edad biológica. Además, la llegada de Natalia comienza a tener un impacto negativo en la dinámica del matrimonio y en sus otros tres hijos.

Con el pasar de los meses, la familia investiga sobre el verdadero origen de la pequeña y el hogar que la dio en adopción, llegando a sospechar que podría tratarse de una adulta haciéndose pasar por una niña. Esta situación conlleva a acusaciones legales, mientras Natalia lucha por su pasado y su futuro.

Durante ocho episodios, la historia se desarrolla en un contexto de misterio y tensión psicológica, explorando temas como la verdad, la percepción, los prejuicios y los traumas. ■





Guatemala

Con una combinación singular de riqueza histórica, biodiversidad, tradición cultural y geografía activa, Guatemala tiene un potencial turístico único que se ve fortalecido por iniciativas de conservación, proyectos de turismo comunitario y circuitos organizados que integran patrimonio, educación y sostenibilidad.

Es uno de los destinos turísticos más relevantes de Centroamérica por la diversidad de sus recursos naturales, la riqueza de su patrimonio arqueológico y el valor cultural de sus tradiciones vivas. Su ubicación estratégica entre los océanos Atlántico y Pacífico, su topografía montañosa dominada por más de 30 volcanes —entre ellos varios activos—, y su historia precolombina vinculada al desarrollo de la civilización maya, convierten al país en un lugar único para el turismo cultural, ecológico y de aventura.

Con una población de más de 17 millones de habitantes, Guatemala combina un fuerte componente indígena (alrededor del 40% del total) con influencias coloniales españolas, dando lugar a un escenario multicultural de gran interés para investigadores, viajeros y operadores turísticos. Su capital, Ciudad de Guatemala, concentra buena parte de la actividad económica, institucional y académica del país; sin embargo, los principales atractivos turísticos se distribuyen en distintas regiones, desde las zonas montañosas del alti-

plano hasta las selvas del norte y las costas del Caribe.

Guatemala está situado sobre el Cinturón de Fuego del Pacífico, una zona de intensa actividad sísmica y volcánica. El país cuenta con 37 volcanes identificados, de los cuales tres se consideran activos: el Volcán de Fuego, el Pacaya y el Santiaguito. Esta geografía ha dado forma a ecosistemas diversos, a paisajes de alta montaña con suelos fértiles y a fenómenos naturales que constituyen, a su vez, importantes atractivos turísticos.

El Volcán de Fuego, ubicado entre los departamentos de Sacatepéquez, Escuintla y Chimaltenango, es uno de los más activos de América Latina. Con 3.763 metros de altitud, registra frecuentes erupciones que pueden observarse, en condiciones controladas, desde rutas de senderismo y puntos panorámicos cercanos, como el Volcán Acatenango. Este tipo de experiencias se inscribe en el creciente interés por el turismo geológico, que combina el contacto con entornos naturales extremos con componentes educativos y de concientización ambiental.

A la par del Volcán de Fuego, otros sistemas volcánicos como el Atitlán, el Tajumulco (el más alto de Centroamérica con 4.220 metros) y el volcán Santa María, aportan al paisaje una fuerte identidad visual y ofrecen oportunidades para el senderismo, la observación de flora endémica, el turismo rural y la investigación científica.

Otro de los pilares del turismo guatemalteco es su excepcional legado arqueológico. El país fue un centro fundamental de la civilización maya, cuyo desarrollo abarcó desde el período Preclásico hasta el Posclásico. En su territorio se conservan algunos de los sitios más relevantes de esta cultura, tanto por su valor simbólico como por su escala arquitectónica y su grado de conservación.

Tikal, situado en el departamento de Petén, es probablemente el sitio arqueológico más conocido del país. Fue declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1979. Se trata de una ciudad-estado que alcanzó su máximo esplendor entre los siglos VI y IX d.C., con más de 3.000 estructuras identificadas, entre templos, plazas ceremoniales, calzadas y áreas residenciales. El emplazamiento dentro de la reserva natural Parque Nacional Tikal permite además la observación de fauna tropical y especies protegidas.



El territorio guatemalteco alberga 22 pueblos indígenas reconocidos oficialmente, la mayoría pertenecientes a la familia lingüística maya. Esta diversidad étnica se refleja en expresiones culturales como la vestimenta tradicional, la gastronomía, las ferias locales, las lenguas comunitarias y las festividades religiosas sincréticas.

El mercado de Chichicastenango, en el departamento de Quiché, es uno de los espacios más emblemáticos en los que esta diversidad se hace visible. Allí, cada semana, se reúnen cientos de artesanos, comerciantes y habitantes de comunidades ru-

rales para intercambiar productos, textiles, flores, alimentos y objetos rituales. En el mismo poblado se encuentra la Iglesia de Santo Tomás, donde coexisten prácticas católicas y ceremonias mayas.

Cinco experiencias imperdibles para descubrir el país

#1 Ascenso al Volcán Acatenango y vista nocturna del Volcán de Fuego

Una de las excursiones más buscadas por viajeros activos es el ascenso al Volcán Acatenango. Desde su



cima es posible observar las erupciones del cercano Volcán de Fuego, especialmente durante la noche. El recorrido requiere una caminata de dificultad media-alta, con campamento a 3.600 metros, y es ofrecido por múltiples agencias especializadas. Es una experiencia segura si se realiza con guías certificados y equipamiento adecuado.

