

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 83 | SETIEMBRE 2025

Nuevos criterios definen
la obesidad

Dr. Leonardo Sande

*¿Es posible prevenir
el deterioro cognitivo
por Alzheimer?*

Dra. Diana Yorio

MES DEL CORAZÓN

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR:
AVANCES Y DESAFÍOS

Prof. Dr. Ricardo Lluberas

HABLEMOS DE DONACIÓN PEDIÁTRICA

Fundación Corazoncitos

ENTREVISTA

ALEJANDRA FORLÁN



“ESCUCHANDO AL OTRO DE UNA MANERA COMPASIVA Y MISERICORDIOSA TAMBIÉN LO PODEMOS AYUDAR A SANAR”

NUEVO

ANTHELIOS UVAIR™ spf 50+

LO ÚLTIMO EN PROTECCIÓN UV
TAN LIGERO COMO EL AIRE
POTENCIADO POR LA TECNOLOGÍA AIRWEAR™



BASE SERUM

ÁCIDO HIALURÓNICO + NIACINAMIDA

16H CONTROL DE OLEOSIDAD. 24HS HIDRATACIÓN

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lozem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Pablo Fernández

Prof. Dr. Ricardo Lluberas

Dra. Diana Yorío

Dra. Laura Miranda

Dra. Florencia de los Santos

Dr. Leonardo Sande

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Soledad Martins

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Rodrigo García

LOGÍSTICA

Gustavo Bonifazi

Hola Salud es una publicación producida y distribuida

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de
colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial
o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 AQFU

Comunicado de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay



05 DESTACADOS

Alejandra Forlán
“Escuchando al otro de una manera compasiva y misericordiosa también lo podemos ayudar a sanar”

09 MANAGEMENT

¿Podría su empresa ser sustancialmente más rentable?
Por Pablo Fernández

15 SALUD PARA TODOS

Prevención cardiovascular: avances, desafíos y nuevas pautas
Por Prof. Dr. Ricardo Lluberas

20 AQFU

La Semana de la Farmacia es un espacio de diálogo entre las farmacias y sus usuarios

Contenidos

27 SALUD PARA TODOS

Enfermedad de Alzheimer: ¿es posible prevenir el deterioro cognitivo?
Por Dra. Diana Yorío

32 VIDRIERA

- La fundación Ombijam celebró sus 11 años con el evento Semillas de Cambio
- El Hospital Británico celebró el Día de la Niñez en el Solís



35 PERFILES

Verónica Montoli
La donación pediátrica en debate: hacia un cambio legal

39 SALUD PARA TODOS

Nativos digitales vs inmigrantes digitales: neurodesarrollo y pantallas en menores de cinco años
Por Dra. Laura Miranda

45 COSMÉTICA

La medicina del futuro: vivir más y mejor
Por Dra. Florencia de los Santos

53 SALUD PARA TODOS

Un nuevo marco para entender la obesidad
Por Dr. Leonardo Sande

56 TIEMPO LIBRE

Lectura & Disney

58 DESTINOS

Glasgow

62 Horóscopo

Setiembre
Por Astróloga Lucía Maidana

RONDA COCEMI 32^a



2025
9&10
OCTUBRE
ANTEL ARENA



Consultas
ronda@cocemi.com.uy

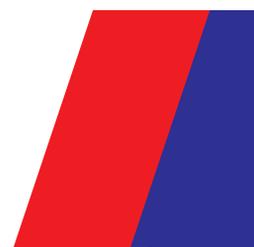
Inscripciones
www.cocemi.com.uy

Auspician





**Asociación de
Química y Farmacia
del Uruguay**



Montevideo, 27 de Agosto de 2025.

Comunicado de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU)

Ante las recientes declaraciones públicas sobre la incautación de miles de medicamentos en ferias de Montevideo y la dificultad de ejercer controles en determinados espacios, la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay considera necesario expresar:

1. Los medicamentos no son una mercancía común. Son productos de interés sanitario que requieren estrictos controles de calidad, almacenamiento y dispensación profesional. Su circulación fuera del marco legal implica riesgos graves para la salud de la población.
2. La venta ilegal de medicamentos constituye un problema de salud pública. La adquisición de medicamentos en ferias o canales informales puede exponer a los ciudadanos a productos falsificados, vencidos, mal conservados o adulterados, sin garantía de eficacia ni seguridad.
3. Se requiere un abordaje interinstitucional. Es imprescindible fortalecer la coordinación de gobiernos departamentales con el Ministerio de Salud Pública (MSP), autoridad reguladora en materia de medicamentos, responsable de definir, implementar y supervisar las políticas sanitarias que garanticen el acceso seguro a estos productos.
4. El rol del profesional químico farmacéutico es insustituible. La dispensación responsable, la información adecuada y el seguimiento del tratamiento son funciones clave para garantizar el uso seguro y racional de los medicamentos.

Desde AQFU reafirmamos nuestro compromiso en colaborar con las autoridades competentes, en especial con el MSP y los gobiernos departamentales, en la búsqueda de soluciones que protejan la salud de la población y eviten que medicamentos ilegales o sin control lleguen a las manos de los uruguayos.

La salud no se negocia. Los medicamentos deben estar siempre bajo custodia profesional y en los canales habilitados que son las farmacias donde se venden o dispensan medicamentos.

Comisión Directiva

Asociación de Química y Farmacia del Uruguay

A man and a woman are laughing joyfully in a living room. The woman is on the left, leaning back with her head tilted up, and the man is on the right, holding her face with his hands. They are both wearing casual clothing. 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 descubrí lo que significa pertenecer a nuestra **Cultura del bienestar**.



www.hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020

HOSPITAL
SCHEME



HOSPITAL
BRITÁNICO



Alejandra Forlán

“Escuchando al otro de una manera compasiva y misericordiosa también lo podemos ayudar a sanar”

Psicóloga, conferencista y empresaria, Alejandra Forlán lleva un apellido ligado al fútbol, aunque en su historia de vida eso resulta casi anecdótico. Su relato está marcado por la resiliencia, la gratitud y el propósito.

Conversar con Alejandra Forlán es descubrir que su historia no se limita a la supervivencia frente a una tragedia. Es, sobre todo, un relato de fortaleza interior y de construcción de sentido. Ella misma recuerda, a menudo, que “aun en los escenarios más difíciles, la vida siempre te dará motivos para agradecer”. Esa mirada, forjada en la prueba más dura y sostenida en una confianza profunda en la vida, resulta en una invitación a vivir con empatía, gratitud y fe en que todo desafío puede ser transformado en oportunidad.

A los 17 años, un accidente de tránsito le cambió la vida para siempre cuando quedó inmovilizada en silla de ruedas. Sin embargo, eligió transformar su historia en una herramienta para prevenir, sensibilizar y acompañar a otros. En esa decisión está la raíz de la Fundación Alejandra Forlán, que desde hace casi dos décadas busca impactar en la sociedad a través de la concientización sobre los siniestros de tránsito, la atención psicológica a las víctimas y la promoción de la inclusión laboral de personas con discapacidad.

Alejandra habla de “actitud” como el gran multiplicador en la vida: los conocimientos y las habilidades cuentan, pero lo que realmente marca la diferencia es la manera en que cada persona elige enfrentarse a los desafíos. Esa convicción se percibe tanto en su trabajo institucional como en los proyectos personales que hoy desarrolla, desde la escritura de su libro hasta su marca de accesorios.

Desde hace un tiempo ha comenzado a compartir en sus redes reflexiones



“Aún en los escenarios más difíciles, la vida siempre te dará motivos para agradecer”

profundas sobre tu historia. ¿Qué la llevó a tomar esa decisión?

Seguramente esta es simplemente otra etapa de algo que se ve que lo he traído conmigo, que es esa disposición de estar ayudando, haciendo. Desde niña, en mi casa era quien siempre estaba lista para abrir la puerta, atender el teléfono, hacer las compras. Cuando sufrí el siniestro de tránsito, se comprenderá que mi vida cambió dramáticamente. Siempre se habla de eventos en la vida de las personas que significaron un antes y un después, pero pocos pueden alcanzar el grado de dramatismo que encierra perder la capacidad de movimiento, de desplazamiento y de autonomía que implica lo que me ha tocado vivir desde que tengo 17 años. Esa condición innata que ya traía, de ayudar en casa, de estar en todo, tuvo un corte abrupto por muchos meses. Durante cinco meses estuve internada en IMPASA, pero también tuve un largo período de adaptación a mi nueva realidad. En cuanto empecé a retomar mi vida, esa vocación de servir y ayudar ya se veía en mi decisión de estudiar Psicología, que en el fondo encierra un deseo de comprender el sufrimiento del otro y de intentar siempre darle herramientas para ayudarlo. Esta etapa de las redes sociales es una continuidad de esa rica experiencia que significaron los Road Show (un espectáculo impulsado por la Fundación Alejandra Forlán), en los cuales recorrí el país para transmitir, en forma personal y vivencial, mi experiencia de vida. Comprender que las redes han pasado a ser un medio fenomenal para vincularnos resulta clave para poder utilizarlas en pos de esos nobles objetivos.

¿Siente que hablar sana?

Hablar puede ser terapéutico y sanador o puede ser enfermante, todo dependerá de la calidad de nuestras palabras, mensajes o reflexiones. De

ahí la importancia y el cuidado que debemos tener con nuestras palabras, sobre todo aquellos que, por diferentes circunstancias, están en posiciones donde su palabra llega a miles de personas. En su libro *La ciencia del lenguaje positivo*, Luis Castellanos nos recuerda que nosotros construimos nuestra personalidad palabra a palabra, construimos nuestra memoria palabra a palabra, construimos nuestros sueños palabra a palabra, y nuestra vida está conformada por las palabras que usamos y elegimos para que nos habiten. Cuando nos formamos y capacitamos en una especialidad como es la psicología humana, aprendemos a reconocer cuáles son las palabras que pueden sanar y también aprendemos que hay circunstancias en las que no es momento de hablar, sino de escuchar. Porque escuchando al otro de una manera compasiva y misericordiosa también lo podemos ayudar a sanar.

¿Qué devolución encuentra en la comunidad digital?

Encuentro devoluciones muy positivas, porque la gente en general conoce mi historia y eso ya la moviliza interiormente y la predispone a estar atenta al mensaje. Guardo decenas de testimonios de personas que se abren de una manera impresionante, contándome también de sus luchas, sus sufrimientos y sus triunfos. Recibo testimonios de jóvenes que escucharon alguna conferencia de las que daba con la fundación, donde me cuentan el impacto que tuvieron al escuchar algunas reflexiones y cómo les ayudó a comprender mensajes que, por ahí, sus padres o docentes les habían intentado transmitir por años. Por eso debemos aprovechar todos los medios a nuestro alcance para transmitir mensajes que ayuden a disminuir el riesgo de padecer adversidades.

¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta del mundo de hoy?

Es una pregunta con una infinidad de respuestas, porque podría hacer un listado de las cosas que me gustan y otro listado de las cosas que no me gustan, y después hacer una especie de clasificación para ver cuál sería la principal en cada lista. Lo que más me gusta es haber aprendido a conocer por dónde va la vida, el bienestar y la felicidad. Y, como contraparte, lo que menos me gusta es la desinformación, la mentira y las falsedades que llevan a este grado de fanatismo que existe, ya sea religioso, político, deportivo o de lo que sea. En lo primero está la base de un mundo más armonioso y fraterno; en lo segundo se sientan las bases de los conflictos, los malestares, las guerras y la destrucción.

Muchas personas buscan sentido en lo que hacen. ¿Dónde encuentra usted ese sentido?

En el poder amar y encontrarle un sentido noble y elevado a nuestra tarea. Para ello también es clave la educación en valores y el sentido de pertenencia y trascendencia de lo que hacemos. Siempre recuerdo aquella parábola de los tres albañiles que estaban colocando ladrillos; un visitante les hace la misma pregunta a los tres: el primero responde que está poniendo ladrillos; el segundo responde que está construyendo una pared; y el tercero responde que está construyendo una iglesia donde la gente irá a orar, a pedir, a agradecer, donde se celebrarán conciertos, misas y matrimonios. Eso es darle un sentido más noble y elevado a nuestra tarea. Un amigo siempre me recuerda algo que escribí luego de 30 años de estar con mi discapacidad motriz: “Aún en los escenarios más difíciles, la vida siempre te dará motivos para agradecer”.

¿Y cuáles son sus motivos para agradecer?

¡Vaya si tengo una enorme lista para agradecer! En primer lugar, el estar viva, porque solamente con hacer un racconto de las veces que he estado al borde de la muerte y en la muerte mis-

“Tener una red de sostén familiar y de amigos leales, tan fuerte como la que tengo, es de una ayuda invaluable para sobrellevar situaciones adversas”.

ma, ese recordatorio me llena de felicidad. Justo en estos meses que estoy terminando de escribir el libro que tenía programado desde hace años, tengo muy presentes todas esas diferentes instancias. Solo recordar que en la última internación prolongada que tuve hace siete años, ingresé por una neumonía grave que me llevó a estar en el respirador artificial otra vez por más de dos meses, sufrí una encefalitis, luego una pericarditis y después una peritonitis. Como me lo recuerdan los médicos, en cada una de esas complicaciones estuve más cerca del arpa que del violín; y, sin embargo, después de más de tres meses en el CTI, volví a mi casa. Y así, volví a disfrutar de nuevas y gloriosas oportunidades que la vida me ha vuelto a regalar como ver nacer y crecer a mis dos nuevos sobrinos, César y José, poder estar en los 15 años de Andrea y Thiago. En fin, la vida me sigue regalando motivos para agradecer con mi familia, mis amigos y todas las oportunidades para ayudar a quienes mi historia y mensaje puedan movilizar.

¿Cuánto importa la actitud para alcanzar una meta?

Hace unos meses nos visitó en Uruguay Víctor Küppers, y tuve el honor de que viniera a mi casa. Él es un referente mundial en cuanto a la importancia de una actitud mental positiva para encarar la vida. Lo manifiesta claramente en sus conferencias cuando nos dice: ¿cuánto vales tú como persona? C + H x A; donde C es conocimiento, H es habilidad y experiencia. La C suma, la H también suma, pero la A, que es la actitud, multiplica. La diferencia entre el cracky y el chusqueero no está en la C ni en la H, está en la A. Lo que nos hace grandes y valorados es nuestra manera de ser. Todas las personas fantásticas y apreciadas que conocemos y valoramos, segu-

ramente a sus condiciones, conocimientos y habilidades, le agregaron una forma de ser fantástica; eso que llamamos ser buena gente. Eso es la actitud de bien, la actitud positiva, la empatía.

¿Qué significa la palabra resiliencia para usted?

Creo que todos fuimos aprendiendo en los últimos años sobre esa palabra tan hermosa que es resiliencia, pero yo tuve que ponerla en práctica aún antes de saber qué era. Tuve que reprogramar mi vida, mis proyectos y mis sueños de un día para otro, en plena juventud y con toda una vida por delante. Por supuesto, en Psicología mucho se trabaja en el campo de la resiliencia, y hemos aprendido del Dr. Boris Cirulnyk, quien es el principal referente a nivel mundial en el tema, y un verdadero resiliente. Él nos ha enseñado que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Ahí está en parte la base de la resiliencia: aun con nuestros dolores, nuestras limitaciones y nuestros traumatismos, poder ser capaces de iniciar un nuevo proyecto de vida, un nuevo desarrollo; y esa decisión tiene mucho que ver con la gratitud, la actitud, nuestros principios, nuestros valores y el propósito que le hemos dado a la vida.

¿Cómo se cultiva la fortaleza interna en los momentos más silenciosos o cotidianos?

Hay personas que nacen con confianza o la adquieren en etapas muy tempranas de la vida; en cambio, hay otras que se pasan toda la vida buscando sentirse con confianza y con una autoestima que se ve afectada por distintas situaciones. Para quienes nacimos con confianza o la adquirimos tempranamente, como ha sido mi caso, pienso que es una ta-



rea menos pesada que para quienes deben luchar para sentirse bien. Lo mismo sucede con nuestros estados de ánimo. Hay personas que, en forma natural, ya viven buenos niveles basales de serotonina, mientras que a otros les cuesta mucho alcanzarlos. Pero ello no nos exime de momentos duros y difíciles en los que hay que “remarla” sin las piernas y sin las manos, como me ha tocado a mí. Tener clara la diferencia entre un verdadero problema y lo que es una circunstancia trivial de la vida cotidiana ayuda mucho. Tener ese sensor que rápidamente nos dice que tal cosa no es un problema, sino una simple circunstancia, es clave. Tener una red de sostén familiar y de amigos leales, tan fuerte como la que tengo, es de una ayuda invaluable para sobrellevar situaciones adversas o incomodidades transitorias.

¿Cuál es su vínculo con la fe?

Mi vínculo con la fe no está ligado a una religión, sino a una conexión más espiritual. Creo en las energías, en que todo lo que hacemos y sentimos vibra y se transmite. Me guió mucho por la intuición, el equilibrio emocional y la energía que percibo en los lugares o personas. Eso me da paz y sentido. ■

SI SON DOLORES ES CON

Ibutrón®

EL IBUPROFENO DE GRAMÓN BAGÓ



NUEVO

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



¿Podría su empresa ser sustancialmente más rentable?

Por Pablo Fernández, PhD, fundador y director de 6R Institute

Cuando se pregunta a un empresario o ejecutivo de dónde proviene el valor de su compañía, la respuesta más habitual suele ser: “de nuestros productos” o “de la innovación que los diferencia”. En ocasiones, también se menciona la eficiencia en costos, la escala productiva o la fortaleza de la marca.

