

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 84 | OCTUBRE 2025

Lic Luciana Lasus
MUJERES+40

OCTUBRE ROSA
Cáncer de mama: hábitos,
riesgos y diagnóstico

DR. ÁLVARO VÁZQUEZ

La osteoporosis
Dra. Cristina Romariz

Estrés crónico,
*¿patología o
estilo de vida
consensuado?*

Lic. Gustavo Ekroth

ENTREVISTA

**IGNACIO
GONZÁLEZ
CASTRO**



"AMERICA BUSINESS FORUM ME ENSEÑÓ QUE LO EXTRAORDINARIO SE ESCONDE EN LOS MOMENTOS MAS HUMANOS"



NADIE DEBERÍA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER SOLO

LA ROCHE-POSAY APOYA
**A PACIENTES, CUIDADORES
Y PROFESIONALES**

Danielle, paciente oncológica y sus hijas Lauryn & Kenya

SEGUINOS EN



cancer-support.com

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 Annuiti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Fabrizio Clemata

Dr. Álvaro Vázquez

Psic. Gustavo Ekroth

Dra. Cristina Romariz

Lic. Luciana Lasus

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



03 AQFU

Organizaciones miembros de la FIP
firmaron la Declaración
de Copenhague sobre la
Resistencia a los Antimicrobianos



04

DESTACADOS

Ignacio González Castro
“America Business Forum me enseñó
que lo extraordinario se esconde en los
momentos más humanos”

09

MANAGEMENT

¿Por qué es hora de que tomemos las
riendas de nuestra salud financiera?
Por Fabrizio Clemata

15

SALUD PARA TODOS

Cáncer de mama: hábitos, riesgos
y diagnóstico oportuno
Por Dr. Álvaro Vázquez

18

AQFU

Entrada en vigor del Reglamento
Sanitario Internacional enmendado

21

SALUD PARA TODOS

Estrés crónico: ¿patología
o estilo de vida consensuado?
Por Psic. Gustavo Ekroth

Contenidos

24

AQFU

Más de mil millones de personas en
riesgo por hipertensión arterial no
controlada

26

VIDRIERA

- Un hogar con alma: “Memorias”,
residencial para adultos mayores
- Gador inaugura Centro Logístico
en el Parque Logístico Nacional
- Isabel Allende inauguró la Feria
del Libro en el Teatro Solís
- Comenzó el Mes Rosa



34

PERFILES

Gabriel Coito Andreoni
ScannFarma: un ecosistema
de soluciones para la farmacia

37

AQFU

Salud mental:
urge ampliar los servicios

45

COSMÉTICA

Los 6 componentes
más efectivos de la cosmética

48

SALUD PARA TODOS

La osteoporosis,
una enfermedad silenciosa
Por Dra. Cristina Romariz

53

NUTRICIÓN

Mujer +40: cambios que pesan
Por Lic. Luciana Lasus

56

TIEMPO LIBRE

Lectura & Netflix

58

DESTINOS

Islas Galápagos

60

HORÓSCOPO

Horóscopo de octubre
Por Astróloga Lucía Maidana

Nueva Clínica Punta del Este



Ahora también en Punta del Este, podés sentirte como en casa, con una atención en salud privilegiada.

Nuestra nueva clínica, ofrece servicios de excelencia

disponibles para: socios Hospital Scheme, y miembros del programa Self Plus, así como para personas con coberturas de seguros internacionales y atención privada.

Bienvenidos a **nuestra cultura del bienestar.**

Av. Pedragosa Sierra y Los Sauces
Tel.: **2487 1020** int. 1301
www.hospitalbritanico.org.uy



Organizaciones miembros de la FIP firmaron la Declaración de Copenhague sobre la Resistencia a los Antimicrobianos

La Declaración de Copenhague de la FIP sobre la Resistencia a los Antimicrobianos (RAM) se firmó durante la sesión plenaria “Actuando juntos por una salud: fortaleciendo la colaboración global para combatir la RAM”. La actividad tuvo lugar en el 83° Congreso Mundial de Farmacia de la FIP, realizado en Dinamarca del 31 de agosto al 3 de septiembre, y contó con el apoyo de 82 organizaciones miembros, entre las que se encuentra la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU).