#2 Recorrido por el Parque Nacional Tikal

El sitio arqueológico de Tikal, inmerso en la selva tropical del Petén, ofrece una inmersión total en la historia maya. Los recorridos pueden durar entre medio día y dos días completos con opción de hospedaje en las cercanías del parque. Se recomienda realizar visitas guiadas para una mejor interpretación del simbolismo ar-

quitectónico y los descubrimientos arqueológicos recientes.

#3 Navegación por el Lago de Atitlán y visita a pueblos indígenas

El Lago de Atitlán, rodeado por volcanes y comunidades mayas, es considerado uno de los más bellos del mundo. La navegación entre pueblos como Santiago Atitlán, San Juan La Laguna y Santa Catarina Palopó permite conocer proyectos de arte comunitario, cooperativas textiles, espacios de meditación y gastronomía típica. Es un recorrido que combina paisajes y cultura viva.

#4 Estancia en Antigua Guatemala

La ciudad colonial de Antigua es ideal para una estadía de entre tres

y cinco días. Además de su valor arquitectónico, ofrece una agenda cultural activa, alojamientos de alta gama, gastronomía local e internacional, centros de bienestar y una amplia red de escuelas de español para extranjeros. Es también punto de partida para excursiones a volcanes y fincas de café.

#5 Exploración del Biotopo del Quetzal

Ubicado en Baja Verapaz, este espacio protegido alberga al quetzal, ave nacional de Guatemala y símbolo de libertad. Los senderos del biotopo permiten el avistamiento de aves y la exploración de bosques nubosos. Es una opción ideal para el turismo de naturaleza y observación científica. ■

www.collagestore.com.uy

ARTICULOS PROMOCIONALES Y EMPRESARIALES PERSONALIZADOS CON SU LOGO.



ELECTRONICOS SUSTENTABLES



LOGO PERSONALIZADO

Aplicamos tu logo utilizando distintos metodos segun su preferencia desde serigrafia, sublimacion, DTF, bordado.



VENTAS SOLO POR MAYOR

Nuestras ventas solo son al por mayor, cantidad minima a partir de 20 unidades en la mayoria de productos.



ENVIOS A TODO EL PAIS

Realizamos la entrega de su pedido dentro de Montevideo sin costo! Envios al interior por encomienda.



Horóscopo



Aries

Este es un mes donde tienes que concentrarte en tus deseos. A partir del 6 de agosto surgen algunas incomodidades, lo ideal es cruzar de vereda y hacer algo distinto. A nivel sentimental, emocional y económico surgen imprevistos y situaciones incómodas. Opta por lo nuevo y termina con aquello que no te permite conectar con tu identidad y autenticidad. El mensaje para agosto es asumir una actitud responsable con tu bienestar. Conecta con tus habilidades y talentos, sintiéndote merecedor de cosas buenas.



Tauro

A nivel comunicacional es un mes donde surgen imprevistos, discusiones y te encontrarás con personas agresivas. Respira hondo y ármate de paciencia. A partir del 10 de agosto verás que las cosas toman un rumbo favorable. A nivel sentimental y emocional surgirán oportunidades interesantes. Es un buen momento para conocer a alguien nuevo. En el área económica, a partir del 22, las cosas mejoran. El mensaje para agosto es conectarte con tu lado práctico. Actúa de forma sencilla, evitando complicaciones innecesarias.



Géminis

Este es un mes para reflexionar y ser cauto a la hora de tomar decisiones. Aprovecha para organizarte económicamente y realizar algún movimiento a nivel laboral. En el área sentimental es un tiempo de cambio para reordenarte y definir tus sentimientos. A partir del 22 de agosto surgen imprevistos, evita ceder a las presiones de tu entorno. El mensaje para el mes es conectar con tu intuición y escuchar a tu corazón. Haz tu mejor esfuerzo comprometiéndote con aquello que amas y deseas.



Cáncer

Este es un mes importante en el área económica y sentimental. Aquello que no te sirve y no te aporta algo positivo, se irá de tu vida definitivamente. No reniegues de los finales, porque gracias a esto podrás expandirte y crecer en todas las áreas de tu vida. Ideal para mudarte o hacer arreglos en tu casa. El mensaje para agosto es eliminar de tu vida la culpa y flexibilizar tus puntos de vista. Presta atención a tus emociones.



Hasta el 10 de agosto es un tiempo de reflexión. Después todo se destraba y verás las cosas con más claridad. En el área económica es un tiempo para mostrarte, hacer compras, disfrutar y darte gustos. A partir del 25 de agosto las cuestiones sentimentales se abren y mejoran notablemente. El mensaje para agosto es asumir la responsabilidad por tu vida y entender que solo tú puedes decir cuál es el mejor camino para elegir. No te olvides de tu niño interno.



Estás en los días previos a tu cumpleaños y esto puede traerte ciertas demoras o malestar. Podrás notar que las personas están intensas. A nivel económico surgen situaciones importantes con respecto a las finanzas del hogar. Es un buen momento para hacer compras para la casa o solucionar temas vinculados a esta. A nivel sentimental, cuidado con los malentendidos, procura no hacer críticas y disfrutar de lo emocional. El mensaje para agosto es reconocer y afirmar lo que más aprecias en ti mismo.



Este es un mes para hacer cambios en tu rutina y en la forma en que cuidas tu salud. Notarás cierta agresividad, armarte de paciencia. Los eventos del mes te exigirán el máximo de tu energía, por eso será importante que organices tu agenda. En el área económica habrá distracciones que te lleven a cometer errores. A nivel sentimental surgen imprevistos, todo está bien después del 25 de agosto. El mensaje para este mes reconocer tus limitaciones para mejorarlas. Sigue tu verdad interior.