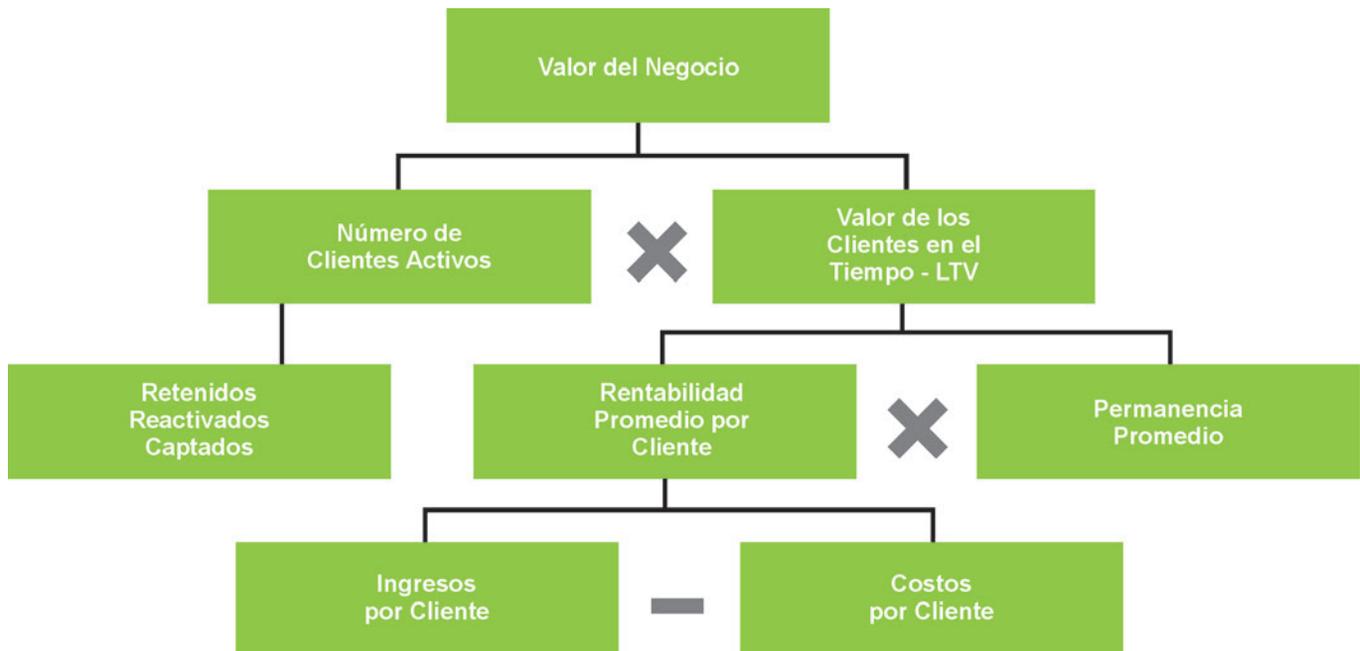
Todas estas respuestas son parcialmente correctas, pero comparten una omisión clave: ningún producto genera ingresos por sí mismo. Son los clientes, al comprarlos, quienes realmente sostienen la rentabilidad del negocio. Los ingresos no vienen

de los productos, sino a través de estos. Los ingresos solo provienen de los clientes.

Este cambio de perspectiva no es menor. Implica pasar de un enfoque centrado en el producto (product-centric) a un enfoque centrado en el cliente (customer-centric). Y en un mundo donde la competencia es cada vez más intensa y los mercados más exigentes, comprender que el verdadero motor de valor está en la cartera de clientes se convierte en un factor estratégico de supervivencia y crecimiento.

El valor de la empresa y la cartera de clientes

El valor de una empresa se define, en última instancia, por su capacidad de generar ingresos presentes y futuros. Tradicionalmente, este cálculo se proyectaba sobre ventas y utilidades esperadas, vinculadas a productos o líneas de negocio. Sin embargo, en los últimos años ha ganado fuerza un enfoque más preciso: el Customer-Based Corporate Valuation (CBCV). Esta metodología, utilizada a nivel global, plantea que la mejor manera de valorar una



empresa es a través de su cartera de clientes.

Se identifican dos factores clave: el número de clientes activos y su valor en el tiempo. Si el valor proviene de los clientes, la pregunta es cómo medirlo. A su vez, el valor del negocio depende de dos grandes factores. Por un lado, el número de clientes activos en un momento determinado; y, por el otro, el valor de esos clientes en el tiempo, lo que conocemos como lifetime value o LTV. El primero refleja el tamaño de la cartera. El segundo mide cuánto aporta cada cliente a lo largo de su relación con la empresa. Multiplicando ambos se obtiene una visión clara y tangible del valor generado.

El LTV no es un concepto abstracto; es la base para comprender qué tan rentable es un cliente en el tiempo. Este se calcula combinando dos elementos:

- La rentabilidad promedio anual por cliente, que surge de los ingresos menos los costos variables asociados a productos y servicios, y los costos de atención.

- La permanencia promedio del cliente, es decir, cuántos años permanece activo en la cartera.

El resultado de multiplicar rentabilidad por permanencia es el aporte total esperado de un cliente durante su ciclo de vida. Un ejemplo sencillo lo ilustra: un cliente que deja un margen de US\$ 100 por año y permanece tres años tiene un LTV de US\$ 300.

No todos los clientes son iguales en términos de ingresos y costos. Algunos compran con frecuencia, otros solo ocasionalmente. Algunos demandan mucha atención, otros son más autónomos. Por eso, analizar la rentabilidad promedio por cliente es crucial.

La gestión orientada a clientes busca incrementar esa rentabilidad por dos vías. Por un lado, aumentar ingresos por cliente (ventas cruzadas, upselling, personalización de ofertas); y, por el otro lado, optimizar costos de atención, asegurando eficiencia sin sacrificar calidad en el servicio. La clave está en segmentar y diseñar estrategias específicas para cada perfil de cliente.

El segundo componente del LTV es la permanencia. La evidencia muestra que retener a un cliente es mucho más rentable que captar uno nuevo. Los costos de adquisición suelen ser altos, mientras que un cliente fiel no solo sigue comprando, sino que tiende a aumentar su consumo y recomendar la marca.

Un incremento de apenas un 5% en la tasa de retención puede elevar la rentabilidad en más de un 100%. Por eso, las estrategias de fidelización son un motor de valor económico.

El otro gran factor del modelo es el número de clientes activos, que se construye a partir de tres flujos: 1) retenidos, los que permanecen activos y fieles; 2) captados, los nuevos clientes que ingresan, y 3) reactivados, los que vuelven tras un período de inactividad. Muchas empresas concentran casi todo su esfuerzo en captar, cuando en realidad la retención y la reactivación ofrecen retornos más inmediatos y sostenibles. Una cartera equilibrada debe trabajar las tres dimensiones.

La metodología 6R como marco de gestión integral

El modelo puede parecer teórico, pero se vuelve práctico con metodologías que lo traduzcan en acciones. En ese sentido, la metodología 6R, desarrollada por 6R Institute, ofrece un marco integral para gestionar la cartera de clientes. Las seis "R" son:

- **Relación:** diseñar la relación "deseada" con cada segmento o tipo de cliente.
- **Retención:** mantener al cliente activo en el tiempo.
- **Rentabilización:** aumentar el valor de cada cliente mediante ventas adicionales, política de precios y gestión de costos de atención.
- **Referenciación:** incentivar la recomendación para captar nuevos clientes de calidad.

- **Recuperación:** atender reclamos y prevenir fugas.
- **Reactivación:** recuperar clientes inactivos y devolverlos a la cartera.

Cada una de estas "R" se conecta directamente con los componentes del modelo: número de clientes, rentabilidad y permanencia. Gestionadas de manera sistemática, permiten multiplicar el valor de la empresa en el tiempo.

Implicancias prácticas para la gestión empresarial

¿Qué significa todo esto para los líderes de negocio? Varias cosas:

1. **Redefinir métricas clave:** además de facturación y margen, medir número de clientes activos, tasa de retención, LTV promedio y tasa de reactivación.

2. **Alinear objetivos:** marketing, ventas y operaciones deben compartir metas orientadas a clientes, no solo a productos.

3. **Invertir donde se genera valor:** estrategias de fidelización, analítica de clientes, CRM y experiencias personalizadas son inversiones, no gastos.

4. **Aprender a valorar clientes:** no todos los clientes son igualmente rentables; segmentar y priorizar es esencial.

Los productos importan, claro. La innovación importa, sin duda. Pero el verdadero valor de la empresa proviene de los clientes. Son ellos quienes, con sus compras y su permanencia, sostienen el negocio hoy y lo proyectan hacia el futuro. ■



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.

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





Cr. Rodrigo García Mariani y Dr. Luis González Machado de Farmanuario, Dra. Rosario Goyetche y el Dr. Gustavo Alonso -Presidente de FEMI- y Patricia Amaral de Farmanuario.

Farmanuario y Tendencias en Medicina:

Educación Médica Continua para todos los médicos del interior

Los profesionales médicos de todo el interior tienen a partir de este mes de Setiembre la posibilidad de suscribirse a la edición anual de **Farmanuario** y los dos volúmenes semestrales de **Tendencias en Medicina**, en condiciones muy ventajosas.

Mediante un Convenio firmado entre la Federación de Médicos del Interior (FEMI) e Informédica, editora de **Farmanuario y Tendencias**, se asegura el acceso de los médicos del interior a estas valiosas publicaciones abonando la suscripción bonificada en 12 cuotas.

Una ventaja adicional del acuerdo es que los ejemplares le serán entregados al médico en su propio domici-

lio, absorbiendo el Convenio el costo de la distribución.

FEMI a su vez, utilizará las publicaciones para difundir sus acciones en beneficio de la Educación Médica Continua de los casi 4.000 médicos afiliados a la gremial y hacer conocer otras actividades específicas.

Farmanuario es una obra creada hace 35 años por médicos y para los médicos, que publica información técnica objetiva, sistematizada y actualizada sobre medicamentos y salud.

El Doctor Luis González Machado, fundador del libro y Director Técnico de Farmanuario y Tendencias,

remarcó la importancia del Convenio: *“La capacitación permanente, la educación médica continua, es el objetivo, la razón de ser de Farmanuario y Tendencias”*. Por ese motivo, explicó, *“la editorial realiza un importante esfuerzo económico para asegurar la llegada de nuestras publicaciones a cada rincón del país. Todos los médicos, pero en particular los médicos del interior, se beneficiarán de contar con Farmanuario y Tendencias entregado en su propia casa”*.

Según relató González Machado, *“Farmanuario es un libro totalmente original e independiente, creada en Uruguay por un conjunto de docentes universitarios (entonces jóvenes!!)”*.

El objetivo de la obra es aportar capacitación farmacológica práctica y objetiva para los médicos y farmacéuticos sobre los más de 2000 fármacos disponibles en el país, combinada con información actualizada de los 9000 marcas y presentaciones existentes. Esta amalgama de información práctica y objetiva es partitular de Farmanuario, lo que ha determinado su gran aceptación en Argentina y en Paraguay, donde está presente hace más de 25 años.

Tendencias en Medicina es la revista médica de mayor circulación en el país, habiendo publicado más de 2000 artículos originales de autores nacionales e internacionales a lo largo de su trayectoria. “Destacamos especialmente a los colegas de FEMI que las páginas de Tendencias están abiertas a la presentación de



puestas al día y casos clínicos por parte de médicos del interior, dado que permanentemente estamos incorporando nuevas generaciones de autores”.

Además de este Convenio que ya está operativo, está próximo a fir-

marse un acuerdo similar con el Sindicato Médico del Uruguay, con lo que la llegada de Farmanuario y Tendencias en Medicina aumentaría notoriamente su alcance, siendo accesible regularmente a más de 12000 médicos en todo el país. ■





SOMOS
CARDIOCENTRO

SOMOS CARDIOCENTRO

Ofrece valoración Cardiológica integral por equipo multidisciplinario que abarca todas las subespecialidades de la Cardiología.

Con prontitud y en forma individualizada todo será valorado por un equipo de amplia y reconocida experiencia en el diagnóstico y tratamiento de la principal causa de morbimortalidad en Uruguay, como es la cardiovascular.

Atiende a todos los públicos en forma directa basándose en la excelencia clínica y con el apoyo de tecnología de avanzada y ofreciendo los siguientes servicios:

CHEQUEO CARDIOLÓGICO

Consulta clínica con expertos en Cardiología de adultos y niños

Electrocardiograma

Holter de 24 hs

Mapa de 24 hs (monitoreo ambulatorio de presión arterial)

Ecocardiografía doppler que incluye:

Ecocardiograma Transtoracico 2D y 3D

Ecocardiograma Transesofagico 2D y 3D

Análisis de la mecánica ventricular: doppler tisular y strain

Ecocardiograma de Stress con Ejercicio

Ecocardiograma de Stress Farmacológico

Ergometría

Score de Calcio Coronario y Valvular

Tomografía Coronaria y Cardíaca

Resonancia Cardíaca

Evaluación Cardiológica Deportiva

Prevención cardiovascular: avances, desafíos y nuevas pautas

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en Uruguay, aunque las cifras muestran una tendencia a la baja. Nuevas guías internacionales de prevención y tratamiento ponen el foco en hábitos saludables y en un control más estricto de factores de riesgo. El desafío está en sostener los avances y redoblar esfuerzos en prevención.

Por Prof. Dr. Ricardo Lluberas

Las enfermedades cardiovasculares tienen la triste distinción de ser la mayor causa de mortalidad de la población adulta en nuestro país. Los datos oficiales muestran una tendencia decreciente de esta mortalidad a lo largo de los años. Esto seguramente se explica por las medidas preventivas y terapéuticas practicadas.

A pesar de ello, la información proveniente del Ministerio de Salud Pública, en el año 2024, señala que

la mayor causa de mortalidad fue la enfermedad cardiovascular, seguida muy de cerca por el cáncer en sus diferentes formas. Los datos, entonces, nos dicen que vamos por buen camino: estamos bajando la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, esas mismas estadísticas advierten que esas enfermedades son la mayor causa de mortalidad. El mensaje entonces es muy claro. Debemos mejorar en esa lucha y esto pasa en primera instancia por

aspectos preventivos. Lo estamos haciendo bien, pero lo podemos (y debemos) hacer mejor.

Seguramente el lector ya conoce muchos deberes para mantener su salud cardiovascular. La presión arterial debe ser normal. No hay que fumar. Hay que combatir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes. No hay que abusar de las grasas, el alcohol y la sal. Hay que tener el colesterol bajo. Debemos hacer ejercicio regular. Y el estrés es un mal aliado.

ANTARTIC Krill oil

30
CÁPSULAS



**SUPLEMENTO EXCLUSIVO
CON CALIDAD GARANTIZADA**



Omega-3 superior en EPA y DHA



Protege tu sistema cardiovascular



Antioxidantes naturales



Libre de gluten y lactosa



SUPERBA Boost™

BIENESTAR PREMIUM



Para dar un poco más de información sobre la prevención cardiovascular, nos remitiremos a recientes publicaciones de sociedades internacionales. Estas sociedades actualizan periódicamente sus pautas de manejo de diferentes enfermedades, resumiendo los últimos avances en la materia.

En el año 2025, el Colegio y la Asociación Norteamericana de Cardiología publicaron la actualización sobre el manejo de la hipertensión arterial. A modo de resumen hacia la población podríamos señalar:

1. La presión arterial se puede clasificar de la siguiente manera
 - Presión arterial normal, que se define con valores de presión sistólica (llamada máxima) menores de 120 mmHg y presión diastólica (llamada mínima) menores de 80 mmHg.
2. Para prevenir o tratar las situaciones definidas como presión arterial elevada e hipertensión se recomiendan fuertemente cambios en el estilo de vida que incluyen un peso saludable, una dieta cardiosaludable, restricción de la ingesta de sal, incremento de la
- Presión arterial elevada, que se define con valores de 120 a 129 mmHg de presión sistólica y menores de 80 mmHg presión diastólica.
- Hipertensión estadio 1, que se define con valores de 130 a 139 mmHg de presión sistólica o valores de 80 a 89 mmHg de presión diastólica.
- Hipertensión estadio 2, que se define con valores iguales o mayores de 140 mmHg de presión sistólica o iguales o mayores de 90 mmHg de presión diastólica.

ingesta de potasio, actividad física regular moderada, manejo del estrés, y reducción o eliminación del a ingesta de alcohol.

3. El inicio de la medicación en adición a los cambios de estilo de vida, se recomienda en todos los adultos con una presión promedio mayor de 140/90 mmHg y/o una presión promedio mayor de 130/80 cuando tienen enfermedad cardiovascular declarada, accidente cerebral previo, diabetes, enfermedad renal crónica o un riesgo cardiovascular aumentado significativamente (esto último se calcula por el médico mediante tablas).

También en el año 2025, el Colegio y la Asociación Norteamericana de Cardiología publicaron la actualización sobre el manejo de los pacientes con eventos coronarios agudos. En esta guía se plantearon recomen-

Saglox®

Empagliflozina 10-25 mg

Una elección, múltiples impactos

- ✔ Eficaz a nivel metabólico
- ✔ Beneficios Cardiovasculares
- ✔ Beneficios en Insuficiencia Cardíaca
- ✔ Reduce el riesgo de deterioro de la función renal



Presentaciones:
10 mg - 25 mg por
30 comprimidos.



Por más información de Saglox®, visita www.gador.com.uy

CASASCO

Gador



Salud para todos



daciones de prevención cardiovascular. En este caso están dirigidas a pacientes que ya tuvieron un evento cardiovascular agudo como es un infarto (lo que se llama prevención secundaria).

- Los pacientes con un colesterol LDL menor a 55 mg/dl deben recibir estatinas (por ejemplo, rosuvastatina) a altas dosis.
- Los pacientes con un colesterol LDL entre 55 y 69 mg/dl es razonable que reciban una asociación de estatinas a altas dosis y otro hipolipemiente como el ezetimibe.
- Los pacientes con un colesterol LDL mayor de 70 mg/dl deben recibir una asociación de estatinas a altas dosis y otro hipolipemiente como el ezetimibe.

Como se observa, se es muy exigente en cuanto a que estos pacientes en prevención secundaria tengan niveles de colesterol LDL muy bajos.