Este llamamiento a la acción fue firmado conjuntamente por el presidente de la FIP, Paul Sinclair; Stine Hasling Mogensen, presidenta de Pharmadanmark (Asociación de Profesionales de las Ciencias Far-

macéuticas de Dinamarca); y Jesper Gulev Larsen, presidente de la Asociación de Farmacias Danesas.

La declaración describe prioridades claras para abordar la resistencia

a los antimicrobianos, incluyendo la creación de alianzas globales, la promoción de la vacunación y el uso racional de antimicrobianos, la protección de las cadenas de suministro de medicamentos y el avance de la evidencia sobre la gestión responsable y los resultados. A su vez reafirma el papel vital de los químicos farmacéuticos para salvaguardar la eficacia de los antimicrobianos y fortalecer los sistemas de salud contra esta grave amenaza global. ■



82 organizaciones signatarias de la Declaración



El presidente de FIP, Paul Sinclair, firmando la Declaración de Copenhague



Los tres presidentes signatarios de la Declaración



Ignacio González Castro

“America Business Forum me enseñó que lo extraordinario se esconde en los momentos más humanos”

El creador del foro más grande de la región celebra 10 años de su ambicioso proyecto, reflexionando sobre el significado del liderazgo, la importancia de la autenticidad y la clave para convertir la inspiración en una experiencia tangible y humana.

Con apenas veintipocos años, Ignacio González Castro se atrevió a inventar un formato que no existía en la región: un foro capaz de reunir a las personalidades más influyentes en un mismo escenario; a presidentes, empresarios, artistas, deportistas y referentes culturales para hablar de sus fracasos, sus aprendizajes y sus visiones de futuro. Lo hizo inspirado en algún modelo norteamericano, aunque sumándole un sello latino auténtico que convirtió lo solemne en cercano. Así nació America Business Forum, que en su décima edición se expande de Punta del Este a

Miami, y se afirma como el mayor encuentro de líderes del continente.

Productor, conductor y emprendedor, González Castro le imprime a cada uno de sus proyectos una cuota de intimidad y cercanía. También creador de la plataforma musical America Rockstar y el programa televisivo El Legado, su marca registrada es visibilizar experiencias que generan impacto real en quienes los escuchan, identificando historias verdaderas que se vuelven inspiración colectiva. Hoy, con el foro cumpliendo 10 años, el creador de America Business Forum proyecta un

futuro aún más ambicioso con su expansión global. Su visión va más allá de la escala: busca consolidar un ecosistema de contenido, comunidad e influencia, donde los encuentros sean espacios de conexión y transformación continua.

¿Cómo nació su vocación por producir un espacio destinado a inspirar liderazgo?

Desde muy chico viví con una sensación constante de que el tiempo es limitado. Esta idea me impulsó a buscar un propósito. Sentía que, si la vida es

tan corta, lo único que la justifica es intentar dejar una huella. Esa inquietud me llevó a leer a autores como Napoleon Hill, Tony Robbins o Malcolm Gladwell, y a observar cómo las biografías de grandes personalidades podían encender algo en mí. Siempre tuve la convicción de que el futuro se define en la capacidad de anticipar y conectar. El liderazgo, entendido de manera contemporánea, ya no es solo dirigir empresas o países: es articular visiones, generar confianza y movilizar voluntades. La idea de crear un foro nació de esa intuición, de construir un espacio donde los grandes protagonistas de la política, los negocios, la cultura y el deporte pudieran encontrarse, compartir sus historias y proyectar juntos escenarios de futuro.

¿De qué manera se concretó la primera edición de America Business Forum hace 10 años?

Cuando estudié en Babson College, en Boston, asistí a foros internacionales donde veía debates técnicos, centrados en economía o política. Eran importantes, pero faltaba lo humano. Pensé, ¿por qué América Latina no puede tener un escenario donde las personas más influyentes hablen a corazón abierto, compartiendo fracasos y aprendizajes con franqueza? Con ese impulso, y gracias al apoyo inicial del Aeropuerto de Carrasco, organizamos la primera edición en Punta del Este. Vinieron 700 personas, un número enorme para un comienzo. Fue un riesgo, pero también la confirmación de que la región necesitaba este tipo de encuentro. Ese fue el punto de partida del America Business Forum, que hoy reúne a miles de personas y se prepara para celebrar una década de historia como el foro de líderes más grande de América.