En este mes las cosas se encaminan. Es importante que descanses y conectes con actividades que te permitan divertirte. En el área sentimental es un excelente momento para formalizar una relación, conocer a una nueva persona o fortalecer tus vínculos. Si alguien se va de tu vida, no te preocupes, verás que es lo mejor. Aprovecha a liberarte. En el área económica todo seguirá igual. El mensaje para agosto es hacer circular ideas positivas y evitar el consumo excesivo. Cuida tus hábitos.



Este es un mes para conectar con tu fuerza creativa y tu individualidad. La clave está en que te diviertas como un niño. En caso de tener hijos pueden surgir temas con ellos. En el área económica aparecen temas con las finanzas del hogar. A nivel sentimental es un tiempo para conectar con tus emociones y rodearte de las personas que te hacen bien. El mensaje para agosto es tener una actitud amorosa. Abre tu corazón y transforma las exigencias en preferencias.



Este es un mes delicado, lo ideal es hacer lo justo y necesario. Habrá cuestiones familiares, con el hogar, que te generen inquietud y ambigüedad. Actúa con paciencia, seriedad y firmeza. A nivel sentimental surgen imprevistos, aquellos que estén en pareja, cuidado con las discusiones. Los solteros, antes de engancharse, se tienen que dar tiempo para conocer a la persona. El mensaje para agosto es tener una actitud agradecida. Al comenzar el día agradece por todo lo que tienes y lo que haces.



A nivel comunicacional surgirán imprevistos, cuestiones delicadas y malentendidos. Surgen temas con tus vehículos, desplazamientos. Antes de hablar piensa muy bien. En el área sentimental toma decisiones, conoce a personas o formaliza una relación antes del 25 de agosto. Después de esta fecha surgen imprevistos o discusiones que te harán replantearte algunas cosas. En el área económica organízate, pueden surgir nuevas oportunidades laborales. El mensaje para agosto es observar tus espacios personales, tu hogar, y atender esas áreas que están más descuidadas.



En este mes sentirás que todo fluye de la mejor manera. Las cuestiones sentimentales y económicas pasan por un momento de expansión. Es tiempo de conectar con tu poder de acción y avanzar hacia adelante. A partir del 22 de agosto surgen imprevistos y demoras en temas sentimentales, pero lo podrás solucionar. El mensaje para agosto es tener una actitud placentera haciendo aquello que más te gusta hacer y no dejando para mañana lo que puedes hacer hoy. Recuerda amar lo que haces. ■

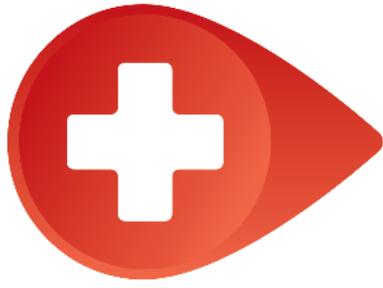


Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo





PORTAL SALUD



Todo sobre
salud y bienestar

portalsalud.global

Portal Salud cuenta con seis secciones temáticas:



Salud para todos



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



Lifestyle



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



Salud Animal



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



Ciencia & Tecnología



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



Ateneo Médico



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



Guía de la Salud



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



Contenidos HOLASALUD

- 03 Farmanovedades
- 11 Guía de medicamentos
- 63 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**).

Protección contra Incendio & Safety

Con nuestros sistemas de detección, notificación y extinción de incendio, no solo protegerás a las personas que están en tu establecimiento, sino que tus bienes y activos estarán resguardados, reduciendo pérdidas económicas y garantizando el normal desempeño de los procesos de tu negocio.

Nuestros servicios



Diseño e implementación de sistemas de detección y extinción de incendio



Instalación, configuración, puesta en operación y comisionado



Mantenimiento preventivo y correctivo



Monitoreo Remoto



Ensayo de estanqueidad de recintos (Door fan test)

Consulta con nuestros especialistas para encontrar la mejor solución para tu establecimiento

info@securitasuruguay.com

Sede Montevideo
Avda. Italia 4492
Tel: 2848 0000*

Instituto Securitas
Avda. Italia 4492
Tel: 2848 0000* ext.97403

Oficina Colonia
Gral. Flores 656
Tel: 4522 3912

Oficina Punta del Este
Zorrilla de San Martín
esq. Avda. Italia, frente a Pza. México
Tel: 4247 8666

Oficina Paysandú
Florida 837
Tel: 4723 7844

Oficina Rivera
Agraciada 784
Tel: 4623 8870



Lanzamientos destacados del mes de julio

BIBERONES NATURE CON TETINA AUREAFLOW

Diseñado para una alimentación segura, cómoda y natural. Inspirada en la proporción áurea, la tetina se adapta de forma suave a la boca del bebé y cuenta con sistema anticólico, que ayuda a reducir la ingestión de aire. Con cuatro tipos de flujo y botella anatómica (con o sin asas). Su tetina ancha imita el pecho materno, facilitando la transición.

Nuevo Producto

Lolly



099 572 129

@lollybrasil

Importa y Distribuye
casajorge
MAYORISTA

CRONODERM FEM

Nuevo Producto



Emulsión formulada para hidratar y humectar la zona íntima femenina, evitando y aliviando la picazón causada por la sequedad. Con *Ácido hialurónico* (con capacidad de atraer y retener agua) y reduce la pérdida de agua), *Caléndula* (propiedades emolientes,

suaviza e hidrata y tonifica la mucosa), *extracto de Ginseng* (reafirmante, mejora la elasticidad y regula el balance hídrico de la mucosa), *aceite de semillas de uva* (favorece la elasticidad del epitelio, ayuda a reducir el enrojecimiento, reafirmantes) y *Romero* (humectante, mejora la firmeza de la mucosa).