Estas son las dos guías de manejo en materia preventiva publicadas en el 2025. Los niveles de exigencia son altos, tanto en pacientes con hipertensión arterial como en los que han sufrido un evento coronario. Esta exigencia no sorprende. No debemos olvidar que las enfermedades cardiovasculares son la mayor causa de muerte en nuestro país y, por lo tanto, debemos actuar en consecuencia. ■

hablemos de salud



Asesoría Médica:

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



CANAL 7
Punta del Este
Domingos
18.30 hs



Canal 10
Sábados
09.00 hs



Lunes 16.30 hs
Jueves 14.00 hs

Dirección, Producción y Conducción:
Ana Ma. Rodríguez Cravea

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

Reconocimientos:

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

CONTACTO Producción: 📞 099 237 944

✉️ hablemosdesalud2014@gmail.com



Hablemos de Salud Uruguay

PREVENCIÓN CARDIOLÓGICA PARA DEPORTISTAS



Ofrece valoración Cardiológica integral por equipo multidisciplinario que abarca todas las subespecialidades de la Cardiología.

Con prontitud y en forma individualizada todo será valorado por un equipo de amplia y reconocida experiencia en el diagnóstico y tratamiento de la principal causa de morbimortalidad en Uruguay, como es la cardiovascular.

Chequeo deportistas

Chequeo pacientes comunes cardiológico

Consulta cardiológica inmediata



SOMOS
CARDIOCENTRO

La Semana de la Farmacia es un espacio de diálogo entre las farmacias y sus usuarios

Este año, desde FIP, con la adhesión de AQFU, se plantea la consigna “*Piensa en Salud, piensa Químico Farmacéutico*”. Invitamos a que las farmacias realicen actividades que fomenten una mayor comunicación con sus usuarios y que desarrollen acciones que permitan acercar este mensaje a la sociedad en general.

Para incentivar a compartir estas actividades, presentamos el Concurso 2025, dirigido a todas las farmacias del país. La consigna desafía a que, desde tu farmacia, desarrolles una acción que busque acercarse al público en general (por ejemplo, un cartel o afiche informativo, un video o diseño para redes sociales) y la compartas a través de tus redes sociales con los hashtags oficiales: #WPD2025 #SDLF2025 #SemanaDeLaFarmacia2025. No olvides arrobarnos en @aqfuru para que podamos compartir tus propuestas en nuestras redes.

¡Súmate al espíritu de la Semana de la Farmacia!

El color institucional es el naranja, por lo que los invitamos a decorar las farmacias con globos, cartelera o elementos de ese color, e incluso iluminar sus edificios para darle visibilidad a esta semana tan especial.

Concurso 2025

Regístrate al concurso enviando tu propuestas a aqfu@aqfu.org.uy / info@aqfu.org.uy e incluí el aval de la institución para que AQFU también la pueda compartir canales de comunicación. El plazo para el envío de la documentación es el 26 de setiembre. El jurado, definido por AQFU, seleccionará los dos mejores trabajos que hayan cumplido la consigna y hayan logrado impacto en su comunidad.



Premios

Primer puesto: 300 dólares + 3 becas en cursos dirigidos a Auxiliares e Idóneos de farmacia.

Segundo puesto: 150 dólares + 3 becas en cursos dirigidos a Auxiliares e Idóneos de farmacia.

Premio revelación: 3 becas en cursos dirigidos a Auxiliares e Idóneos de farmacia.

Las becas serán en plan de capacitaciones 2026.

Cronograma

22 al 26 de setiembre: Semana de la farmacia 2025.

25 de setiembre: Día del Químico Farmacéutico.

26 de setiembre: Cierre de recepción de propuestas. ■



¡Súmate! Más información en:

<https://www.aqfu.org.uy/semana-de-la-farmacia-2025/>.



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



Medifit una empresa enfocada en la salud

La Neuro Electro estimulación Muscular como herramienta integral para el bienestar físico y mental

Medifit es una empresa con marca propia, reconocida en el mercado por su compromiso con la calidad y la innovación en sus equipos y servicios.

Sus socios o Medifiters, disfrutan de los mejores equipos de electroestimulación y cuentan con el asesoramiento de profesionales altamente capacitados, especialistas en alto rendimiento deportivo, fisioterapeutas, kinesiólogos y nutricionistas, para sacar el máximo rendimiento a cada sesión. Sean estas sesiones de entrenamiento, de recuperación o rehabilitación física o de cambios estéticos.

En la búsqueda del bienestar integral, entienden que la salud física y mental son pilares fundamentales que deben ser atendidos de manera holística contando con un equipo multidisciplinario de profesionales dedicados a ofrecer un enfoque completo y efectivo.

¿En qué consiste la EMS?

La EMS (electrical muscle stimulation) corporal es una técnica que consiste en la aplicación de impulsos eléctricos de baja frecuencia a través de electrodos colocados en un traje especialmente diseñado con el fin de estimular los músculos y lograr una contracción muscular involuntaria.

Esta tecnología no solo se centra en el bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad, y promoviendo una sensación general de bienestar.

En todos los centros Medifit los equipos utilizados son de tecnología propia

Desarrollados por un grupo multidisciplinario de profesionales especializados en tecnología NEMS (Neuro



Electro Estimulación Muscular) ingenieros electrónicos, especialistas en biomecánica, diseñadores de hardware, ingenieros de software y diseñadores de producto para crear la tecnología, validar su eficacia y comercializar el equipo.

Los mismos son 100% inalámbricos, sin conexión a corriente eléctrica y con una capacidad de estimular 350 músculos en simultáneo en cada sesión de 20 minutos utilizando el equipo activo y 25 minutos en las sesiones de pasivo.

La contracción de los músculos por impulsos eléctricos es beneficiosa tanto para realizar actividad física cuando se dispone de poco tiempo, mejorar el rendimiento deportivo, favorecer la rápida recuperación luego de realizar cualquier tipo de ejercicio, así como para ayudar en la rehabilitación física después de una lesión.

Medifit crece con su propuesta de servicios

La apertura del nuevo centro Medifit en la zona de Parque Batlle fue muy bien recibida por todos aquellos que buscaban cuidar su salud y bienestar. Representa una gran oportunidad para quienes habitan o trabajan en la zona, contando con un centro de entrenamiento de alta calidad, tecnología de vanguardia y excelentes profesionales para cuidar de su ejercicio, salud y recuperación física.

Capacitan contantemente a su equipo de profesionales sobre el uso adecuado de la electro estimulación, asegurando que sus clientes reciban tratamientos personalizados y seguros.

¿Cuáles son los beneficio de la Neuro electro estimulación muscular?

En cuanto a los deportistas, la electroestimulación los ayuda a aumentar la fuerza y la resistencia muscular, mejorar la circulación sanguínea y linfática, reducir la fatiga muscular, acelerar la recuperación después de los entre-



namientos y reducir el riesgo de lesiones. También es útil para mejorar la flexibilidad y la movilidad articular.

La electroestimulación deportiva es una técnica cada vez más popular en el mundo del fitness, ya que permite trabajar diferentes grupos musculares de manera intensa y eficiente.

Su utilización reduce del dolor muscular y la fatiga después del ejercicio, lo que puede permitir una recuperación más rápida y una mayor frecuencia de entrenamiento. Siempre bajo la supervisión de un profesional calificado para evitar lesiones y maximizar los beneficios.

En el ámbito de la rehabilitación física, la electroestimulación ayuda a reducir el dolor, mejorar la circulación sanguínea y linfática, prevenir la atrofia muscular, mejorar la función neuromuscular y acelerar la recuperación después de una lesión.

Esta tecnología se utiliza en el ámbito de la recuperación física como complemento a la fisioterapia, kinesiología y nutrición.

Como les comentamos, los centros Medifit cuentan con un staff de profesionales enfocados en la salud y bienestar de sus socios, únicos centros de EMS en incorporar un seguimiento profesional personalizado a cargo de nutricionistas, kinesiólogo, fisioterapeuta y especialistas en las áreas de deporte.



Alivio del Dolor

La neuro electroestimulación es ampliamente utilizada para tratar el dolor agudo y crónico. A través de impulsos eléctricos, se pueden bloquear las señales de dolor que el cuerpo envía al cerebro, proporcionando un alivio significativo y mejorando la calidad de vida de nuestros clientes.

Mejora de la Recuperación Muscular

Esta técnica acelera el proceso de recuperación tras lesiones o cirugías, promoviendo la regeneración de los tejidos y mejorando la circulación sanguínea en la zona afectada. Esto es especialmente importante para atletas y personas que realizan actividad física regular.

En fisioterapia, la EMS se utiliza para fortalecer los músculos y mejorar su tono muscular. Algunas lesiones y patologías pueden provocar una debilidad muscular que dificulta la realización de los ejercicios de rehabilitación. En estos casos, la electroestimulación llega a ser una herramienta útil para ayudar a los pacientes a recuperar la fuerza muscular y mejorar su movilidad.

En kinesiología, la EMS se utiliza para mejorar el rendimiento muscular en deportistas y atletas. Los ejercicios de resistencia pueden ser insuficientes para estimular los músculos de manera efectiva, y la electroestimulación es una herramienta adicional para aumentar la fuerza y el tono muscular.

En nutrición, la EMS se ha utilizado como una herramienta para ayudar al descenso de peso y reducir la grasa corporal. Existen estudios que avalan el uso de electroestimulación para aumentar el gasto energético y la quema de grasas durante y después del ejercicio.

Consideran crucial el papel de sus nutricionistas, dado que una dieta adecuada no solo complementa los tratamientos físicos, sino que también puede mejorar la salud mental. Alimentos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales pueden influir positivamente en el estado de ánimo y la energía, creando un ciclo de bienestar que potencia los resultados de la neuro electro estimulación.

En Medifit, la neuro electro estimulación es más que una técnica; es una puerta hacia un enfoque más saludable y equilibrado de la vida.

A través de la colaboración de sus profesionales y la personalización de los tratamientos, buscan empoderar a sus clientes para que tomen el control de su salud.

En palabras de sus responsables...

En nuestra empresa, creemos que el bienestar no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de salud óptimo que abarca todos los aspectos de la vida. A través de la combinación de la neuro electroestimulación y el expertise de nuestro equipo, ofrecemos una solución integral que aborda tanto las necesidades físicas como mentales de nuestros clientes. Invitamos a todos a explorar los beneficios de la neuro electroestimulación y a unirse a nosotros en este camino hacia una vida más saludable y equilibrada. Su bienestar es nuestra prioridad.

📍 Locales:

Parque Batlle - Punta Carretas - Punta Gorda - Pocitos Nuevo - Prado - Costa Urbana - Costa de Oro - Punta del Este

🌐 www.medifit.com.uy

☎ 094 570 000

📘 Medifit Uruguay

📷 medifit_uy

MULTIVITAMÍNICO EN GOMITAS

- ✓ Más energía y vitalidad
- ✓ Fortalece tus defensas
- ✓ Fácil y rico de consumir

2X1



MAGNESIO + B6

- ✓ Reduce cansancio y fatiga
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Apoya sistema nervioso



VITAMINA C 1000 mg

- ✓ Refuerza el sistema inmunológico
- ✓ Protege tus células
- ✓ Mejora absorción de nutrientes



OMEGA 3 FISH OIL

- ✓ Contribuye a la salud cardiovascular
- ✓ Mejora memoria y concentración
- ✓ Ayuda a mantener la piel hidratada



ONE MULTIVITAMÍNICO

- ✓ 1 comprimido al día
- ✓ Multivitamínico + 10 minerales
- ✓ Potencia la energía y mejora el rendimiento
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario



VITAMINA C GUMMIES

- ✓ Fortalece tus defensas
- ✓ Gummies sabor naranja
- ✓ Fácil y rico de consumir



SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



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

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

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

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

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

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

PUNTA DEL ESTE:

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

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

NUEVA HELVECIA:

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

Afiliate de forma simple a través de nuestra web

www.secom.com.uy

0800 4584

Enfermedad de Alzheimer: ¿es posible prevenir el deterioro cognitivo?

El Alzheimer es la principal causa de demencia en el mundo occidental. No podemos evitar envejecer ni elegir nuestros genes, pero sí adoptar hábitos que reduzcan el riesgo. Cuidar el corazón, ejercitar la mente y mantener lazos sociales son claves para proteger la salud cerebral.

Por Dra. Diana Yorio.

Neuróloga con postgrado en Integración en Salud desde la Psiconeuroinmunoendocrinología.

En las últimas décadas, gracias a la educación, avances científicos y desarrollo tecnológico se ha logrado prolongar la vida humana. Sin embargo, el envejecimiento poblacional viene acompañado de una mayor prevalencia de enfermedades neurodegenerativas.

Entre ellas destaca la enfermedad de Alzheimer por ser la principal causa

de demencia en el mundo occidental. Es una enfermedad lentamente progresiva e invalidante, causante de demencia, caracterizada por la presencia de placas de amiloide y de ovillos neurofibrilares en el tejido nervioso.

La demencia es una condición del cerebro adquirida, que provoca una alteración de las funciones cogniti-

vas y de la conducta del individuo, interfiriendo con la realización de las actividades del diario vivir en forma autónoma. Sus consecuencias impactan negativamente no solo en quien la padece, sino también en sus familiares y cuidadores.

Es muy frecuente que familiares de pacientes afectados por esta enfermedad consulten para conocer si



existen y cuáles son las medidas para prevenirla. Identificar estos factores de riesgo para desarrollar la enfermedad permite diseñar medidas de protección y prevención.

El principal factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad es la edad. A modo de ejemplo, en los mayores de 85 años, uno de cada tres padece esta afección.

La historia familiar es otro factor de riesgo a considerar, lo que está en relación directa con la carga genética compartida. Se debe destacar que existen genes de riesgo y genes determinantes de la enfermedad de Alzheimer. El ser portador de un gen de riesgo aumenta las chances de padecerla, pero no asegura que esta se hará presente.

El estilo de vida que la persona desarrolle contribuirá a que ese gen se manifieste en mayor o menor medida. El más conocido y estudiado de estos genes es el que codifica para la apolipoproteína apoE, llamado APOE y sus variantes. Por el contrario, la presencia de los genes determinantes de la enfermedad (genes que codifican la proteína precursora del amiloide, la presenilina 1 o 2), conllevan a que la enfermedad se desarrollará. Por fortuna constituyen el 1% del total de casos de esta patología, afectando en general a individuos jóvenes. La realización de estudios genéticos para determinar la presencia de alguno de estos genes solo tiene indicación en situaciones especiales con fines de investigación, epidemiológicos o para intentar encontrar nuevos tratamientos.

No es posible dejar de envejecer ni tampoco elegir los genes que nos tocan en suerte. Pero esto no significa que si alcanzamos una edad avanzada y provenimos de una familia donde hay antecedentes de demencia por enfermedad de Alzheimer, estamos condenados a sufrir la misma condición. Se puede realizar preven-



NEUROPLUS Duo

MEMANTINE + DONEPECILO

**La combinación más efectiva en
Enfermedad de Alzheimer
moderada a severa**



- ▶ Mayor adherencia terapéutica.
- ▶ Buen perfil de tolerabilidad.
- ▶ Cómoda posología: una vez al día.



FÓRMULA

Cada comprimido recubierto de liberación prolongada contiene:
Donepecilo clorhidrato 10,00 mg; Memantine clorhidrato 14,00 mg.

PRESENTACIÓN

Envases con **30** comprimidos recubiertos de liberación prolongada.



FÓRMULA

Cada comprimido recubierto de liberación prolongada contiene:
Donepecilo clorhidrato 10,00 mg; Memantine clorhidrato 28,00 mg.

PRESENTACIÓN

Envases con **30** comprimidos recubiertos de liberación prolongada.

ción, que en este caso no será por medio de una pastilla, sino que estará ligada directamente al estilo de vida que las personas decidan llevar. Diferentes trabajos científicos han puesto en evidencia que tener una dieta adecuada, controlar los factores de riesgo vascular, y realizar actividad mental y física, evitando el aislamiento social, son estrategias eficaces de prevención.

Lo que daña al corazón también daña al cerebro. Los factores de riesgo vascular son hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, dislipemia, obesidad, sedentarismo y consumo excesivo de alcohol diario. Mantener valores de presión arterial, niveles de azúcar y de colesterol en sangre dentro de parámetros normales reduce el riesgo de afecciones cardíacas y cerebrovasculares, así como también disminuye la prevalencia de enfermedades neurodegenerativas.

Lograr buenos resultados en los análisis de laboratorio o en los controles de presión arterial está en directa relación con nuestros hábitos, entre otros factores. Para ello es necesario tener una alimentación saludable y balanceada, adaptada a nuestros requerimientos personales. Se recomienda en general la dieta mediterránea. Evitar los alimentos ultraprocesados. Incluir en la alimentación diariamente frutas y verduras. Procurar la compra de ingredientes necesarios, así como elaborar el alimento diario constituyen buenas prácticas.

Realizar actividad física regular es otro pilar fundamental de un estilo de vida saludable y permite lograr un control adecuado del peso corporal. Es recomendable caminar durante al menos 30 a 45 minutos, al menos tres veces por semana. Pero esta no es la única manera de mantenerse físicamente activo. Debemos incorporar estrategias en el diario vivir tendientes a disminuir el sedentarismo, tales como evitar el uso del automóvil para

recorrer distancias cortas, usar las escaleras si son pocos pisos y el estado físico lo permite, evitar estar sentado durante periodos prolongados, sacar a pasear a la mascota, bailar en casa mientras escuchamos música. En definitiva, se trata de estar en movimiento y buscar excusas para moverse.

Tan importante como lo mencionado con anterioridad es evitar el aislamiento social. Mantenerse integrado a grupos o comunidades con quienes se comparten diferentes intereses es muy necesario para la salud cerebral y bienestar afectivo. Si se realiza actividad física en grupo, ya sea en un gimnasio o caminatas con amigos, se multiplica el beneficio. Generar una red social extensa con personas de diferentes edades permite establecer vínculos para diferentes tipos de apoyo. Compartir un hobby, desarrollar intereses e inquietudes son fuentes de bienestar.

El transcurso de la vida impone a las personas retos y desafíos de diferente magnitud que muchas veces involucran la pérdida de seres queridos, ya sea familiares o amigos. Formar parte de comunidades ayuda a mitigar el dolor de la pérdida. No se debe esperar a ser convocados para formar parte de estos grupos, sino que se debe tener una actitud proactiva, dando el primer paso. La agenda personal debe reservar tiempo para pasar con familia y amigos. En tiempos en que las redes sociales permiten conexiones rápidas, no podemos permanecer alejados de ellas, pero debemos saber que no sustituyen los encuentros presenciales ni los abrazos con los seres queridos.