¿Qué fuentes de inspiración o referentes guían su trabajo y su propia manera de liderar?

Encuentro inspiración en muchos lugares distintos: en la tecnología cuando abre caminos inesperados, en la cultura cuando rompe fronteras y une sensibilidades, en la naturale-

“El verdadero liderazgo no se mide en títulos, ni en cargos, ni en perfección, sino en la capacidad de mostrarse humano y auténtico”.

za cuando nos recuerda el poder de la resiliencia, y en la historia cuando nos demuestra que los grandes cambios siempre nacieron de ideas que parecían imposibles. Pero lo que más me inspira son las conversaciones que me han tocado vivir. Recuerdo especialmente una entrevista con el presidente Tabaré Vázquez, en un momento muy delicado de su salud. Pese a todo, decidió grabar y hablar durante más de una hora con una sinceridad conmovedora. Compartió sus dudas, sus miedos y lo que había aprendido en sus años de administración. En esa charla, además, se sumó el expresidente Lacalle Herrera, y juntos dejaron una imagen que decía más que cualquier discurso: dos figuras históricas, con visiones distintas, capaces de encontrarse en un mismo espacio para reflexionar sobre lo que habían vivido.

Ese tipo de momentos me confirman que el verdadero liderazgo no se mide en títulos, ni en cargos, ni en perfección, sino en la capacidad de mostrarse humano y auténtico. Para mí, liderar significa crear marcos de confianza colectiva, espacios donde la gente se reconoce parte de algo más grande y se anima a dar lo mejor de sí. Esa es la inspiración que busco llevar a mi trabajo todos los días.

Este año el foro cumple una década, ¿qué está planeando para el aniversario?

Cumplir 10 años es un punto de inflexión. No se trata solo de mirar lo que hicimos, sino de abrir una nueva etapa con la misma audacia con la que empezamos. A lo largo de esta década America Business Forum se convirtió en el mayor foro de líderes de la región, un escenario donde han pasado presidentes, empresarios, artistas, deportistas y referentes culturales que compartieron, frente a miles de personas, las historias que marcaron

su vida. En noviembre celebraremos nuestra primera edición global en Miami, en el Kaseya Center, con 40.000 líderes en persona y millones conectados digitalmente. Queremos que sea un punto de convergencia único, un espacio que combine la magnitud de un espectáculo internacional con la profundidad de un foro estratégico. El aniversario simboliza madurez, pero también capacidad de proyectarnos hacia adelante. America Business Forum ya no es solo un encuentro anual: es una cita con el futuro, un escenario donde se habla un lenguaje universal que conecta generaciones, sectores y culturas. Este décimo aniversario es la oportunidad de reafirmar quiénes somos y, al mismo tiempo, de mostrar hasta dónde podemos llegar.

¿Cómo visualiza la evolución y expansión futura de America Business Forum?

Veo a America Business Forum consolidándose como el gran punto de convergencia de esta era, el espacio donde convergen las narrativas que están moldeando el mundo. Nuestra proyección va más allá de la edición de Miami. Queremos estar alineados con los grandes hitos globales como el G20 en 2026, y transformarnos en un foro que no solo reacciona a la agenda mundial, sino que ayuda a configurarla. No visualizo a America Business Forum como un evento que se limita a fechas en el calendario, sino como un motor permanente de contenido e influencia. Imagino un foro que dialoga al mismo nivel que las instituciones internacionales más relevantes, pero con un formato más inclusivo, vibrante y accesible para millones. Un foro que no impone discursos, sino que abre conexiones, propuestas y puentes entre ideas distintas. Me inspira mirarlo que ya hemos empezado a hacer: expandirnos a Miami, proyectar nuevas sedes, atraer voces globales y