Indicaciones: Tratamiento de la sequedad vaginal.

CRONODERM FEM, Emulsión x 50 g \$ 1.165,00

ELLINE

Nuevo Producto



Urufarma
Calidad al alcance de todos

Evolución y perfección en anticoncepción hormonal combinada: estetrol y drospirenona.

Innovación con estetrol: primer estrógeno natural/Estetrol (E4) (NEST) con acción tisular selectiva sobre el hueso, mama y la sexualidad femenina, reduciendo además riesgos metabólicos y cardiovasculares. El E4 no genera metabolitos activos carcinogénicos, en contraste con el E2. Efecto Protector/antitumoral sobre la mama.

Se trata de un gran avance tras 80 años sin nuevos estrógenos en anticoncepción.

ELLINE, Comp Rec x 28 \$ 1.115,00



ScannFarma

Nuevo Producto



Scanntech presenta ScannFarma, la caja más rápida del mercado.

Una solución todo en uno que simplifica la gestión con una velocidad imbatible, automatiza procesos y mejora la atención.

ScannFarma, está integrada con DUSA y Farmanuario, esto permite acceder a precios y stock en tiempo real. Además, la herramienta trabaja incluso sin conexión a internet, asegurando siempre la continuidad operativa. ScannFarma, cuenta con POS integrado, sin costo adicional. También cuenta con ScannPagos, lo que convierte tu negocio en una red de cobranza y cajero, sumando nuevos ingresos para el comercio.



Por más información comunicarse al 092135150 o a ventasuy@scanntech.com



CROWN ENERGY GEL

Nuevo Producto

Cibeles Nutrition suma a su catálogo los Energy Gels de Crown, una nueva propuesta pensada para acompañar a deportistas de resistencia en sus desafíos más exigentes.

Indicaciones: Desarrollados con una composición premium, ofrecen una matriz equilibrada de *carbohidratos* (maltodextrina, dextrosa y fructosa en ratio 2:1:1), diseñada para sostener la energía durante entrenamientos prolongados o competencias de alta intensidad. Esta combinación permite una mayor asimilación y oxidación de hidratos de carbono, incluso cuando el esfuerzo se extiende por más de dos horas y media.

Componentes: cada gel contiene *electrolitos esenciales* (sodio, potasio y magnesio) que favorecen la hidratación y ayudan a prevenir calambres. Además, *aminoácidos funcionales como los BCAA*, que colaboran en la protección muscular y ayudan a reducir la fatiga central; *arginina*, que mejora la capacidad aeróbica y potencia la disponibilidad energética; y *taurina*, con propiedades antioxidantes y ergogénicas.

Gracias a su textura fluida, el producto es fácil de consumir incluso durante la actividad física intensa, con una excelente tolerancia digestiva. Los Energy Gels de Crown se convierten así en un aliado integral para quienes entrenan o compiten a conciencia, aportando energía, protección y recuperación en un solo formato. Apto veganos, sin gluten. Sabores: Limón y Naranja.



CROWN ENERGY GEL LIMON , 1 Env x 40 g.....	\$	160,00
Caja c/12 Env x 40 g	\$	1.720,00
CROWN ENERGY GEL NARANJA , 1 Env x 40 g	\$	160,00
Caja c/12 Env x 40 g	\$	1.720,00

KAIA BIOTICS ANTIOXIDANT

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Nuevo Producto



Combina cepas probióticas con zinc y vitamina C (propiedades antioxidantes que contribuyen a reducir el estrés oxidativo y fortalecer el sistema inmunológico. *Lactobacillus plantarum* y *Bifidobacterium lactis* favorecen la salud intestinal, mientras que *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium breve* ayudan a equilibrar la microbiota, optimizando la absorción de nutrientes y la protección celular contra radicales libres.

Indicaciones: Equilibrio intestinal saludable (estreñimiento, hinchazón y flatulencias). Fortalecimiento inmunológico: protección frente a infecciones digestivas, respiratorias y urinarias, reforzando las defensas naturales. Propiedades antioxidantes: reducen el estrés oxidativo y protegen contra el daño celular. Contribuyen a mejorar el metabolismo energético y el equilibrio intestinal. Favorecen la regeneración celular y apoyan la síntesis de colágeno, beneficiando la piel, el cabello y las uñas.

Dosis: 1 capsula al día con las comidas, o según prescripción médica.

KAIA BIOTICS ANTIOXIDANT, Cáps gastroresistentes x 30 \$ 1.320,00

KAIA BIOTICS FLORA

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



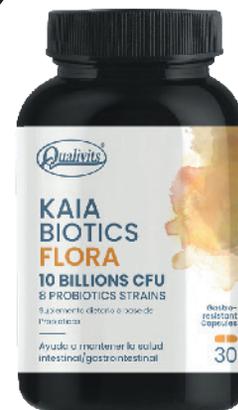
Nuevo Producto

Promueve el equilibrio de la microbiota intestinal y mejora la función digestiva. *Bifidobacterium bifidum* y *Bifidobacterium longum* optimizan la fermentación de fibras y la producción de ácidos grasos de cadena corta, mientras que *Lactobacillus casei* y *Lactobacillus rhamnosus* fortalecen la barrera intestinal y regulan la motilidad, favoreciendo la absorción de nutrientes y la reducción de molestias digestivas.