Se debe recordar que para lograr adecuada interacción con otras personas es necesario contar con determinados atributos sensoriales que facilitan la comunicación. La disminución de la audición en particular, pero también la reducción de la visión, acompañantes frecuentes del proceso de envejecimiento, pueden entorpecer y



Baliarda
Vida con salud
www.baliarda.com.uy



favorecer el aislamiento social. Constituyen, por tanto, factores de riesgo para el deterioro cognitivo.

Es necesario, entonces, realizar controles periódicos y equiparse con audífonos o lentes si fuera necesario. De igual manera se debe instruir a quienes interactúen con personas portadoras de estas deficiencias sensoriales a crear un entorno adecuado y brindar las ayudas necesarias.

La conectividad favorece la comunicación y el desarrollo en general. Esto también es cierto para el cerebro. Empezar actividades nuevas, salir de la zona de confort, buscar nuevas formas de realizar tareas rutinarias, modifican la conectividad entre neuronas. Al aprender algo nuevo, ya sea un idioma, un instrumento musical, una forma de arte, un juego o todo aquello que nos despierte curiosidad o interés particular, se contribuye a mantener y me-

jorar la salud cerebral. La realización de ejercicios específicos para entrenar memoria y funciones ejecutivas complementa estas acciones.

Esto requiere de un entorno físico y humano amigables. Muchas veces circunstancias externas, ajenas a las personas, no contribuyen a brindar el ambiente adecuado. Aun en circunstancias adversas, se debe intentar vencer el sesgo negativo natural de nuestro cerebro. Este está programado para identificar el peligro, de forma de proteger al individuo. Su objetivo principal no está dirigido a identificar las actividades que generan bienestar y calma, pero se puede entrenar.

Dirigir nuestra atención y mirada hacia la búsqueda de aquello que nos hace bien, es también una forma de entrenamiento cognitivo. Tomar conciencia de la postura corporal, en especial de los gestos faciales,

lleva más información a nuestro cerebro de lo que se imagina. Por otra parte, una cara sonriente promueve la conexión social y el deseo de acercamiento por parte de los demás. La consigna es no quedarse solo.

A modo de resumen se podría decir que los pilares necesarios para llevar adelante una vida y envejecimiento saludables, como bases de la prevención del deterioro cognitivo, son la alimentación saludable, el entrenamiento físico y cognitivo, y la socialización. La biopsicoeducación de los pacientes y sus familiares es una parte integral del tratamiento para mantenimiento de la salud cerebral.

La mejor prevención de la enfermedad de Alzheimer consiste en ser protagonistas de la vida, tomar sus riendas y seguir en el camino del autocuidado y del aprendizaje continuo, en comunidad con otras personas. ■

Todo sobre salud y bienestar



portalsalud.global

YA LLEGARON! AGENDAS DIA A DIA 2026



LOGO PERSONALIZADO

Aplicamos tu logo utilizando distintos métodos desde serigrafía o grabado laser.



VENTAS SOLO POR MAYOR

Nuestras ventas solo son al por mayor, cantidad mínima a partir de 20 unidades.



ENVIOS A TODO EL PAIS

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



La fundación Ombijam celebró sus 11 años con el evento Semillas de Cambio

En el marco de su aniversario número 11, la fundación Ombijam convocó al conversatorio Semillas de Cambio, realizado a fines de agosto en el Piso 22 del World Trade Center de Montevideo. Fue un encuentro rebotante de emociones y sentido, donde la institución reafirmó su compromiso con la convivencia pacífica y el bien común.

El panel contó con la participación especial de los conferencistas Enrique Baliño y Fito Strauch, quienes con-

movieron con su sensibilidad, sabiduría y experiencias profundas de vida. La comunicadora Sofia Rodríguez acompañó el encuentro guiando la oratoria.

Desde sus inicios, Ombijam es una asociación civil que colabora en el fortalecimiento de la seguridad pública, a través de procesos de rehabilitación y reinserción sociolaboral de personas privadas de libertad, liberadas y sus familias.



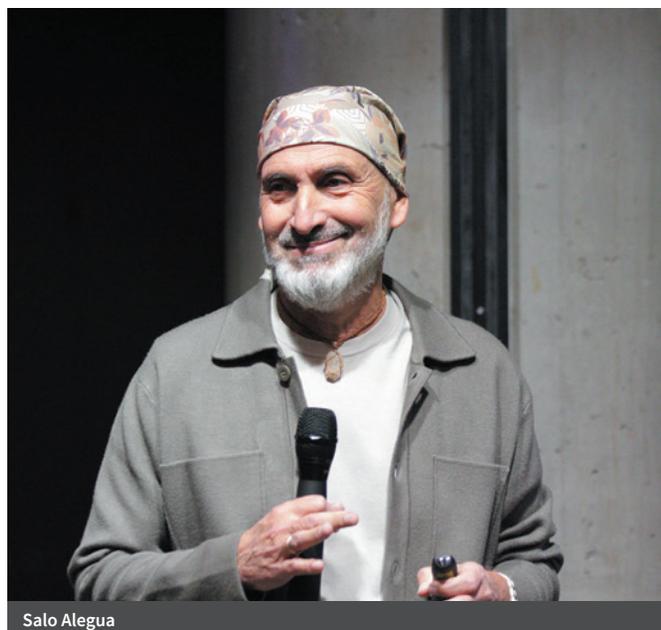
Sofía Rodríguez



Enrique Baliño



Fito Strauch



Salo Alegua

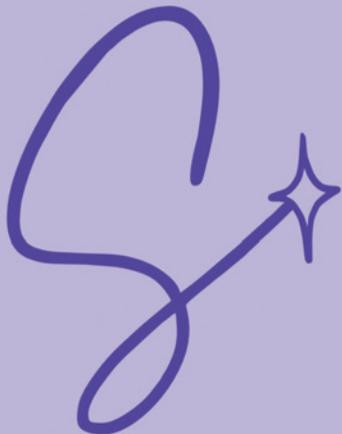
El Hospital Británico celebró el Día de la Niñez en el Solís

Junto a sus socios más pequeños y los hijos de sus colaboradores, el Hospital Británico celebró el Día de la Niñez compartiendo la gala de estreno de “Banda Sinfónica de película KIDS” en el Teatro Solís.

Más de 70 músicos en escena deleitaron a los jóvenes espectadores con la ejecución de los momentos musicales más memorables de la historia del cine para niños, provenientes de las bandas sonoras de películas como Harry Potter, Moana, La Bella y la Bestia, Shrek, Aladino, Frozen y Mary Poppins, entre otras creaciones.

En la previa los asistentes recorrieron la muestra “Recrea la Historia”, que conmemora la creación escénica a través del vestuario de la Comedia Nacional utilizado en obras infantiles presentadas en el Teatro Solís entre

1967 y 2015. De esta manera los niños y jóvenes presentes compartieron una celebración emocionada de la niñez y de la creación artística que los tiene por destinatarios. ■



Dra. Iliana Souza

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

📞 Agenda 099 990 026

📍 Fco. Solano López 1772 - Buceo - Montevideo

📷 @drailianasouza.uy

“Hoy en día es más importante que nunca **apoyar su sistema inmune**”

NUTRILON™ PREMIUM+ 3

Fórmula de crecimiento en polvo a partir de 12 meses, específicamente adaptada para apoyar el sistema inmune* de tu hijo pequeño.

Inspirada en 50 años de investigación en nutrición, contiene Oligosacárido de la leche materna 3'GL** y Prebióticos GOS/FOS.



AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el lactante. Consulte con su profesional de la salud antes de usar este producto.

* Contiene las vitaminas esenciales C y D que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune.

** 3'-Galactosil lactosa Oligosacárido de la leche materna. 3'GL proviene de nuestro proceso único. Los oligosacáridos no provienen de la leche materna.



Verónica Montoli

La donación pediátrica en debate: hacia un cambio legal

En Uruguay, la donación de órganos pediátrica depende hoy del consentimiento de los padres o tutores. Un proyecto de ley busca modificar esta normativa y, desde Fundación Corazoncitos, explican por qué sería un cambio fundamental.

“Mi nombre es Verónica Montoli, soy mamá de un niño que falleció en noviembre de 2017 a la espera de un trasplante cardíaco”. Así se presenta una de las directivas de Fundación Corazoncitos, y con sus palabras conmueve, pero también concientiza. Llegó a la institución a partir de

ese suceso que cambió su vida y, desde entonces, la donación pediátrica se incorporó como un tema central para informar y sensibilizar.

En Uruguay, la donación de órganos pediátricos no está incluida en la Ley 18.968, vigente desde 2013, la cual solo rige para mayores de 18

años. Hoy en día, cuando un menor de edad fallece por muerte cerebral y sus órganos están en condiciones de ser donados, se les consulta a los padres o tutores si dan su consentimiento para la donación. Esa pregunta se hace inmediatamente después de informar la muerte del



FUNDACIÓN
Corazoncitos



“La donación de órganos pediátricos es un tema muy delicado e importante y merece ser tratado con mucha sensibilidad, pero tenemos que intentar naturalizarlo para poder salvar a más niños y niñas”.

menor, en un momento de especial sensibilidad.

Recientemente, el senador del Partido Nacional, Martín Lema, presentó un proyecto al Parlamento para modificar la normativa. Esta iniciativa abrió nuevamente la discusión sobre la necesidad de actualizar la ley vigente y contemplar de manera específica la donación pediátrica. En este marco, desde Fundación Corazoncitos, Verónica Montoli aporta una mirada que combina la experiencia personal con el trabajo colectivo para conversar sobre una temática que merece reflexión.

¿En qué consiste este nuevo proyecto de ley y qué cambios significaría respecto a la normativa actual?

El nuevo proyecto de ley pretende cambiar la realidad actual y que la donación de órganos pediátrica se presuma consentida salvo que los adultos responsables del menor expresen su oposición. La oposición a que el menor sea donante de sus órganos podrá ser expresada en el momento que el familiar o tutor lo considere, inclusive al momento del fallecimiento del menor.

¿Por qué es importante contar con una ley específica para esto?

La importancia de contar con una ley que permita a todos los menores ser donantes es la misma importancia que en su momento se consideró al promover la Ley 18.968: poder salvar más vidas cuando una persona mayor o menor fallece por muerte cerebral. Cuando eso sucede, desde el punto de vista médico, es posible mantener mecánicamente algunos órganos en su función normal para poder ser donados y salvar varias vidas de personas que están a la espera. Cuando un niño o adulto ingresa a lista de trasplante es porque ya no existe tratamiento posible para su condición de salud y su última alter-

nativa de vida es el trasplante del órgano enfermo. También es muy importante poder separar el momento de tanto dolor en el que un padre o tutor recibe la noticia del fallecimiento del menor, que suele coincidir con la solicitud de consentimiento para la donación de sus órganos. Es un momento muy triste y especial para los adultos responsables en el cual, psicológicamente, pueden no estar en capacidad de tomar una decisión tan delicada.

¿Qué impacto puede tener esta nueva normativa en la cantidad de trasplantes pediátricos en el país?

Seguramente contar con la nueva normativa ayude a poder realizar más trasplantes pediátricos y así poder darles la oportunidad de vida a muchos menores que necesitan de un trasplante para continuar.

¿Cuáles son los órganos que se pueden donar en la etapa pediátrica y en qué situaciones se habilita la donación?

En la etapa pediátrica es posible la donación de órganos sólidos como corazón, hígado, riñón, pulmón y páncreas. Al mismo tiempo pueden donarse distintos tejidos como piel o médula, entre otros. De todas formas, las situaciones en que se habilita la donación son definidas a nivel nacional por el Instituto Nacional de Donación y Trasplante de Células, Órganos y Tejidos (INDT), que es el organismo encargado en Uruguay.

¿Qué factores influyen en la baja disponibilidad de donantes pediátricos en Uruguay?

El principal factor es el momento en el que se le solicita el consentimiento de donación de órganos a los adultos responsables del menor. La falta de información y sensibilización puede provocar que una familia tome una decisión de la que después se arre-

pienta, por tener que hacerlo en un momento de tanto dolor y sufrimiento, sin saber la importancia que esto tiene y la cantidad de vidas que pueden ser salvadas.

¿Qué papel cumple la Fundación Corazoncitos en la promoción y apoyo a los trasplantes cardíacos pediátricos?

La Fundación Corazoncitos, desde hace algunos años, trabaja en campañas de información, concientización y sensibilización sobre la donación de órganos pediátrica, con el propósito de llegar a todos los hogares y promover el diálogo en familia acerca de la importancia de tomar una decisión en un momento en que se puede reflexionar sobre las posibles situaciones a las que la vida nos puede enfrentar.

En el área del trasplante cardíaco pediátrico, ¿cuáles son las principales causas que llevan a que un niño o niña necesite un trasplante?

Un niño o niña ingresa a la lista de espera para trasplante cardíaco cuando padece una enfermedad cardíaca grave que no puede resolverse mediante una intervención quirúrgica u otros tratamientos médicos, y su situación pone en riesgo su vida. Algunas de estas situaciones pueden darse cuando el menor sufre de miocardiopatía congénita dilatada, un problema en el músculo del corazón que no puede ser reparado con cirugía y ya no responde de forma adecuada a los tratamientos médicos. También cuando un menor con cardiopatía congénita ha pasado por varias cirugías reparativas y los tratamientos no están mejorando su calidad de vida o cuando contrae una enfermedad que le provoca una insuficiencia cardíaca terminal. Otra posibilidad es que exista un rechazo a un trasplante previo.

¿Qué mensajes considera importantes para la sociedad respecto a la donación de órganos en menores?

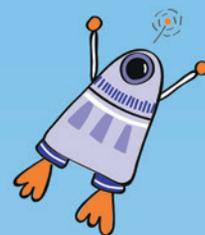
Como fundación que trabaja constantemente en busca de mejorar la sobrevivencia y calidad de vida de todos los niños y las niñas que nacen con cardiopatías congénitas, buscamos poder ser el nexo hacia la información y concientización de la importancia de la donación de órganos pediátrica. Intentamos, mediante campañas y charlas, llegar a todos los hogares con la información necesaria para que, dentro de lo delicado y especial que es el tema, se pueda charlar en familia y poder elaborar una decisión pensada y analizada, si la vida los pone en ese difícil momento. Consideramos muy importante que cada familia, al momento de pensar en la donación de órganos pediátricos, pueda analizar las dos situaciones posibles a las que cualquiera puede enfrentarse: no solo la decisión de donar o no, sino también la de ser los padres o tutores de un menor que necesita un trasplante como única opción de vida. La donación de órganos pediátricos es un tema muy delicado e importante y merece ser tratado con mucha sensibilidad, pero tenemos que intentar naturalizarlo para poder salvar a más niños y niñas.

¿Cuál es la situación de la lista de espera para trasplantes pediátricos hoy?

Se trata de un tema que abarca a todo el país y va más allá de nuestro trabajo en cardiopatías congénitas. Quien lleva adelante la coordinación y la información oficial es el Instituto Nacional de Donación y Trasplante de Células, Órganos y Tejidos (INDT), que es el organismo encargado de las listas de espera y de la donación de órganos en Uruguay ■

Baby Lee®

KIDS



Un Mundo con más Amor.



pH Neutro



SIN COLORANTES



SIN PARABENOS

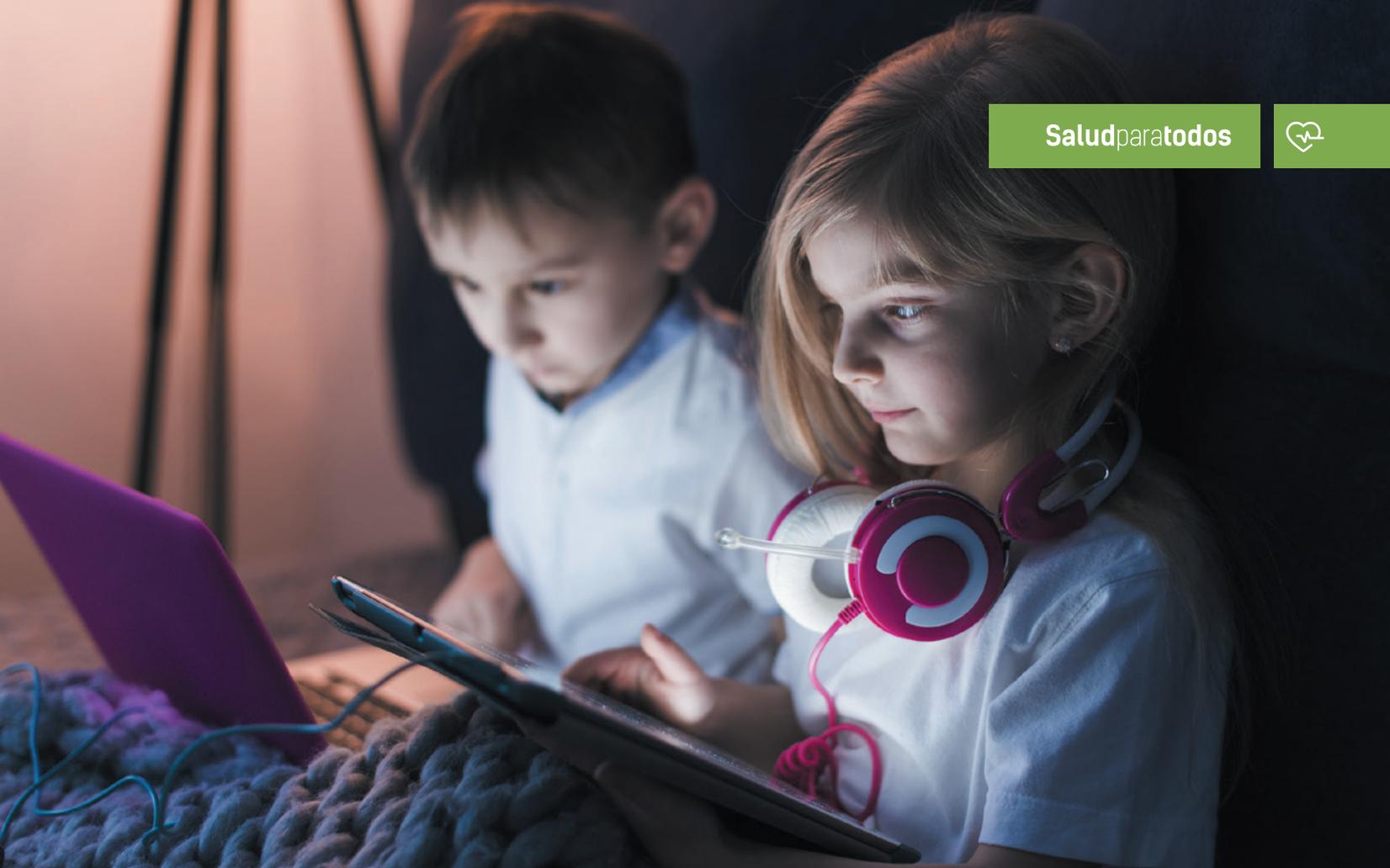


NO TESTEADO EN ANIMALES

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

CARRAU & CIA.
1843

Toda una vida contigo



Nativos digitales vs inmigrantes digitales:

neurodesarrollo y pantallas en menores de cinco años

Los primeros cinco años de vida son claves para el neurodesarrollo y, en ese período, la exposición a pantallas puede impactar en lenguaje, sueño y autorregulación. El debate ya no es “sí o no”, sino cómo, cuánto y con quién usarlas para proteger el desarrollo infantil.