“Veo a America Business Forum consolidándose como el gran punto de convergencia de esta era, el espacio donde convergen las narrativas que están moldeando el mundo”.

reforzar la calidad de las experiencias. En entrevistas recientes he dicho que queremos que America Business Forum sea el encuentro de visionarios con la realidad. En esa misma línea, no estamos pensando solo en crecer en escala; pensamos en crecer en profundidad, en relevancia, en impacto. La evolución natural es que este encuentro sea reconocido como un ecosistema de contenido y comunidad, donde las conversaciones que surgen antes, durante y después del evento tengan vida propia: podcasts, redes, espacios de formación, metacomentarios, impacto social. Que ese ecosistema sea lo suficientemente fuerte como para trascender geografías, para dialogar en distintos idiomas, pero seguir siendo fiel a su esencia: historias de vida que conmueven. En definitiva, la expansión no será solo externa, será interna.

¿Qué implica, en términos estratégicos y de visión, la ampliación a Miami?

Miami es hoy una de las ciudades más dinámicas del planeta. En un mismo territorio conviven el deporte con el entretenimiento, las finanzas con la tecnología, la política con la cultura global. Es el escenario de eventos icónicos como la Fórmula 1 o el Super Bowl, y se prepara para recibir el G20 en 2026. Esa mezcla única convierte a Miami en un laboratorio natural de convergencia. Es una ciudad que refleja diversidad, innovación y futuro, tres valores que están en el ADN del America Business Forum. Instalar el foro allí significa dar un salto estratégico, entrar de lleno en la conversación global, en un lugar donde se definen tendencias que impactan al mundo entero. Para America Business Forum, desembarcar en Miami es ampliar su escala, pero también es abrir un capítulo donde las voces que se reúnan en

el escenario puedan proyectarse hacia audiencias globales. Es aprovechar la energía de una ciudad que ya es referencia y, desde allí, consolidar al foro como un espacio donde las grandes historias de liderazgo encuentren un eco planetario.

¿Qué desafíos encontró al transformar un emprendimiento local en un foro de proyección internacional?

El gran desafío fue construir credibilidad. Cuando empezamos en Punta del Este, muchos se preguntaban cómo un evento nacido en Uruguay podía atraer a líderes globales. No había margen para improvisar; había que demostrar seriedad, consistencia y una visión clara desde la primera edición. Lograr que personalidades internacionales aceptaran subirse a nuestro escenario exigió disciplina y una producción impecable. Cada edición fue un examen de cumplir con lo prometido, elevar la calidad y sorprender al público. Así fue como poco a poco logramos que America Business Forum dejara de ser visto como una apuesta arriesgada para convertirse en un foro respetado. Hoy el desafío cambió. Ya no es explicar qué es, sino sostener la magnitud de lo que hemos creado. Administrar la escala global implica mantener el mismo nivel de detalle y autenticidad, aunque la audiencia y el impacto sean cada vez mayores. Ese equilibrio, entre crecer y no perder la esencia, es el verdadero reto de esta nueva etapa.

A la hora de seleccionar un entrevistado, ¿qué criterios tiene en cuenta para que realmente genere impacto en el público?

Lo primero que buscamos es autenticidad, la capacidad de esa persona de compartir una historia que conmueva y transforme. Cuando alguien se para frente a miles de personas y habla de lo que le costó, de los errores que lo

marcaron o de las dudas que todavía lo acompañan, es ahí donde se genera una conexión real. El público no viene a escuchar discursos perfectos; viene a descubrir el lado humano del liderazgo. He visto presidentes que reconocen que muchas veces decidieron con más incertidumbre que certezas; empresarios que admiten que aprendieron más de los fracasos que de los logros; artistas que confiesan el precio personal de la fama. Esas confesiones, lejos de debilitar su imagen, los vuelven más grandes porque los acercan a la experiencia común de todos. Lo que conmueve no es el éxito lineal, sino el trayecto con sus tropiezos, sus segundas oportunidades y la capacidad de volver a empezar. El criterio, entonces, no es a quién podemos mostrar que llenen titulares, sino quién puede regalarle al público un relato honesto que lo haga reflexionar sobre su propia vida. Y, además, buscamos que esa historia proyecte futuro. Que no quede en lo anecdótico, que abra preguntas sobre cómo liderar de otra forma, cómo reinventarse en medio de la incertidumbre o cómo construir confianza en tiempos de cambio.