Indicaciones: Salud digestiva (estreñimiento, hinchazón y flatulencias) equilibrando la microbiota intestinal y mejorando la digestión. Fortalecimiento inmunológico: refuerzan las defensas del organismo frente a infecciones respiratorias, digestivas y urinarias mediante probióticos, zinc y vitamina C. Propiedades antioxidantes: zinc y vitamina C protegen contra el daño celular, mientras que los probióticos estimulan antioxidantes internos, reduciendo el estrés oxidativo. Contribuyen al metabolismo energético, equilibrio intestinal y salud física y mental, promoviendo una mejor calidad de vida. Salud de piel y tejidos: favorecen la regeneración celular y la síntesis de colágeno, fortaleciendo la piel, el cabello y las uñas.

Dosis: 1 capsula al día con las comidas, o según prescripción médica.

KAIA BIOTICS FLORA, Cáps gastroresistentes x 30... \$ 1.320,00



KAIA BIOTICS ORAL

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Nuevo Producto



Diseñado para la salud bucal, ayudando a reducir la proliferación de bacterias patógenas en la cavidad oral. *Lactobacillus salivarius* y *Lactobacillus paracasei* contribuyen a la prevención de caries y enfermedades de las encías, mientras que *Lactobacillus acidophilus* ayuda a equilibrar la microbiota oral, reduciendo el mal aliento y fortaleciendo la barrera inmunológica local.

Indicaciones: Prevención de caries y enfermedades de las encías: Disminuyen bacterias patógenas, reduciendo el riesgo de caries y gingivitis. Control del mal aliento: equilibran la microbiota oral, disminuyendo bacterias que generan mal olor. Mejora de la inmunidad local: refuerzan la barrera inmunológica y estimulan la producción de péptidos antimicrobianos. Reducción de infecciones bucales: previenen infecciones bacterianas y fúngicas en la cavidad oral. Equilibrio de la microbiota oral: promueven una flora bucal saludable, protegiendo dientes y encías.

Dosis: 1 comprimido masticable al día con las comidas, o según prescripción médica.

KAIA BIOTICS ORAL, Comp masticables x 30 \$ 1.290,00



KAIA BIOTICS CRAN + C



Nuevo Producto



Combina probióticos clave con propiedades antimicrobianas: Lactobacillus reuteri y Lactobacillus crispatus ayudan a prevenir la adhesión de patógenos en el tracto urinario, mientras que Lactobacillus rhamnosus y Lactobacillus plantarum refuerzan la barrera intestinal e inmunológica. Su combinación con vitamina C y extracto de arándano potencia la protección frente a infecciones urinarias.

Indicaciones: Equilibrio intestinal saludable (hinchazón y flatulencias), mejora absorción de nutrientes. Salud urogenital: ayudan a prevenir infecciones urinarias y vaginales regulando el pH vaginal y fortaleciendo las defensas naturales. Fortalecimiento inmunológico: protección frente a infecciones digestivas, respiratorias y urinarias, reforzando las defensas naturales. Reducción de inflamación: efecto antiinflamatorio gracias a la combinación de antioxidantes y probióticos. Sistema inmunológico: refuerzan las defensas del organismo ante infecciones y reducen el estrés oxidativo. Acción antioxidante: neutralizan radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo y contribuyendo a la salud celular. Mejoran el estado de ánimo y contribuyen a la salud

metabólica y cardiovascular, promoviendo un bienestar integral.

Dosis: 1 capsula al día con las comidas, o según prescripción médica.

KAIA BIOTICS CRAN + C, Cáps gastrorresistentes x 30 \$ **1.320,00**

KAIA BIOTICS SHAPE



Nuevo Producto

Fórmula que combina 5 cepas de probióticos con extracto de poroto blanco (Phaseolus vulgaris) 400 mg, zinc 3.5 mg, L-Carnitina, extracto de café verde y extracto de té verde, creando una sinergia que favorece el metabolismo y el control de peso mediante el equilibrio de la microbiota intestinal. *Lactobacillus plantarum* y *Bifidobacterium lactis* optimizan la digestión y absorción de nutrientes, mientras que *Bifidobacterium bifidum* y *Bifidobacterium longum* regulan el metabolismo de grasas y carbohidratos, contribuyendo al mantenimiento de un peso saludable.

Indicaciones: Digestión saludable: equilibra la microbiota intestinal y alivia hinchazón y estreñimiento. Control de peso: combina inhibidores de carbohidratos, quemadores de grasa y optimizadores metabólicos. Salud metabólica: regula el azúcar en sangre y mejora el metabolismo de grasas y carbohidratos. Energía y bienestar: aumenta la producción de energía y favorece el bienestar mental. Fortalecimiento inmunológico: refuerza las defensas con zinc y probióticos.

Dosis: 1 capsula al día con las comidas, o según prescripción médica.

KAIA BIOTICS SHAPE, Cáps gastrorresistentes x 30 .. \$ **1.320,00**



MENTHOLATUM



Relanzamiento



Volvió Mentholatum!

Este invierno elegí el alivio de siempre, el que compartimos de generación en generación.

Para combatir los síntomas del resfrío y la congestión nasal, volvió Mentholatum. Una marca con más de 50 años de historia, que llega a Uruguay de la mano del laboratorio Fármaco Uruguayo.

Este ungüento suave y de fácil aplicación, combina Alcanfor y Mentol. Una fórmula que ha demostrado, a lo largo del tiempo, ser una efectiva alternativa para el **tratamiento de los síntomas del resfrío y la congestión nasal.**

La inhalación de Alcanfor provee actividad antitusígena, favoreciendo la apertura de las vías respiratorias. El Mentol, ofrece una sensación de frescura y calma.