Por Dra. Laura Miranda, pediatra diplomada en Neurodesarrollo y directora de NeuroNova @neuronova.uy

Los primeros cinco años de vida, sumando el período de gestación, constituyen una ventana crítica para el neurodesarrollo. En este período se produce un rápido crecimiento y remodelado del sistema nervioso. Tiene inicio la adquisición de habilidades en lenguaje, funciones ejecutivas, autorregulación, motricidad y sueño.

En paralelo a este desarrollo, la exposición a pantallas (televisión, tablets, teléfonos, streaming y videojuegos) se ha vuelto parte del día a día, imponiendo una gran ventaja de la mano de los avances en telecomunicación o acceso a información sin límites a nivel global. Sin embargo, esos beneficios son menos claros si nos enfocamos

en los más pequeños del hogar. El debate pasó de ser “pantallas sí o no” a “cuánto, cómo, cuándo y con quién”.

Un estudio publicado en una de las revistas científicas más relevantes, *JAMA Pediatrics*, con datos de una cohorte poblacional japonesa, halló que, a los 12 meses, más horas diarias de pantallas se asocia con



Mensajes clave para las familias

Cuanto más temprano y más tiempo de pantallas, mayor el riesgo de peores resultados en lenguaje y resolución de problemas en preescolares.

El acompañamiento adulto y el contenido importan. Supervisar, conversar y elegir programas lentos y educativos mitiga riesgos, pero no reemplaza el juego activo y la conversación real.

Mantener rutinas sin pantallas (comidas, juego, antes de dormir) y televisor de fondo apagado potencia el desarrollo. Elaborar un Plan Familiar de Medios alinea expectativas y reduce conflictos.

retrasos a los dos y cuatro años, con repercusiones especialmente en comunicación y resolución de problemas. El riesgo fue mayor con más horas de exposición diaria. Otros análisis en la misma línea muestran que más tiempo de pantallas en los primeros dos años de vida, se asocia con peores resultados en pruebas del desarrollo a edades posteriores.

Impacto en el lenguaje y calidad de sueño

El lenguaje es particularmente sensible al entorno. Una publicación en la misma revista, en 2024, vincula mayor tiempo de pantallas con menos diálogo e intercambio entre adultos y niños, así como con menos vocalizaciones infantiles medidas objetivamente, un mecanismo plausible para explicar peores resultados lingüísticos. Además, revisiones sistemáticas recientes convergen en que el exceso de pantallas en los primeros dos a tres años se asocia con peor vocabulario y comprensión del lenguaje.

El efecto “televisor de fondo” tiene su precio: observaciones en el hogar publicadas recientemente mostraron que el televisor encendido, mientras la familia interactúa (por ejemplo, durante la cena), se asocia con menos y menor calidad de diálogo, con potencial impacto

en capacidad de autorregulación y lenguaje.

El sueño de calidad es un pilar del neurodesarrollo. Está demostrado el beneficio de evitar el uso de pantallas antes de acostarse, tanto en niños como en adultos. Esto es porque las pantallas interfieren con la normal secreción de melatonina, una hormona necesaria para lograr un sueño reparador. Alineados con recomendaciones pediátricas de “pantallas fuera”, se sugiere evitarlas al menos 60 minutos antes de acostarse.

¿Todo es negativo?

La evidencia no es binaria. Algunas revisiones señalan que el contexto (covisionado, mediación y supervisión activa del adulto, contenido de alta calidad y videollamadas con familiares) puede atenuar riesgos e incluso ofrecer oportunidades específicas. Sin embargo, estos posibles beneficios no compensan los efectos de exposición pasiva, de larga duración o sustitutiva de juego activo y conversación cara a cara.

En síntesis, el patrón que emerge en la literatura, en los últimos años, es consistente: a mayor tiempo de pantallas en menores de cinco —especialmente cuando es pasivo, sin mediación y cercano a la hora de dormir—, peores resultados promedio en dominios de lenguaje, función

ejecutiva y sueño. El efecto es más claro cuanto más precoz y prolongada es la exposición.

Implicancias clínicas y de salud pública

La Organización Mundial de la Salud (actualización 2020) recomienda para menores de cinco años limitar el tiempo sedentario frente a pantallas dentro de un enfoque de 24 horas que prioriza actividad física y sueño adecuados. Para menores de dos años desaconseja pantallas sedentarias; mientras que de dos a cuatro años se sugiere evitar excesos y privilegiar juego activo.

A su vez, es necesario considerar algunos factores que influyen en las consecuencias del uso de pantallas en menores:

No todos los minutos pesan igual. El “cómo” (contenido, mediación, momento del día) y el “cuándo” (edad de inicio) son tan importantes, así como el “cuánto”. Exposición temprana (menor a 18–24 meses), pasiva y sin adulto mediador es la de mayor riesgo.

Desigualdades y contexto familiar. En varios estudios, el entorno familiar (estrés, apoyos, normas del hogar) modera el impacto de las pantallas; el acompañamiento y la organización doméstica son factores protectores.

El principio de sustitución. El riesgo aumenta cuando las pantallas reemplazan juego activo, lectura y sueño. Programar primero esas “tareas no negociables” reduce la fricción al limitar pantallas.

Recomendaciones prácticas para menores

1. Antes de los 18 meses: evitar pantallas, salvo videollamadas para sostener vínculos. Si se usan, que sean breves y con adulto facilitando la interacción (“mirá a la abuela”, “decile chau”).

2. Entre los 18–24 meses: si la familia decide introducir medios, que sea contenido de alta calidad como programas lentos y con lenguaje claro, siempre supervisado y con pausas para comentar lo visto (“¿qué pasó?”, “¿de qué colores?”).
3. Entre dos y cinco años: priorizar no más de una hora diaria de contenido educativo de calidad con adulto, evitando multitarea y publicidades. Evitar pantallas al menos 60–90 minutos antes de dormir. Mantener televisión y dispositivos apagados durante comidas y juego libre.
4. Diseño del hogar: pantallas fuera del dormitorio, televisores y consolas en áreas comunes. Desactivar reproducción automática, usar listas de reproducción breves y quitar notificaciones. Minimizar el televisor de fondo.
5. Modelo parental: los niños aprenden por imitación. Acordar “momentos sin pantallas” para adultos (por ejemplo, comidas, baño, lectura de cuento).
6. Alternativas que “ganan tiempo”: cajas de libros y rompecabezas a mano, música, juego sensoriomotor, salidas al aire libre. La actividad física diaria y el sueño adecuados son objetivos centrales del esquema “24 horas” de la OMS.
7. Señales de alerta para derivar: regresión o estancamiento del lenguaje, dificultades de sueño marcadas, conductas disruptivas intensas asociadas al retiro de pantallas, uso compulsivo o conflicto diario persistente. Evaluar desarrollo y, si corresponde, intervención temprana y apoyo parental. ■



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

Extraer leche materna: un acto de amor que trasciende la lactancia

La lactancia materna es mucho más que un acto de alimentación: es un lenguaje silencioso de caricias, contacto y miradas que nutre tanto el cuerpo como el alma. Cada toma es un momento de intimidad en el que madre e hijo comparten calor, calma y conexión. Sin embargo, este vínculo no se limita exclusivamente al instante en que el bebé se alimenta directamente del pecho. La extracción de leche materna, lejos de romper esta unión, la extiende y la fortalece, permitiendo que los beneficios de la lactancia lleguen incluso cuando la madre no está presente.

Extraer leche es, en esencia, una estrategia amorosa y planificada. Es pensar en el bienestar del bebé más allá del momento, anticipar necesidades y asegurar que el alimento más completo y protector esté disponible siempre, aun frente a imprevistos o cambios en la rutina.

¿Por qué extraer leche materna?

La extracción de leche abre nuevas posibilidades tanto para la madre como para el bebé. Para la madre, significa alivio en los periodos de congestión mamaria y un apoyo para mantener la producción de leche, ya que un vaciado eficaz envía al organismo la señal de seguir produciendo. También ofrece la

tranquilidad de poder retomar actividades laborales, personales o familiares, contando con la seguridad de que el bebé seguirá recibiendo su alimento ideal.

Para el bebé, disponer de leche extraída asegura la continuidad de una nutrición óptima incluso en la ausencia física de la madre. Además, contar con reservas permite afrontar situaciones inesperadas y facilita que otros cuidadores de confianza participen en su alimentación, manteniendo el vínculo afectivo y los beneficios inmunológicos que solo la leche materna puede brindar.

Beneficios para la madre

Desde el punto de vista físico, la extracción contribuye a aliviar la tensión y el dolor provocados por la congestión mamaria, previniendo complicaciones como obstrucciones o mastitis. También ayuda a regular la producción, evitando tanto la sobreproducción como la disminución prematura del flujo de leche. En el plano emocional, ofrece a la madre la tranquilidad de poder ausentarse por periodos cortos o prolongados sin interrumpir la lactancia, favoreciendo su bienestar y reduciendo el estrés.

Beneficios para el bebé

Para el lactante, la leche materna extraída es una garantía de continuidad en la alimentación, sin importar la distancia o el momento. Al mantener las propiedades nutritivas e inmunológicas, este alimento preserva sus beneficios en el desarrollo y fortalecimiento del sistema inmunitario. Las reservas también permiten que familiares o cuidadores puedan alimentar al bebé en la ausencia de la madre, fortaleciendo su red de afecto y cuidado.

Consejos prácticos para iniciar la extracción

Para quienes comienzan, es recomendable elegir un momento tranquilo del día, en un ambiente relajado que favorezca la producción de oxitocina, una de las hormonas responsables de la eyección de leche. Antes de iniciar, es importante lavar bien las manos y asegurarse de que los recipientes y utensilios estén completamente limpios y secos. Masajear el pecho con movimientos suaves y circulares ayuda a estimular el flujo, y comenzar la extracción con calma, manteniendo una respiración profunda, favorece que el cuerpo responda de manera más natural.

Recomendaciones internacionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su continuación, junto con la alimentación complementaria, hasta los dos años o más. En este sentido, la extracción de leche se convierte en una aliada clave para sostener estas recomendaciones, adaptándose a las necesidades de cada madre y cada familia.

Extractor de leche materna Lolly



Almacenamiento seguro de la leche materna

Para preservar las propiedades nutricionales e inmunológicas de la leche, se aconseja guardarla en recipientes limpios, preferiblemente de vidrio o plástico libre de BPA, con tapa hermética y etiquetada con fecha y hora de extracción. En refrigerador, a una temperatura de 0 a 4 °C, puede conservarse hasta 72 horas. En congelador, a -18 °C o menos, se mantiene en condiciones óptimas por hasta seis meses, aunque en congeladores de muy baja temperatura puede conservarse hasta un año. La rotación adecuada, utilizando primero la leche más antigua, asegura un uso eficiente y evita desperdicios.

Calentamiento seguro de la leche materna

Para calentarla, lo ideal es colocar el recipiente a baño maría tibio, evitando el agua hirviendo para no destruir sus componentes más delicados. No se recomienda el uso del microondas, ya que puede generar puntos calientes peligrosos y afectar la calidad nutricional. Antes de ofrecérsela al bebé, es fundamental comprobar la temperatura dejando caer unas gotas sobre la muñeca: debe sentirse tibia, nunca caliente.

Un puente de amor y salud

Extraer leche materna es mucho más que un procedimiento técnico: es un acto que combina ciencia, previsión y afecto. Es prolongar el vínculo de la lactancia más allá del contacto directo, asegurando que el bebé reciba siempre el mejor alimento posible. De esta forma se empodera a las madres, permitiéndoles mayor flexibilidad, manteniendo siempre la calidad y la cercanía. Porque la leche materna no es solo nutrición: es un puente vivo entre madre e hijo, capaz de acortar cualquier distancia y mantener encendido el lazo más puro y esencial que los une.

Contenedor de leche materna Lolly



Dato importante: si querés donar tu leche materna para otro bebé que la necesite, contactate con @bancodelechehumanamontevideo en instagram

ENDOCARE

CIENCIA AVANZADA ANTIEDAD
PARA LA SALUD DE TU PIEL

[TENSAGE] Serum

Reparador y regenerador
antiarrugas

30 ml



[TENSAGE] Crema

Regeneradora, antiarrugas
con efecto tensor inmediato

30 ml



[RADIANCE] C Ferulic Serum

Antipolución, antioxidante
e ilumina la piel

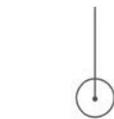
30 ml



[TENSAGE] Contorno de ojos

Aporta luminosidad y
reduce bolsas y arrugas

15 ml



[AGE BARRIER] Hyaluboot

Serum antiedad para una
función barrera activa

30 ml

[RADIANCE] Contorno de ojos

Corrige ojeras, ilumina la
mirada, unifica el tono y reduce
signos de fatiga

15 ml





La medicina del futuro: vivir más y mejor

Atrás quedó la idea de detener el paso del tiempo. La medicina de hoy busca la posibilidad real de vivir cada año con vitalidad, equilibrio y propósito. Entre ciencia, innovación y hábitos conscientes, se abre un nuevo paradigma, que propone no solo sumar años a la vida, sino más vida a cada año.

Por Dra. Florencia de los Santos, especialista en medicina estética y directora de MEDICLINIQ.

Hace 200 años, la vida humana era frágil y breve: la esperanza de vida apenas superaba los 30 años y llegar a los 50 era casi un milagro. La muerte temprana era parte de lo cotidiano, las mujeres enfrentaban grandes riesgos en el parto, la mortalidad infantil era altísima y enfermedades que hoy parecen menores –como

una neumonía o una simple infección dental– podían ser letales.

El cambio llegó con la Revolución Industrial y los avances científicos. El descubrimiento de los gérmenes, las primeras vacunas, más tarde los antibióticos, y las mejoras en higiene, nutrición y saneamiento transformaron la historia de la humanidad.

En solo dos siglos, duplicamos nuestra esperanza de vida: de 29 años en 1800 a más de 70 en la actualidad.

Pero la gran pregunta de hoy ya no es cuánto podemos vivir, sino cómo queremos vivir esos años. Durante mucho tiempo, la medicina y la estética persiguieron el sueño del antiaging, es decir, frenar el enveje-



Tendencias que ya están transformando la salud

Aunque parezca futuro, muchas innovaciones ya forman parte de nuestro presente:

- ▶ **Inteligencia artificial aplicada a la salud:** relojes y pulseras inteligentes que miden el pulso, la oxigenación o la calidad del sueño, alertando a tiempo de posibles problemas. Algoritmos que analizan datos y sugieren hábitos personalizados.
- ▶ **Entornos inteligentes:** casas y oficinas con luz adaptada a los ritmos circadianos, sistemas que purifican el aire y reducen el ruido, diseñados para favorecer descanso y concentración.
- ▶ **Terapias regenerativas:** apuntan a reparar tejidos dañados, regenerar piel tras quemaduras o incluso crear órganos a partir de células madre.
- ▶ **Conexión mente-cuerpo:** cada vez más estudios confirman que la meditación, el mindfulness y técnicas como el neurofeedback no son modas pasajeras, sino herramientas reales para mejorar la salud mental y física.
- ▶ **Salud personalizada:** gracias a estudios genéticos y biomarcadores, hoy se pueden diseñar planes de nutrición, ejercicio y prevención adaptados a cada persona. La era del “mismo tratamiento para todos” está quedando atrás.

cimiento. Sin embargo, ese concepto ha ido cambiando. En la actualidad, se habla de well aging, un enfoque más realista y humano. No se trata de negar el paso del tiempo, sino de vivirlo de manera plena, con salud física, equilibrio mental y conexión emocional.

Envejecer con bienestar significa mantener la vitalidad, la claridad mental y el entusiasmo por la vida, aun mientras aceptamos los cambios naturales de cada etapa. El desafío de la medicina del futuro no es prometer una juventud eterna, sino asegurar que cada año que vivamos esté lleno de salud, energía y vitalidad.

Los cuatro pilares del bienestar prolongado

Para lograrlo, la ciencia y la medicina trabajan en cuatro grandes áreas que están transformando la forma en que pensamos la longevidad:

1 Medicina funcional: tratar la raíz, no solo los síntomas

La medicina tradicional suele centrarse en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades ya establecidas. La medicina funcional propone otro camino; identificar las causas pro-

fundas que originan los problemas de salud.

Este enfoque considera al cuerpo como un sistema interconectado y analiza cómo interactúan la alimentación, el sueño, el estrés, el entorno y hasta los vínculos sociales. En lugar de recetar un fármaco para un síntoma, diseña estrategias personalizadas que buscan prevenir enfermedades y promover un equilibrio integral.

Veamos un ejemplo. Una persona con hipertensión puede recibir medicación para controlar la presión arterial, pero la medicina funcional también explora qué hay detrás. ¿Una dieta con exceso de sodio? ¿Falta de descanso? ¿Estrés crónico? ¿Deficiencias nutricionales? Al corregir estos desequilibrios, no solo se controla la enfermedad, sino que se mejora la salud general de la persona.

Una de las herramientas más innovadoras en este campo es el test epigenético, que analiza cómo los hábitos de vida influyen en la expresión de los genes. A diferencia de los tests genéticos tradicionales—que muestran predisposiciones heredadas y fijas—, la epigenética revela qué genes están “activados” o “silenciados” en función de la alimentación, el estrés,

el sueño, la actividad física o la exposición a tóxicos.

“En MEDICLINIQ hemos incorporado el test epigenético como una herramienta valiosa. Nos permite observar cómo el estilo de vida impacta en la expresión genética y diseñar planes de salud mucho más personalizados”, explica la Dra. Florencia de los Santos. Esto abre la posibilidad de elaborar estrategias hiperpersonalizadas. Por ejemplo, una persona puede tener predisposición genética al colesterol alto, pero el test epigenético mostrará si esa predisposición ya se está manifestando o si todavía puede revertirse con cambios de hábitos. En otras palabras, no se trata solo de lo que heredamos, sino de lo que hacemos cada día con esa herencia.

2 Medicina Biorregenerativa: despertar la capacidad de reparación del cuerpo

El cuerpo humano tiene una sorprendente capacidad de regenerarse. Las heridas cicatrizan, el hígado se regenera y los huesos se consolidan tras una fractura. La medicina biorregenerativa busca potenciar estas capacidades naturales para frenar el envejecimiento y tratar enfermedades.

Aquí entran en juego terapias con células madre, exosomas y factores de crecimiento, que estimulan la reparación de tejidos y retrasan el deterioro celular. La idea es que, en lugar de simplemente controlar una enfermedad degenerativa, podamos revertir parte del daño.

Hoy, la medicina biorregenerativa ya está transformando distintas especialidades. En dermatología, los láseres fraccionados combinados con exosomas permiten mejorar cicatrices y estimular la producción de colágeno de manera más efectiva. En ginecología, las terapias regenerativas contribuyen a restaurar la mucosa vaginal, mejorando síntomas como sequedad, dolor o incontinencia. En oftalmología, la luz pulsada intensa, el láser de baja potencia y la luz led están logrando avances en el tratamiento del ojo

“El gran desafío no es vivir más años, sino lograr que cada etapa esté acompañada de salud, energía y vitalidad”.

seco evaporativo, al estimular las glándulas y mejorar la calidad de la película lagrimal. Y, en el área capilar, los protocolos con exosomas se utilizan para favorecer la regeneración y el fortalecimiento del folículo piloso. Estos son tratamientos en expansión y en constante investigación.

3 Longevidad: sumar años de vida con vitalidad

La longevidad no significa solo vivir más tiempo, sino vivirlo con energía y sin dependencia. La investigación actual apunta a identificar qué factores permiten a ciertas personas alcanzar los 100 años con buena calidad de vida.

Estudios en las llamadas “zonas azules” (lugares del mundo con mayor número de centenarios saludables, como Okinawa en Japón o Cerdeña en Italia) muestran que el secreto está en la combinación de dieta equilibrada, actividad física moderada, vida social activa y propósito de vida.

En este campo también se estudian intervenciones que buscan retrasar el envejecimiento celular. Ejemplos actuales incluyen drips de vitamina C y suplementos con NAD+, que están en investigación por su potencial para mejorar la energía y la reparación celular. Sin embargo, se trata de estrategias que deben ser personalizadas y supervisadas, ya que no son adecuadas para todas las personas.

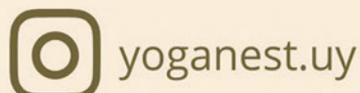


yoga

para
embarazadas

*Un espacio de pausa, conexión y cuidado.
Movimiento suave, respiración consciente y
escucha del cuerpo en esta etapa única.*

Te acompaño a transitar el embarazo
con amor, presencia y confianza





4 Biohacking: tomar el control de la biología

El término biohacking suena futurista, pero en realidad ya forma parte de la vida de muchas personas. Se trata de usar ciencia, tecnología y hábitos conscientes para optimizar el rendimiento físico y mental.

Ejemplos sencillos de biohacking incluyen usar dispositivos que miden el sueño y la frecuencia cardíaca, practicar ayuno intermitente, realizar baños de contraste frío-calor o usar suplementos específicos. Otros, más avanzados, incluyen la terapia con luz roja, la crioterapia o los protocolos de estimulación cerebral no invasiva. El objetivo no es convertirse en “superhumanos”, sino aprovechar la ciencia para vivir mejor en lo cotidiano.

Una mirada al mañana

Más allá de la ciencia, la vida cotidiana nos muestra que la clave está en los hábitos. En Okinawa, muchas personas mayores de 90 años siguen cultivando sus huertas, caminando al aire libre y compartiendo comidas en comunidad. En Nicoya (Costa Rica), otra zona azul, el secreto está en la dieta rica en frijoles y maíz, la vida al aire libre y los lazos familiares sólidos.

En contrapartida, sociedades con altos niveles de estrés, aislamiento social y dietas ultraprocesadas muestran que no basta con los avances médicos si los hábitos cotidianos juegan en contra.

La medicina del futuro nos invita a repensar la forma en que envejecemos. No se trata de esperar a que la

ciencia invente el fármaco de la eterna juventud, sino de hacernos responsables de nuestras decisiones hoy.

Si los próximos 20 o 30 años de vida dependen en gran medida de cómo comemos, cómo dormimos, cómo gestionamos el estrés y cómo cultivamos nuestras relaciones, la pregunta es clara: ¿qué estamos dispuestos a cambiar hoy para vivir más y mejor mañana?

“La medicina del futuro nos invita a vivir con más conciencia. En MEDICLINIQ creemos que cada persona puede convertirse en protagonista de su salud, integrando ciencia, innovación y hábitos para alcanzar no solo más años de vida, sino más vida en cada año”, concluye la Dra. Florencia de los Santos. ■



FARMANUARIO

EDICIÓN 2025

27 NUEVOS FÁRMACOS

INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

FÁRMACOS SUJETOS A FARMACOVIGILANCIA

35 Años

Al servicio de la Salud



Ácidos hialurónico y glicólico, lo nuevo de

PRiMiCiA
FACIAL



Escaneá el código QR de cada producto y accedé a toda la información: beneficios, modo de uso, componentes.



Laboratorio
Artobe

artobe.com.uy   primiciacapilar





PRIMERAS JORNADAS DE INTEGRACIÓN EN GASTROENTEROLOGÍA

Invitados extranjeros



Dr. Luis Ernesto
CARO



Dra. María Alejandra
AVAGNINA IRIBARNE



Dra. Sonia Isabel
NIVELONI

Invitados nacionales



Dra. Gaby
BUENAVIDA



Dra. Agustina
BELLOSO SECONDO



Dra. Mariana
ELHORDOY



Dra. Patricia
ETCHANDY FIERRO



Dra. Carolina
OLANO



Dra. Ximena
PAZOS



Dra. Yessica
PONTET



Dra. Ximena
RODRÍGUEZ OLASO

Invitados nacionales



Dra. Gisela
ACOSTA DIBARRAT



Lic. Nutrición
Claudia **BELLO**



Médico Cirujano
Gerardo **BERALDO**



SÁBADO 18 DE OCTUBRE

COCEMI / Salvador Ferrer Serra 2244



TEMAS:

1. Enfermedad Inflamatoria Intestinal.
2. Avances en enfermedad celíaca.
3. Obesidad, una visión integrada.
4. Nuevos conceptos en Enfermedad por Reflujo gastroesofágico.



MODALIDAD DE LA ACTIVIDAD MIXTA: PRESENCIAL Y A DISTANCIA

Inscripción solo a través de la web,
completando el formulario on line
que incluye la modalidad de participación.

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO:

Estudiantes, Medicina general, Internistas, Intensivistas,
Gastroenterólogos, Cirujanos, Endoscopistas, Anatómo patólogos,
Licenciados en Nutrición y especialistas en obesidad.

Tel. de contacto: 2708 2019 - int. 4103



INSCRIPCIÓN
AQUÍ



ORGANIZA
SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA



¡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 necesitás.**



Un nuevo marco para entender la obesidad

Recientemente, un consenso internacional publicó una actualización de definiciones y criterios para el abordaje de la obesidad, buscando redefinir el diagnóstico, precisar la clasificación en categorías clínicas y orientar estrategias terapéuticas más personalizadas.

Por Dr. Leonardo Sande - @drleonardosande. Director de Clínica Sande

Los criterios diagnósticos y la clasificación de los grados de obesidad son un tema en discusión desde hace tiempo en la comunidad científica. Una de las principales críticas se dirige al índice de masa corporal (IMC), ya que puede sobrediagnosticar y no siempre resulta represen-

tativo de la situación clínica del paciente.

El IMC se obtiene de la relación entre el peso y el cuadrado de la talla. Sin embargo, esta fórmula no determina a qué se debe el peso del paciente ni refleja su composición corporal en todos los casos. Dos

personas pueden presentar un IMC similar y, aun así, una de ellas tener obesidad por exceso de tejido adiposo y la otra ser un deportista con gran desarrollo muscular. Por este motivo, desde hace tiempo se aconseja complementar el diagnóstico de obesidad con otros parámetros



Nutrición

como el porcentaje de grasa corporal y distintas medidas antropométricas.

Esto no significa que el IMC no sea útil. Sirve para clasificar grandes grupos de obesidad, realizar estudios epidemiológicos y orientar estrategias de salud según poblaciones. Es, quizás, un parámetro más útil para los médicos a nivel poblacional que para definir el estado de salud de un paciente en particular.

A principios de 2025 se publicaron nuevos criterios y una nueva clasificación de la obesidad. Este consenso surge de la discusión de un grupo de expertos y contó con un grado de acuerdo del 90-100%. Además, fue respaldado por 76 asociaciones de obesidad en el mundo. Aún no se aprobó formal-

mente como pauta única para el diagnóstico, pero resume lo que desde hace tiempo se plantea sobre esta enfermedad.

El objetivo de la comisión de 58 expertos fue definir los criterios de obesidad como enfermedad, de manera de orientar la toma de decisiones para el tratamiento de los pacientes. Según esta entidad, la obesidad se define como una condición caracterizada por un exceso de tejido adiposo, con o sin distribución o función anormal de este tejido, de origen multifactorial y aún no completamente comprendido. Recomienda que el IMC se utilice a nivel poblacional como herramienta epidemiológica y de investigación, pero que el diagnóstico individual se base en parámetros adicionales.

Siguiendo este criterio, el exceso de adiposidad debe confirmarse a través de la medición directa de la grasa corporal, cuando el método esté disponible. La bioimpedancia, por ejemplo, es una técnica sencilla que permite estimar el porcentaje de grasa corporal y tejido muscular. También mediante índices antropométricos (circunferencia de cintura, índice cintura-cadera o índice cintura-altura). En todos los casos, los valores tienen que ajustarse según sexo, raza y etnia.

Tras definir obesidad, la comisión la subdivide en dos categorías:

Obesidad clínica: enfermedad sistémica y crónica caracterizada por alteraciones en la función de tejidos, órganos o el organismo en su conjunto, derivadas del exceso de adi-

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales

FARMANUARIO WEB

Base de Datos Farmacológica y Terapéutica

JARDIANCE 10 MG. BOEHRINGER INGELHEIM, Comp Rec x 30, empaglifozina 10 mg. Con Farmacovigilancia adicional. Precio de venta: \$ 3.468

Similares

Ficha técnica de **empaglifozina** Código ATC: **A10BK03** Denominación ATC: **empaglifozina**

Descripción: Antidiabético oral. Inhibidor selectivo, reversible y altamente potente del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2) en el túculo colostomado proximal del riñón. Reduce la reabsorción de glucosa a nivel renal aumentando su eliminación por la orina. Aumenta la excreción de sodio y la sobrecarga de sodio, con efecto sobre la presión y la carga cardíaca. Plus pancreática 1.1 x. Metabolismo hepático por conjugación. Excreción renal.

Uso: Tratamiento en adultos y niños a partir de 10 años de la diabetes mellitus tipo 2 en monoterapia o asociada a otros antidiabéticos, incluida insulina, cuando la dieta y el ejercicio no logran control glucémico adecuado. En diabéticos con enfermedad cardiovascular establecida, para reducir el riesgo de muerte cardiovascular. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca crónica asintomática, para reducir el riesgo de hospitalización y muerte. Adultos con enfermedad renal crónica en riesgo de progresión, para reducir el riesgo de disminución del filtrado glomerular; enfermedad renal terminal, muerte cardiovascular y hospitalización.

Posología: Por V.O. una única diana en fracción, con abundante agua. Dosis inicial: 10 mg. Puede incrementarse para optimizar el control glucémico hasta 25 mg.

Precauciones: Insuf. hepática grave. Antecedentes de hipotensión arterial. Adulto mayor (mayor aumento de hipovolemia). Infecciones urinarias recurrentes. Factores de riesgo para cetoacidosis diabética (CAD) requieren tratamiento antes de diagnosticar. Interacción 3 días antes de una cirugía mayor o procedimiento que requiere ayuno prolongado. Reducción de la eficacia hipoglucémica cuando el CO₂ < 45 mL/min. No recomendado en insuf. renal con CO₂ < 20 mL/min.

Contraindicaciones: Insuf. renal con clearance < 45 mL/min.

Reacciones adversas: Pílorus, infecciones genitales y urinarias, candidiasis genital, vulvovaginitis, balanitis, Maresa, Sed. Puntos. Embarazo. Dura. Aumento de lipídeos séricos. Hipoglucemia, principalmente si se asocia con sulfonilurea y/o insulina. Aumento de creatinina y hematocrito. Raras: cetoacidosis diabética, gangrena de Fournier.

Interacciones: Riesgo de hipoglucemia con insulina y sulfonilurea. Puede aumentar efecto de los diuréticos y reducir las concentraciones plasmáticas de litio.

© Copyright Farmacovigilancia

FARMANUARIO WEB

Base de Datos Farmacológica y Terapéutica

JARDIANCE 10 MG. BOEHRINGER INGELHEIM, Comp Rec x 30, empaglifozina 10 mg. Con Farmacovigilancia adicional. Precio de venta: \$ 3.468

Similares

Ficha técnica de **empaglifozina** Código ATC: **A10BK03** Denominación ATC: **empaglifozina**

Descripción: Antidiabético oral. Inhibidor selectivo, reversible y altamente potente del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2) en el túculo colostomado proximal del riñón. Reduce la reabsorción de glucosa a nivel renal aumentando su eliminación por la orina. Aumenta la excreción de sodio y la sobrecarga de sodio, con efecto sobre la presión y la carga cardíaca. Plus pancreática 1.1 x. Metabolismo hepático por conjugación. Excreción renal.

Uso: Tratamiento en adultos y niños a partir de 10 años de la diabetes mellitus tipo 2 en monoterapia o asociada a otros antidiabéticos, incluida insulina, cuando la dieta y el ejercicio no logran control glucémico adecuado. En diabéticos con enfermedad cardiovascular establecida, para reducir el riesgo de muerte cardiovascular. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca crónica asintomática, para reducir el riesgo de hospitalización y muerte. Adultos con enfermedad renal crónica en riesgo de progresión, para reducir el riesgo de disminución del filtrado glomerular; enfermedad renal terminal, muerte cardiovascular y hospitalización.

© Copyright Farmacovigilancia

Servicio Multiplataforma

A SOLO U\$S 25

- Todos los **MEDICAMENTOS** del país y sus similares **CON PRECIOS**
- **FICHA TÉCNICA** de todos los principios activos y nuevos fármacos
- Acceso a través de internet **SIN INSTALACIÓN**
- Consultas desde múltiples equipos con un **ÚNICO USUARIO**

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

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



posidad. La obesidad se considera clínica si el tejido adiposo disfuncionante genera daño en órganos diana como cardiopatía isquémica, enfermedad cerebrovascular e insuficiencia renal.

Obesidad preclínica: condición con exceso de tejido adiposo, pero con función conservada. En este caso, el exceso no provoca repercusiones directas en órganos o tejidos, aunque implica mayor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes mellitus o hipertensión.

En síntesis, para diagnosticar obesidad clínica se requiere evidencia de exceso de tejido adiposo y cumplir con uno de los siguientes criterios: 1) anomalías en la función de ór-

ganos o tejidos ocasionadas por la obesidad (signos, síntomas o pruebas diagnósticas); 2) limitaciones sustanciales ajustadas por edad, en actividades básicas de la vida diaria como moverse, higienizarse, vestirse, ir al baño, entre otras.

Este consenso aporta herramientas al accionar médico y también influye en la percepción social de la obesidad. Según sus criterios, no todo exceso de tejido adiposo constituye una enfermedad, aunque sí es importante advertir que la acumulación excesiva de adipocitos puede predisponer al desarrollo de patologías asociadas. A nivel asistencial, obliga a los profesionales a afinar el diagnóstico, buscar causas predis-

ponentes y realizar una valoración más integral.

Una de las principales críticas al consenso es que la obesidad preclínica podría ser subestimada por los pacientes, lo que limitaría los cambios en el estilo de vida necesarios para prevenir la obesidad clínica.