Mentholatum, inspira alivio

PRIMICIA FACIAL ÁCIDO GLICÓLICO 8%

Nuevo Producto

Laboratorio
Artobe

PRIMICIA®



Rejuvenecedor, anti-manchas. El ácido glicólico, exfoliante químico, brinda una piel más luminosa, suave y rejuvenecida. Favorece la renovación celular, combate los signos de envejecimiento y promueve la producción de colágeno.

Acción: Ayuda a eliminar las células muertas de la superficie de la piel, promoviendo una exfoliación suave y uniforme. Mejora la textura de la piel, ayuda a suavizar la piel áspera y a reducir la apariencia de poros dilatados. Reducción de manchas y pigmentación. Promueve la producción de colágeno. Ayuda a destapar los poros y prevenir brotes de acné, especialmente en pieles grasas o propensas. Presentación de 30 ml.

PRIMICIA SHAMPOO SECO

Nuevo Producto

Laboratorio
Artobe

PRIMICIA®



Ideal para mantener el cabello con aspecto limpio y fresco entre lavados. Absorbe instantáneamente la grasa, con un efecto de limpieza duradero que otorga volumen sin apelmazamiento, refrescando raíces y largos. No deja residuos blancos. Para llevar en la mochila y retocar el peinado en cualquier momento del día. Presentación: Envase de 120 ml.

PRIMICIA FACIAL SÉRUM CONCENTRADO ÁCIDO HIALURÓNICO 1,5%

Nuevo Producto

Laboratorio
Artobe

PRIMICIA®



Hidratante, antiarrugas. Puede usarse solo o combinado con otros humectantes. Su uso prolongado mejora la elasticidad y permite reducir las arrugas y líneas de expresión.

Acción: Hidrata, nutre y restaura la piel, logra resultados visibles en la disminución de líneas de expresión, otorga un aspecto rejuvenecido a la piel facial. Rápida absorción, apto para todo tipo de pieles. Presentación de 30 ml.

RAPICALM 120 MG

Nuevo Producto



LAZAR
SÍMBOLO DE CONFIANZA

Etoricoxib 120 mg. AINE analgésico de uso oral en dosis única diaria. Inhibidor altamente selectivo de la ciclooxigenasa-2 (COX-2) a nivel periférico, reduce la síntesis de prostaglandinas.

Indicaciones: En adultos y adolescentes mayores de 16 años para el tratamiento del dolor en artrosis, artritis reumatoide (AR), espondilitis anquilosante y para el dolor e inflamación de la artritis gotosa aguda. Tratamiento a corto plazo del dolor moderado asociado a cirugía dental.
Posología: Por V/O, en una toma diaria. Dolor agudo 60-120 mg/día. Dolor crónico 60 mg/día. Artrosis 30-60 mg/día. Espondilitis anquilosante y artritis 60-90 mg/día. Gota 120 mg/día máximo 8 días. Posoperatorio de cirugía odontológica 60-90 mg/día.

RAPICALM 120 MG, Comp Rec x 7 \$ 469,65



RUBORIL CLEANSING BALM

Nuevo Producto



Bálsamo fundente limpiador facial y calmante. Desmaquilla y limpia respetando la barrera cutánea (incluso con maquillaje waterproof). Calma y reduce el enrojecimiento. Nutre e hidrata pieles sensibles con rojeces.

RUBORIL CLEANSING BALM,
Pomo x 100 ml \$ 1.230,00

SKIN RESIST DAILY FLUID

Nuevo Producto



Fórmula para el cuidado diario de pieles sensibles con tendencia reactiva. Su triada de ingredientes claves combina *niacinamida*, *extracto de Chirimoya* y *Aquamunist®* para actuar en todos los componentes de la barrera cutánea y mejorar su resistencia.

Calma al instante la sensación de disconfort y reduce la sensibilidad

de la piel proporcionando efecto de frescor.
SKIN RESIST DAILY FLUID, Env x 50 ml \$ 3.175,00

SKIN RESIST SENSAGE SERUM

Nuevo Producto



Fórmula avanzada diseñada para minimizar la sequedad y aliviar la piel sensible con tendencia reactiva. Reduce la sensibilidad de la piel a través de una textura envolvente que se funde en la piel. Además, ofrece una acción antiedad reforzada actuando sobre causas del envejecimiento prematuro

minimizando líneas de expresión. Resultados probados: piel más luminosa, más renovada y menos reactiva tras su uso.

SKIN RESIST SENSAGE SERUM, Env x 30 ml \$ 3.125,00

SKIN RESIST VELVET CLEANSER

Nuevo Producto



Dermolimpiador formulado con *Aquamunist®*, una tecnología exclusiva basada en el agua termal con un hidrobioma único rico en algas diatomeas. Proporciona una acción calmante y restauradora de la función barrera. Su innovadora textura aterciopelada aporta suavidad y eficacia en el paso de limpieza de la piel.

SKIN RESIST VELVET CLEANSER,
Env x 200 ml \$ 2.340,00

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

Farmanuario
Vademécum Móvil



Descárguelo y pruébelo GRATIS por 5 días



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



VIZERUL



Nuevo Producto

Valaciclovir 500 mg. Antiviral profármaco de aciclovir.

Indicaciones: Tratamiento de infecciones causadas por virus herpes simple (VHS), varicela zóster (VVZ) y citomegalovirus (CMV).