Finalmente, esta clasificación también orienta el tratamiento. Los pacientes con obesidad clínica deben recibir un abordaje higiénico-dietético, farmacológico o quirúrgico, según el grado de obesidad. En tanto, quienes presentan obesidad preclínica deben recibir asesoramiento que favorezca cambios en el estilo de vida para evitar su progresión a la obesidad clínica. ■

Fuente: Comisión de diabetes y endocrinología de The Lancet, publicado el 14 de enero de 2025

ENTRENAMIENTO

SALUD & BIENESTAR

REHABILITACIÓN

MEDIFIT
ELECTROFITNESS NUTRICIÓN Y ESTÉTICA

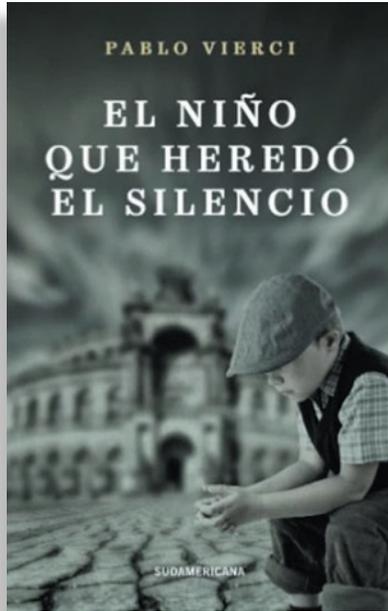
094 570 000

WWW.MEDIFIT.COM.UY

PUNTA GORDA - PUNTA CARRETAS - PRADO - POCITOS - PARQUE BATLLE - PUNTA DEL ESTE - COSTA DE ORO - CIUDAD DE LA COSTA



Lectura



El niño que heredó el silencio

Pablo Vierci

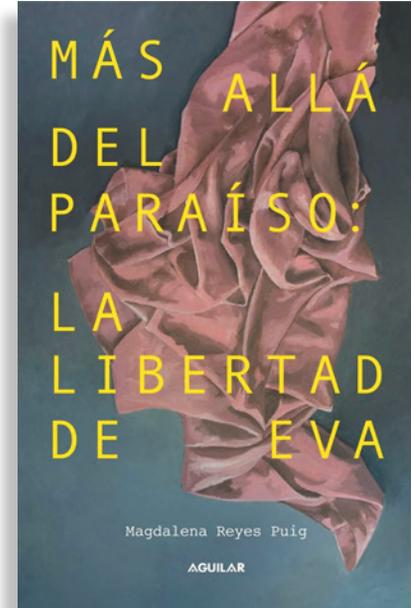
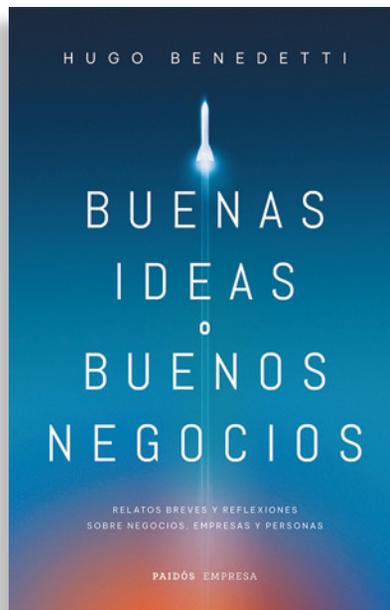
Una mañana como cualquier otra, Andrés Pardo recibe una misteriosa llamada. Alguien del pasado lo convoca para hacerle un pedido especial. Así, el exitoso empresario inmobiliario abandona sus ocupaciones diarias y se dirige a visitar a aquel hombre agonizante, motivado por un impulso que aún no logra descifrar.

A partir de ese momento, se desata un torbellino de emociones en el protagonista y la trama desvela detalles inesperados, impulsando a Andrés a enfrentar un pasado que ha querido sepultar para siempre. Esta novela, valiente y arriesgada, atrapa al lector desde la primera página y lo mantiene pendiente de cada giro narrativo, conduciéndolo a un inevitable desenlace. Es una historia de redención y liberación, que invita a múltiples reflexiones. ■

Buenas ideas o buenos negocios

Hugo Benedetti

En *Buenas ideas o buenos negocios*, Hugo Benedetti ofrece más de treinta relatos breves de gran eficacia para condensar y transmitir su recorrido de más de cincuenta años por el mundo de las empresas y los negocios. Con un estilo vivaz, reflexivo y descontracturado, Benedetti vuelve a demostrar su agudeza como observador de la naturaleza humana. Este compendio de historias reales es también un didáctico viaje a través de situaciones de crisis y desafíos de liderazgo. A medida que nos acercamos a personajes complejos, decisiones difíciles, errores útiles y verdades incómodas, cada experiencia se transforma en una lección sobre gestión, cultura organizacional y vínculos humanos en el ámbito empresarial. ■



Más allá del paraíso: la libertad de Eva

Magdalena Reyes Puig

Más allá del paraíso: la libertad de Eva es un libro desafiante, un viaje profundo y reflexivo sobre la identidad y la libertad. A través de una narrativa filosófica y poética, el libro explora la complejidad de ser mujer en un mundo que constantemente impone límites y expectativas. Con un profundo análisis interior y la construcción de siglos de pensadoras y pensadores, Magdalena Reyes Puig nos desafía a transformar el dolor y las heridas en crecimiento y belleza, a encontrar sentido en lo que nos ha sido dado y a crear una vida que merezca ser vivida y repetida. Nos recuerda que la libertad no consiste en liberarse de toda determinación, sino en actuar dentro de ella, resignificarla y hacerla propia. Es un libro nos invita a cuestionar, a sentir y a vivir con intensidad. ■

Disney

La niña robada

La niña robada es una miniserie británica de suspenso estrenada en 2025 en Disney, protagonizada por Denise Gough, Holliday Grainger y Ambika Mod. Dirigida por Eva Husson y escrita por Catherine Moulton, se trata de la adaptación televisiva de *Playdate*, la exitosa novela de Alex Dahl. La historia parte de un hecho cotidiano y aparentemente inocente: una madre que permite que su hija pase la tarde jugando con una nueva amiga. Sin embargo, lo que comienza como un simple encuentro infantil se transforma rápidamente en una pesadilla familiar. La serie, de cinco episodios, explora con intensidad los temores universales que despierta la desaparición de un hijo y los secretos que pueden esconderse detrás de las relaciones más comunes.

A partir de ese momento, la historia avanza en una doble dirección. Por un lado, se desarrolla la desesperada búsqueda de los padres, quienes intentan reconstruir cada detalle para entender quién es realmente la mujer en la que confiaron. Por otro, entra en escena Selma Desai, una periodista ambiciosa y persistente que sigue el caso con especial interés. La policía, en un rol más secundario, parece no llegar a las respuestas, mientras Selma se convierte en una figura clave al destapar ángulos del secuestro. Combinando la emoción de un thriller con el drama íntimo de una familia al borde del colapso, *La niña robada* ofrece un viaje intenso que mantiene en vilo hasta el final. ■





Glasgow

La ciudad más grande de Escocia combina historia, cultura y modernidad en un entorno vibrante. Con museos gratuitos, arquitectura emblemática, parques urbanos y una escena gastronómica en crecimiento, es un destino versátil que invita a descubrir tanto su patrimonio como su vida contemporánea.

Glasgow es la ciudad más grande de Escocia y una de las más pobladas del Reino Unido con alrededor de 600.000 habitantes en su núcleo urbano y más de 1.000.000 en su área metropolitana. Ubicada en el oeste del país, a orillas del río Clyde, fue durante siglos un centro industrial y comercial relevante, especialmente en los sectores de construcción naval y manufactura.

En las últimas décadas, sin embargo, se ha transformado en un polo cultural, académico y turístico que atrae a visitantes de todo el mundo. Desde la Catedral de Glasgow, de origen medieval, hasta el legado modernista de Charles Rennie Mackintosh y edificios contemporáneos como el Riverside Museum, la ciudad es un ejemplo de cómo el patrimonio y la modernización pueden

convivir. Sus calles amplias y plazas también muestran la impronta victoriana, resultado de la prosperidad del siglo XIX.

Uno de los rasgos más destacados de Glasgow es su identidad cultural. La ciudad fue designada por la Unesco como City of Music gracias a su activa escena musical, que abarca desde grandes conciertos internacionales hasta presentaciones

en pubs y salas pequeñas. Además, cuenta con más de 20 museos y galerías de entrada gratuita, lo que la convierte en un destino accesible y atractivo para los amantes del arte y la historia.

En materia de espacios públicos, hace honor a su apodo en gaélico, Dear Green Place (“querido lugar verde”). Dispone de más de 90 parques y jardines, entre ellos el extenso Pollok Country Park y los Jardines Botánicos de Glasgow. Estos lugares aportan calidad de vida a sus habitantes y representan una opción ideal para quienes visitan la ciudad en busca de actividades al aire libre.

Glasgow se presenta como un destino versátil: puede ser una base para explorar otras regiones de Escocia, como Loch Lomond o las Tierras Altas, pero también acerca suficientes atractivos propios para dedicarle varios días. Museos, compras, gastronomía, vida nocturna y hospitalidad local hacen que la ciudad sea un punto estratégico en cualquier itinerario por Escocia.

Los cinco recomendados de Glasgow

1 Kelvingrove Art Gallery & Museum

Inaugurado en 1901, es uno de los museos más visitados de Escocia. Su colección supera las 8.000 piezas y cubre desde arte europeo (incluyendo a Dalí y Van Gogh) hasta arqueología, historia natural y armamento. La entrada es gratuita, y su edificio de estilo renacentista español, ubicado en el West End, es una atracción en sí mismo.

2 Catedral de Glasgow y Necropolis

La Catedral de Glasgow, también llamada Catedral de San Mungo, es el edificio más antiguo de la ciudad con raíces en el siglo XII. Representa un ejemplo destacado de arquitec-

tura gótica escocesa. Frente a ella se encuentra la Necrópolis, un cementerio victoriano que funciona como mirador y espacio histórico que cuenta con esculturas y monumentos de gran valor artístico.

3 Riverside Museum y el velero Glenlee

Este museo, diseñado por Zaha Hadid, está dedicado al transporte y exhibe tranvías, locomotoras, bi-





cicletas y automóviles de distintas épocas. A orillas del Clyde, se complementa con la visita al Tall Ship Glenlee, un velero restaurado que permite conocer la historia naval de la ciudad.

4 Pollok Country Park y Burrell Collection

El parque urbano más grande de Glasgow es un lugar ideal para pasear y desconectarse del centro. Allí se encuentra la Burrell Collection, una de las colecciones de arte más importantes del país, con piezas que abarcan 6.000 años de historia, incluyendo obras de Degas y Cézanne.

5 Glasgow Botanic Gardens y Kibble Palace

Ubicados en el West End, los Jardines Botánicos son un espacio verde muy valorado tanto por locales como por turistas. Destaca el Kibble Palace, un invernadero victoriano de hierro y vidrio que alberga especies exóticas y colecciones de helechos y orquídeas. Es un sitio ideal para recorrer a pie y complementar con la cercana oferta gastronómica del barrio. ■

Gastronomía, tradición y nuevas tendencias

Este destino cuenta con una escena gastronómica diversa que combina la cocina escocesa tradicional con propuestas internacionales. En el centro y el West End abundan los restaurantes de autor, pubs históricos y mercados callejeros que muestran la variedad de la ciudad.

Platos típicos: Entre las especialidades locales se encuentran el haggis (embutido a base de avena, especias y carne), el fish and chips y las sopas tradicionales como el Scotch broth. Muchos restaurantes también ofrecen salmón escocés y carne de Aberdeen Angus, reconocida internacionalmente.

Mercados y street food: El Barrio de Finnieston se ha consolidado como polo gastronómico con bares de cerveza artesanal y propuestas de cocina contemporánea. También destacan mercados como The Dockyard Social, que reúne puestos de comida de distintos países en un ambiente relajado.

Gastronomía internacional: Debido a su carácter multicultural, Glasgow cuenta con una fuerte presencia de restaurantes indios, pakistaníes, italianos y del sudeste asiático. No en vano, la ciudad es considerada la “capital del curry” en el Reino Unido, con locales célebres como Mother India o Shish Mahal.

**Sponsor oficial
de las paradas
uruguayas.**



**Ta' listo para
cuando quieras**

 **eurofarma**



Horóscopo



Aries

Los eventos del mes te invitarán a ordenarte y replantearte la forma en que haces las cosas. A partir del 18 de septiembre, con el ingreso de Mercurio en Libra, deberás tener cuidado con las discusiones. A nivel emocional es un período para revisar dinámicas vinculares. En el área laboral habrá mucho trabajo, y es propicio para realizar cambios o mirar las cosas desde otra perspectiva. El consejo para este mes es conectar con la paz. Busca espacios donde puedas estar tranquilo.



Géminis

Durante este mes las situaciones del hogar y de la familia serán protagonistas. A partir del 18 de septiembre sentirás que tu mente se aclara y estarás más abierto a resolver situaciones desde el diálogo. A nivel emocional todo sigue igual. En el área profesional y laboral habrá movimientos importantes, excelente para realizar cambios. Estate atento a tus mensajes y correos electrónicos. El mensaje para septiembre es buscar espacios de esparcimiento donde puedas desestresarte de la rutina. Busca opciones para pasarla bien.



Tauro

Todo lo que tengas que hacer, hazlo antes del 21 de septiembre. Luego ingresará Marte al signo de Escorpio y habrá malentendidos o situaciones poco claras, que se resuelven apelando a tu paciencia. A nivel sentimental es un tiempo para ordenar tus sentimientos y lo que quieres. Si estás soltero, ámate a conocer a alguien nuevo. En el área laboral y económica habrá movimientos importantes. El mensaje para septiembre es tomarte tu tiempo y observar lo que sucede a tu alrededor.



Cáncer

Las situaciones de este mes se resuelven a través de la comunicación. Hasta el 18 de septiembre es excelente para activar trámites y realizar pendientes. A nivel laboral y económico es un momento para ordenar tus finanzas, planear un viaje y darte un gustito. Si tienes electrodomésticos o algo que esté roto, es el momento de repararlos o cambiarlos. En el área emocional surgen cuestiones interesantes y favorables. Es un tiempo de conexión. El mensaje para septiembre es entregarte a lo desconocido.



Leo

En este mes las cuestiones económicas son protagonistas, tanto por compras como por ventas que realices. Buen momento para hacer pedidos laborales, agilizar un trámite o buscar un nuevo trabajo. En el área sentimental, es un tiempo para hacer lo justo y necesario, porque habrá imprevistos; evita estar crítico. El mensaje para septiembre es hacer algo nuevo y diferente. Aprovecha para realizar una limpieza en tus espacios personales y despréndete de cosas que no uses. Esto te dará bienestar y te sentirás liviano.



Virgo

Este es un mes muy importante tanto en el área económica, laboral como emocional. Aprovecha septiembre para hacer todo lo que tenías pendiente, ponerte en marcha, organizarte y tomar decisiones importantes. A partir del 22 de este mes, las situaciones económicas comienzan a mejorar. A nivel emocional no dejes pasar ninguna oportunidad. El mensaje para este mes será conectar con tu parte espiritual: medita o realiza una limpieza energética. Excelente para realizar cambios o modificar la forma en que haces las cosas.



Libra

Recuerda que estás en los días previos a tu cumpleaños y esto provoca esa sensación de que las cosas no salen como te gustaría. Lo ideal es hacer lo justo y necesario, poniendo paños de agua fría a las situaciones tensas. A nivel económico, laboral y emocional, a partir del 18 de septiembre empezarás a ver las cosas con claridad, siendo un buen momento para comunicarte y pasar a la acción. El mensaje para este mes será analizar tus dinámicas vinculares.



Escorpio

Septiembre es un mes para estar solo y reflexionar. Te conviene ordenarte y crear planes de acción para alcanzar tus objetivos. A partir del 21 de septiembre, Marte ingresará a tu signo para darte fuerza y energía suficiente para hacer todo lo que quieras, tanto a nivel laboral como emocional. Eso sí, ten cuidado con los enojos. El mensaje para este mes será conectar con tu niño interior y comprarte algo que en tu infancia no pudiste tener. Esto te será reparador.



Astróloga Lucía Maidana

 097 543 547

 @soyastrolo



Sagitario

Durante este mes surgirán imprevistos en el área profesional y laboral. Es importante que no tomes decisiones precipitadas. A nivel emocional es un tiempo para conectar con tus afectos, planear una salida con ellos y reencontrarte con alguien que hace tiempo no veías. Después del 18 de septiembre es excelente para realizar salidas espontáneas con amigos. Mes beneficioso para comprarte ropa y hacer un cambio de imagen. El mensaje para septiembre es conectar con tus sueños y creer que estos son posibles.



Capricornio

La primera quincena de septiembre es ideal para tomar decisiones y actuar en el plano laboral y económico. En la segunda quincena tendrás que hacer lo justo y necesario, ya que habrá imprevistos y malentendidos que alterarán tu rutina en estas áreas. Las cuestiones emocionales mejoran a partir del 19 de septiembre. Antes de esta fecha actúa con paciencia y ten cuidado con los desbordes emocionales. El mensaje para septiembre es buscar refugio emocional para descansar y reflexionar. Respeta tus tiempos.



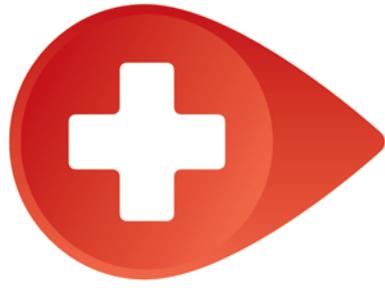
Acuario

Durante este mes tus esfuerzos tienen que estar dirigidos a pasarla bien. Por momentos podrás estar con un humor ácido o encontrarte con personas que te critiquen, a las cuales tendrás que saber poner en su lugar. En el área económica y laboral evita las discusiones; todo mejora después del 18 de septiembre. En el área emocional, a partir del 19 de septiembre te sentirás más aliviado y ordenado. El mensaje para septiembre es tomar decisiones orientadas a mejorar y conservar tu bienestar.