Dosis: Tratamiento de herpes zóster: dosis habitual 1000 mg (2 comprimidos) c/8 h por 7 días. Tratamiento de herpes labial: dosis habitual 2000 mg (4 comprimidos) c/12 h (nunca antes de 6 h) por un día. Tratamiento de infección por VHS de la piel y herpes genital: dosis habitual 500 mg (1 comprimido) c/12 h por 5 a 10 días ante el primer episodio. Para infecciones recurrentes la duración del tratamiento normalmente es de 3 a 5 días. Prevención de infecciones recurrentes por VHS una vez que las ha tenido: dosis habitual 500 mg (1 comprimido) una vez al día. Profilaxis de la infección por Citomegalovirus: dosis habitual 2000 mg (4 comprimidos) c/6 h.

VIZERUL, Comp Rec x 8 \$ 682,00
 Comp Rec x 16 \$ 1.060,00



LÍNEA STAR LOLLY

Lolly

Nuevo Producto



Nueva línea Star Lolly: la transición con magia. Pensado para bebés desde los 6 meses, acompaña el paso del biberón a la taza con seguridad, comodidad e independencia. Tiene tetina de silicona suave, sistema antifugas, capuchón protector y asas fáciles de agarrar. Realizado con materiales resistentes y sin tóxicos.

¿El toque mágico? ¡Su mango brilla en la oscuridad!

099 572 129

@lollybrasil

Importa y Distribuye

casajorge
MAYORISTA

HOLASALUD

Canje de medicamentos

farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf





Lanzamientos del mes de julio

CRONODERM FEM, GADOR

Emulsión formulada para hidratar y humectar la zona íntima femenina, evitando y aliviando la picazón causada por la sequedad.

CRONODERM FEM, Emulsión x 50 g\$ 1.165,00

CROWN ENERGY GEL, CIBELES

Suplemento dietario en base a carbohidratos, aminoácidos y electrolitos en gel.

CROWN ENERGY GEL LIMON, 1 Env x 40 g\$ 160,00
Caja c/12 Env x 40 g\$ 1.720,00
CROWN ENERGY GEL NARANJA, 1 Env x 40 g\$ 160,00
Caja c/12 Env x 40 g\$ 1.720,00

ELLINE, URUFARMA

Anticonceptivo oral combinado con estetrol (primer estrógeno natural) y drospirenona (progestágeno).

ELLINE, Comp Rec x 28\$ 1.115,00

HIDROLAGENO MG, SPEFAR

Suplemento dietario a base de colágeno hidrolizado y magnesio.

HIDROLAGENO MG, Comp x 180\$ 1.495,00

KAIA BIOTICS ANTIOXIDANT, LUKENOR

Suplemento dietario a base de probióticos, zinc y vitamina C. Ayudan a equilibrar la microbiota intestinal y fortalecer el sistema inmunológico.

KAIA BIOTICS ANTIOXIDANT, Cáps gastrorresistentes x 30\$ 1.320,00

KAIA BIOTICS CRAN + C, LUKENOR

Suplemento dietario a base de probióticos con propiedades antimicrobianas en el tracto urinario, protección frente a infecciones urinarias.

KAIA BIOTICS CRAN + C, Cáps gastrorresistentes x 30\$ 1.320,00

KAIA BIOTICS FLORA, LUKENOR

Suplemento dietario a base de probióticos que promueven el equilibrio de la microbiota intestinal y mejoran la función digestiva.

KAIA BIOTICS FLORA, Cáps gastrorresistentes x 30\$ 1.320,00

KAIA BIOTICS ORAL, LUKENOR

Suplemento dietario a base de probióticos que ayudan a reducir la proliferación de bacterias en la cavidad oral y a prevenir caries y enfermedades de las encías.

KAIA BIOTICS ORAL, Comp masticables x 30\$ 1.290,00

KAIA BIOTICS SHAPE, LUKENOR

Suplemento dietario a base de probióticos, zinc, extracto de poroto blanco (Phaseolus vulgaris), L-Carnitina, extracto de café verde y té verde. Favorece el metabolismo y el control de peso mediante el equilibrio de la microbiota intestinal.

KAIA BIOTICS SHAPE, Cáps gastrorresistentes x 30\$ 1.320,00

NAFAZOLINA CLORHIDRATO OPKO 1 MG/ML, OPKO

Descongestivo oftálmico.

NAFAZOLINA CLORHIDRATO OPKO 1 MG/ML,
Sol oftálmica x 15 ml\$ 453,00

PROSTAM LP, CELSIUS

Tamsulosina clorhidrato 0.4 mg de liberación prolongada. Descongestivo prostático.

PROSTAM LP, Cáps LP x 10\$ 648,00
Cáps LP x 20\$ 1.147,00
Cáps LP x 30\$ 1.361,00

RAPICALM 120 MG, LAZAR

Etoricoxib 120 mg. Antiinflamatorio no esteroideo. Analgésico.

RAPICALM 120 MG, Comp Rec x 7\$ 469,65

RUBORIL CLEANSING BALM, RINQUE PHARMA-ISISPHARMA

Bálsamo fundente limpiador facial calmante para pieles sensibles con tendencia a rojeces.

RUBORIL CLEANSING BALM, Pomo x 100 ml\$ 1.230,00

SKIN RESIST DAILY FLUID, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Cuidado diario de pieles sensibles con tendencia reactiva.

SKIN RESIST SENSAGE SERUM,
Env x 30 ml\$ 3.175,00

SKIN RESIST SENSAGE SERUM, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Serum facial diseñado para minimizar la sequedad y aliviar la piel sensible con tendencia reactiva.

SKIN RESIST SENSAGE SERUM,
Env x 30 ml\$ 3.125,00

SKIN RESIST VELVET CLEANSER, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Dermolimpiador acción calmante y restauradora.