Piscis

En septiembre, y por última vez, ingresará Saturno a tu signo, el cual no volverá hasta dentro de treinta años. Su objetivo es invitarte a revisar tus responsabilidades, límites y eliminar bloqueos que existan tanto a nivel emocional, económico como profesional. Hasta el 18 de septiembre surgen imprevistos en la comunicación; evita discusiones. En el área emocional surgen cambios interesantes a partir del 21 de septiembre. El mensaje para este mes es conectar con todo aquello que está a tu alrededor. ■



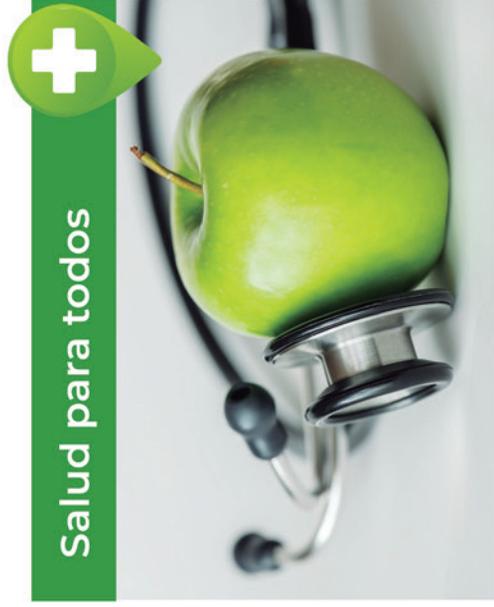
PORTAL SALUD



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.



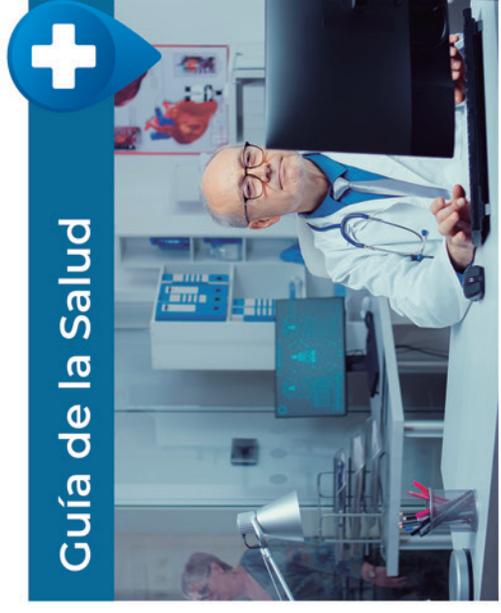
Ciencia & Tecnología

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
- 07 Guía de medicamentos
- 62 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**).



Un plan para sentirte →
lleno de tranquilidad



PLAN PROTECCIÓN TOTAL

Detección de Incendio + Alarma + Monitoreo + App + Cámara Exterior o Interior + BSE + Detector de humo + Pulsador de Pánico



~~\$2000 + IVA~~

\$1.390 + IVA

30% OFF
los primeros 12 meses

INSTALACIÓN SIN COSTO

Conocé más



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

Lanzamientos destacados del mes de agosto

BREZTRI AEROSHERE

Nuevo Producto



AstraZeneca

Combinación a dosis fija para uso inhalatorio de un corticoide (budesonida) con un broncodilatador antimuscarínico de acción larga (glicopirronio) y un broncodilatador beta-2 agonista adrenérgico de acción larga (formoterol).

Indicaciones: Tratamiento de mantenimiento en pacientes adultos con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) moderada a grave, que no están adecuadamente controlados con una combinación de un corticoide inhalado y un agonista beta2 de acción prolongada o con la combinación de un agonista beta2 de acción prolongada y un antagonista muscarínico de acción prolongada.

Posología: Por vía inhalatoria oral. Dosis recomendada y máxima: dos inhalaciones por la mañana y dos inhalaciones por la noche.

Distribuidor exclusivo: Gramón Bagó

BREZTRI AEROSHERE,
Aerosol p/inhalar x 120 dosis \$ 6.300,00

LINAGLIX

Nuevo Producto



Linagliptina 5 mg. Antidiabético oral. Inhibidor de DDP-4. Sin T.A.C.C. ni lactosa.

Indicaciones: Tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos, en monoterapia cuando está contraindicada metformina o asociado a esta u otros antidiabéticos incluyendo insulina, en conjunto con tratamiento dietético y ejercicio.

Posología: Por V/O, dosis única diaria. Dosis recomendada 5 mg.

LINAGLIX, Comp Rec x 30 \$ 1.532,00

ENERGYZIP

Nuevo Producto



Alimento de uso medicinal para el manejo dietético de deficiencias nutricionales, hipercalórico y normoproteico, enriquecido con vitaminas y minerales (vitamina C, selenio, zinc) 1.5 Kcal/ml. Sabores: chocolate, frutilla y vainilla. Sin gluten. Sin lactosa.

Indicaciones: Apto para personas con altos requerimientos energéticos o en situaciones clínicas específicas como preoperatorios, postoperatorios, pacientes oncológicos o pacientes afeosos con sarcopenia.

ENERGYZIP CHOCOLATE, Líquido x 200 ml \$ 189,00
ENERGYZIP FRUTILLA, Líquido x 200 ml \$ 189,00
ENERGYZIP VAINILLA, Líquido x 200 ml \$ 189,00

MAGNESIUM BISGLYCINATE

Nuevo Producto

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Suplemento dietario a base de bisglicinato de magnesio 831 mg. El bisglicinato es la forma quelada en la que el magnesio se une a la glicina, actúa mejorando el transporte a través de la mucosa intestinal. Posee alta biodisponibilidad y mejor tolerancia gastrointestinal. La glicina contribuye adicionalmente a

la relajación y el sueño reparador.

Indicaciones: Prevención y tratamiento del déficit de magnesio, con manifestación clínica o subclínica, en adultos y niños mayores de 12 años. Suplementación de la dieta cuando el consumo no es adecuado. Prevención de la carencia de magnesio durante la gestación.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

MAGNESIUM BISGLYCINATE, Tab x 60 \$ 1.790,00



CHUPETES ORTODONTICOS LOLLY

Chupetes ortodónticos creados con material hipoalergénico y libre de BPA. Más seguro para la salud del bebé reduciendo riesgos de alergias o irritaciones, con silicona más resistente y que no absorbe olores ni sabores, garantizando una mayor higiene y durabilidad. Son más suaves y flexibles que se adaptan cómodamente a la boca del bebé, favoreciendo una succión natural. Están diseñados especialmente para cuidar la boca del bebé y favorecer un desarrollo bucal correcto. Reducen el riesgo de malformaciones dentales y promueven una succión saludable.



099 572 129

@lollybrasil

Importa y Distribuye

casajorge
MAYORISTA

LINEA CLEAN-MAMADERAS LOLLY

La línea Clean de mamaderas Lolly está pensada para acompañar con seguridad y confort uno de los momentos más importantes como lo es la alimentación del bebé. Ofrecen beneficios claves que marcan la diferencia en la seguridad, tal como ser libres de BPA, ayudando con el cuidado de la salud del bebé. Están creados para una mayor resistencia, soportan el calor sin deformarse, lo que las hace prácticas y duraderas. Con tetinas de silicona natural, suaves y ergonómicas.

Lolly

Nuevo Producto



Importa y Distribuye

casajorge
MAYORISTA

099 572 129

@lollybrasil

MAGNESIUM COMPLETE 6

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Suplemento dietario a base de sales y quelatos de magnesio (glicinato, treonato, citrato, óxido, hidróxido y carbonato). Buena absorción y tolerancia digestiva.

Indicaciones: Reducir estrés, mejorar la calidad del sueño y disminuir calambres musculares, favorece la concentración,

mejora la función muscular y ayuda a la salud cardiovascular y a la regulación intestinal suave.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

MAGNESIUM COMPLETE 6, Tab x 100 \$ 1.690,00

MAGNESIUM L-THREONATE

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Suplemento dietario a base de treonato de magnesio 725 mg.

Indicaciones: Aumento de los niveles de magnesio cerebral con mejora de la capacidad cognitiva, la concentración, reducción del estrés y la calidad del sueño. Ayuda en la relajación muscular y equilibrio del sistema nervioso autónomo.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

MAGNESIUM L-THREONATE, Tab x 60 \$ 1.890,00

SAGLOX

Nuevo Producto



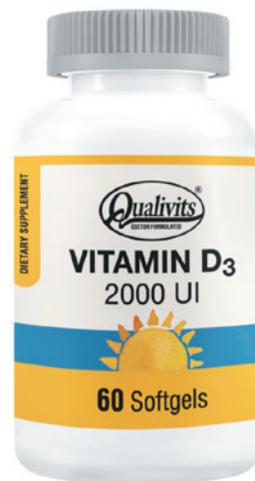
Empagliflozina 10-25 mg. Antidiabético oral. Inhibidor selectivo, reversible y altamente potente del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT-2) en el túbulo contorneado proximal del riñón.

Indicaciones: Adultos y niños a partir de 10 años de edad para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 no suficientemente controlada asociado a dieta y ejercicio; en monoterapia cuando hay intolerancia metformina. Añadido a otros medicamentos para el tratamiento de la diabetes. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca crónica sintomática y de la enfermedad renal crónica en adultos.

SAGLOX 10, Comp x 30 \$ 750,00
SAGLOX 25, Comp x 30 \$ 1.200,00

VITAMIN D3 2000 UI

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Vitamina D3 (colecalfiferol) 2000 UI.

Indicaciones Regula la absorción intestinal de calcio y fósforo, promueve la mineralización ósea y contribuye al mantenimiento de la función muscular.

Dosis: Una Cáps blanda al día con las comidas.

VITAMIN D3 2000 UI, Cáps blandas x 60 \$ 690,00

HOLASALUD

Canje de medicamentos



farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf



Nuevo Producto

VITAMIN D3 + K2 (MK-7)

Suplemento dietario a base de vitamina D3 (colecalfiferol) y K2 (menaquinona7 MK7).

Indicaciones: La vitamina D3 aumenta la absorción de calcio, K2 en su forma menaquinona7 dirige el calcio hacia los huesos activando la osteocalcina. En mujeres posmenopáusicas muestran mejorías en densidad ósea y parámetros de rigidez arterial.

Dosis: Una Cáps blanda al día con las comidas.

VITAMIN D3 + K2 (MK-7), Cáps blandas x 60 \$ 1.390,00

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Lanzamientos del mes de agosto

AMOXIDAL SA, MEGALABS

Amoxicilina 250-500-750 mg/5 ml. Antibiótico de amplio espectro. Uso adulto y pediátrico. Sin azúcar.

AMOXIDAL SA 250, Polvo p/Susp oral x 60 ml	\$ 504,00
AMOXIDAL SA 500, Polvo p/Susp oral x 70 ml	\$ 742,00
Polvo p/Susp oral x 150 ml	\$ 986,00
AMOXIDAL SA 750, Polvo p/Susp oral x 50 ml	\$ 742,00
Polvo p/Susp oral x 100 ml	\$ 986,00

BREZTRI AEROSHERE, ASTRAZENECA

Corticoide inhalatorio asociado a un broncodilatador adrenérgico y antimuscarínico de larga acción (budesonida + formoterol + glicopirronio).

BREZTRI AEROSHERE, Aerosol p/inhalar x 120 dosis	\$ 6.300,00
---	-------------

DICLORAZIDA 25, ICU VITA

Hidroclorotiazida 25 mg. Diurético tiazídico.

DICLORAZIDA 25, Comp x 30	\$ 491,00
---------------------------------	-----------

EMPAZIN, ICU VITA

Empagliflozina 10- 25 mg. Antidiabético oral. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

EMPAZIN 10, Comp x 30	\$ 690,00
EMPAZIN 25, Comp x 30	\$ 790,00

ENERGYZIP, CIBELES-PRODIET

Alimento de uso medicinal para el manejo dietético de deficiencias nutricionales, hipercalórico y normoproteico, con vitaminas y minerales.

ENERGYZIP CHOCOLATE, Líquido x 200 ml	\$ 189,00
ENERGYZIP FRUTILLA, Líquido x 200 ml	\$ 189,00
ENERGYZIP VAINILLA, Líquido x 200 ml	\$ 189,00

LINAGLIX, GRAMON BAGO

Linagliptina 5 mg. Antidiabético oral. Inhibidor de DDP-4.

LINAGLIX, Comp Rec x 30	\$ 1.532,00
-------------------------------	-------------

LIXENTA, MEGALABS

Linagliptina 5 mg. Antidiabético oral. Inhibidor de DDP-4.

LIXENTA, Comp Rec x 30	\$ 2.122,00
Comp Rec x 60	\$ 3.780,00

MAGNESIUM BISGLYCINATE, LUKENOR

Suplemento dietario a base de bisglicinato de magnesio 831 mg.

MAGNESIUM BISGLYCINATE, Tab x 60	\$ 1.790,00
--	-------------

MAGNESIUM COMPLETE 6, LUKENOR

Suplemento dietario a base de sales y quelatos de magnesio (glicinato, treonato, citrato, óxido, hidróxido y carbonato).

MAGNESIUM COMPLETE 6, Tab x 100	\$ 1.690,00
---------------------------------------	-------------

MAGNESIUM L-THREONATE, LUKENOR

Suplemento dietario a base de treonato de magnesio 725 mg.

MAGNESIUM L-THREONATE, Tab x 60	\$ 1.890,00
---------------------------------------	-------------

MOSAPRINA, CELSIUS

Mosapride 5-10 mg. Proquinético.

MOSAPRINA 5, Comp x 20	\$ 459,00
Comp x 30	\$ 610,00
MOSAPRINA 10, Comp x 10	\$ 388,00
Comp x 20	\$ 680,00
Comp x 30	\$ 830,00

NIDINA, NESTLE

Preparado para lactantes en base a leche de vaca modificada. Fórmula infantil de 0 a 6 meses.

NIDINA, Polvo x 400 g	\$ 977,00
-----------------------------	-----------

NUTRISURE ADVANCE, SERVIMEDIC

Alimento de uso medicinal para adultos con requerimientos especiales.

NUTRISURE ADVANCE, Polvo x 400 g	\$ 1.065,00
Polvo x 800 g	\$ 1.948,00

RIVOPAX*, MEGALABS

Clonazepam 2 mg. Benzodiazepina. Ansiolítico, antiepiléptico.

RIVOPAX*, Comp x 30	\$ 450,00
RIVOPAX*, Comp x 60	\$ 620,00
RIVOPAX ODT*, Comp bucodispersables x 30	\$ 490,00

SAGLOX, GADOR

Empagliflozina 10- 25 mg. Antidiabético oral. Tratamiento de la insuficiencia cardíaca.

SAGLOX 10, Comp x 30	\$ 750,00
SAGLOX 25, Comp x 30	\$ 1.200,00

ULTRAPINA COMPUESTA, MEGALABS

Antiespasmódico c/analgésico (butilbromuro de hioscina con paracetamol).

ULTRAPINA COMPUESTA, Gotas orales x 20 ml	\$ 455,00
---	-----------

VITAMIN D3 2000 UI, LUKENOR

Vitamina D3 (colecalfiferol) 2000 UI. Análogo de vitamina D3.

VITAMIN D3 200 UI, Cáps blandas x 60	\$ 690,00
--	-----------

VITAMIN D3 + K2 (MK-7), LUKENOR

Suplemento dietario a base de vitamina D3 (colecalfiferol) y K2 (menaquinona7 MK7).

VITAMIN D3 + K2 (MK-7), Cáps blandas x 60	\$ 1.390,00
---	-------------

ZVOPRAN, MEGALABS

Vonoprazán 10-20 mg. Inhibidor de la secreción ácida gástrica.

ZVOPRAN 10, Comp Rec x 30	\$ 1.526,00
ZVOPRAN 20, Comp Rec x 30	\$ 2.842,00



ABARLY

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

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM (Nolver)

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

AGAM

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

ALCON

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

ALGORTA

Callao 3364 esq. Centenario, T. 2219-9999 - F. int. 109
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.
Yí 1624, T. 2900-6715* Ventas T. 0800-3469
ventas@athena.com.uy

BALIARDA

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

BARNA FARMA

De 9 a 17 h. 30 días después del vto.
T./F. 2204-1038, T. 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 1° al 15 de c/mes de 8 a 12 h hasta 30 días después del vto
Av. Dámaso A. Larrañaga 3444,
T. 2508-6751/59 - int. 121, F. 2507-0706
carrau@carrau.com.uy

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. 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*

ENERGYZIP 200ML

ENERGYZIP ES UN ALIMENTO DE USO MEDICINAL LÍQUIDO, PARA ADMINISTRACIÓN ORAL, HIPERCALÓRICO, NORMOPROTEICO, ENRIQUECIDO CON VITAMINAS Y MINERALES.



Diseñado para situaciones en las cuales los requerimientos nutricionales se encuentran aumentados.

Suplemento nutricional completo y balanceado para personas con altos requerimientos energéticos o en situaciones clínicas específicas como preoperatorios, postoperatorios, pacientes oncológicos o pacientes mayores con sarcopenia.

Su diseño de base permite la incorporación de otros componentes de la dieta como por ejemplo fibra dietética.

ENERGYZIP es libre de Gluten y Lactosa por lo que puede ser consumido por pacientes celíacos o intolerantes a la lactosa. Utilizar según la orientación de médico y/o nutricionista.

¡Disponible en 3 sabores!

FRUTILLA

CHOCOLATE

VAINILLA



NO CONTIENE GLUTEN O LACTOSA

En caso de dudas o consultas, por favor comunicarse al 22091001 farma@cibeles.com.uy | www.cibeles.com.uy

PRODIET
MEDICAL NUTRITION

cibeles
confianza que genera resultados

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 83 | SETIEMBRE 2025

NUEVAS ESPECIES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN.

RÁPIDO Y EFICAZ NO TÓXICO PELO SUAVE Y SEDOSO

Y CHAU PIJOS Y LIENDRES

euofarma

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

Dermik
SERUM

RETINALDEHIDO 0,03%

NIACINAMIDA 5%

AC. HIALURÓNICO 0,5%

Promofarma
PROMOFARMA.COM.UY

PORTAL SALUD

todo sobre salud y bienestar

portalsalud.global

SI SON DOLOR EES ES CON

Ibutrón®

EL IBUPROFENO DE GRAMÓN BAGÓ

Ibutrón 200 **Ibutrón 400** **Ibutrón 600** **Ibutrón 600**

ANALGÉSICO ANTINFLAMATORIO

NUEVO

8 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS

LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

cronoderm® fem

emulsión íntima

Novedosa fórmula con componentes **Naturales**

Gador