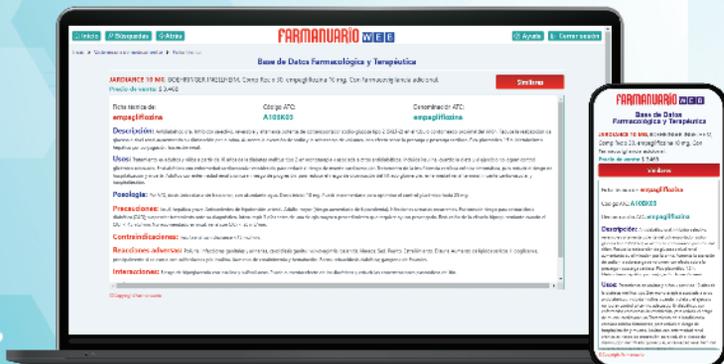
SKIN RESIST VELVET CLEANSER,
Env x 200 ml\$ 2.340,00

VIZERUL, GRAMON BAGO

Valaciclovir 500 mg. Antiviral.

VIZERUL, Comp Rec x 8\$ 682,00
Comp Rec x 16\$ 1.060,00

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



FARMANUARIO WEB

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

Servicio Multiplataforma

A SOLO U\$S 25

Consúltenos a informatica@farmanuario.com, por el 27091533 o por WhatsApp





ABARLY

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

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM (Nolver)

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

AGAM

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

ALCON

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

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F.int. 109
algorta@algorta.com.uy

APEL

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

APITER

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

ARCOS Biomedical

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

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

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

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
T./F. 2204-1038, T. 0944440069
barna@adinet.com.uy

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

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

CAILLON & HAMONET

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

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

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

COXERY (VivaChek)

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

DISPERT

Recepción de pedidos: en Dispert 2487-3083
092 260 122 atc@dispert.com.uy
Canjes, devoluciones y retiro de pedidos: en Distribuidora D4 atc@d4.uy o 2683-7099 int. 350

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

EFA Laboratorios

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

EPOLTYR

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

EUROFARMA

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

FARMACO URUGUAYO

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

Filaxis Farmacéutica

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

GADOR

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

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

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

GlaxoSmithKline

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

GRAMON BAGO

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

HAYMANN

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

HIGIA

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

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

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

ICU VITA

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

ION

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

**KUPFER**

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

L'ORÉAL

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

LAKINOR

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

LAZAR

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

LIBRA

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h
en Cno. Carrasco 5119. Hasta 30 días después del vto,
productos discontinuados: hasta 90 días después de la
fecha de retiro de la lista de precios.

Solferino 4096 casi Av. Italia, T. 1704 - F. 1704 +5
info@lablibra.com

LUKENOR Pharma-Qualivits

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

MATIAS GONZALEZ

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

MEDICPLAST

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

MEDILAND S.A.

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

MEGALABS

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

NEW SKIN-Neostrata

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

NOAS

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, T. 2903-0769*
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

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

OPKO Uruguay

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

Perfumes y Cosmética

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

PFIZER

60 días antes de vto en Droguerías.
Líneas de Oncología, Neurología y antiinfectivos:
distribuidas por Scienza.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, T. 2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

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

PROMOFARMA

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

RELVER

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

RINQUE PHARMA

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

RIPOLL

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

RO. Pharma

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

SANOFI

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

SAVANT

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

SCIENZA URUGUAY

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

SERVIMEDIC

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

SIDUS Dermocosmética

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

SIEGFRIED

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo, en
Szabó, Fco. Muñoz 3280, de 9 a 16 h.
Avda. Italia 7519/302, T. 2605-1411 int. 102
ventas@szabo.com.uy

SILEX

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

SOPHIA

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

SPEFAR

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

TERRY

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

TEVA Uruguay

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

TRESUL

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

URUFARMA

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

VERACRUZ

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

Centros de Logística

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

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

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

FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

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

LANZAMIENTO | NUEVO PRODUCTO

cn_uy f Cibeles Nutrition @CibelesNutrition cibeles.com.uy

CROWN ENERGY GEL

CIBELES NUTRITION

TE PERMITE
RENDIR AL
MÁXIMO.

ENERGY GEL ES UN GEL DE LA
MÁS ALTA CALIDAD CON UNA
COMPOSICIÓN PREMIUM QUE
APORTA TODOS LOS
INGREDIENTES NECESARIOS
PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO EN LOS
ENTRENAMIENTOS.

CROWN | ENERGY GEL
GEL ENERGÉTICO CON AMINOCÁCIDOS Y ELECTROLITOS



Escanea el QR
y seguinos en
nuestras redes

SABORES:
NARANJA Y LIMÓN



HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 82 | AGOSTO 2025



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

@acfuruguay

euofarma

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

Dermik SERUM



RETINALDEHIDO 0,03%

NIACINAMIDA 5%

AC. HIALURÓNICO 0,5%

Promofarma
PROMOFARMA.COM.UY

Scannfarma, la caja más rápida del mercado.



scanntech
Inteligencia que impulsa

Tu boca pide **ORALSONE**
SOLUCIÓN ANTIINFECCIOSA BUCOFARÍNGEA



NUEVO

Gramón Bagó

LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

cronoderm[®]fem

emulsión íntima

Novedosa fórmula con componentes

Naturales



Gador

SupraHyalone

hialuronato sódico

MUCHO MÁS QUE VISCOSUPLEMENTACIÓN

Adium
Uruguay

UY—2500157