¿De qué manera construye y mantiene su red de contactos internacionales?

Siempre digo que las relaciones no se construyen en un sentido mecánico, se cultivan con tiempo y con cuidado. Lo que hace que una relación perdure es la confianza y la coherencia, que la otra persona sienta que uno es auténtico y que hay un propósito compartido. En mi caso, intento acercarme a cada interlocutor con curiosidad y con respeto, tratando de entender qué lo motiva, qué lo preocupa o qué lo inspira. Muchas veces el primer paso es simplemente escuchar. Con el tiempo, esos diálogos van creando una base común, y de ahí surge la posibilidad de colaborar o de acompañarnos en proyectos más grandes. No siempre es inmediato. A veces pasan años hasta que un contacto se convierte en un aliado real. Pero creo que la clave está en estar presente, en mostrarse disponible y en sostener la relación más allá de los eventos o las coyunturas. Esa constan-

“Lo que hace que una relación perdure es la confianza y la coherencia, que la otra persona sienta que hay un propósito compartido”.

cia, aunque parezca algo simple, es lo que termina abriendo puertas inesperadas en escenarios globales. Al final, todo se reduce a algo muy humano: generar confianza y cuidarla.

Entre todas las lecciones recibidas en America Business Forum, ¿cuál ha dejado un aprendizaje profundo y personal?

Lo que más me marcó es que lo que queda grabado no son las presentaciones perfectas, sino los instantes de verdad. Recuerdo cuando Steve Wozniak, cofundador de Apple, contó en el escenario de Punta del Este cómo había creado en un garage el primer prototipo que cambió para siempre la industria. Su relato fue más humano que técnico; hablaba de pasión, de curiosidad y de la importancia de atreverse a pensar distinto. Otro momento inolvidable fue con Sophia, la primera robot ciudadana del mundo. Su intervención, que fascinó al público, me hizo reflexionar sobre cómo la inteligencia artificial nos obliga a redefinir qué entendemos por humanidad. Esa mezcla de fascinación y desconcierto fue una de las lecciones más poderosas de que el futuro no es un concepto lejano, ya está aquí. Y hubo también un episodio que me impactó profundamente: la participación de un expresidente que, frente a miles de personas, reconoció con franqueza que había atravesado momentos de miedo y de duda en el poder. Lo que más sorprendió no fue la política ni la coyuntura, sino la vulnerabilidad con que habló de la soledad en la toma de decisiones. Ese instante de autenticidad nos recordó que, incluso en la cima, el liderazgo se define por la humanidad. Para mí, esos episodios confirman algo: el liderazgo no se mide en cifras ni en cargos; se mide en



la capacidad de abrirse, de compartir lo que de verdad importa y de dejar una enseñanza que va más allá del escenario. America Business Forum me enseñó que lo extraordinario se esconde en los momentos más humanos.

¿Qué valores considera irrenunciables en su manera de liderar equipos y alianzas?

America Business Forum existe gracias a un equipo que comparte una convicción común, creando un espacio donde el liderazgo se convierte en experiencia transformadora. Nuestros valores irrenunciables son la coherencia con la misión, la visión compartida y la certeza de que este espacio puede abrir puertas y favorecer la cooperación en tiempos inciertos. Liderar America Business Forum significa mantener al equipo alineado en torno a un propósito que va más allá de la logística: generar momentos donde las historias de éxito, las lecciones de fracaso y las segundas oportunidades se convierten en inspiración colectiva. Lo que buscamos es que cada edición del foro sea un punto de inflexión emocional y estratégico, un escenario donde los grandes liderazgos muestran lo que han logrado, pero también cómo se transformaron en el camino, y cómo esas experiencias pueden iluminar el futuro de todos.

¿Qué visión tiene sobre el futuro del liderazgo en América Latina y qué papel cree que debe jugar su generación?

Estamos viviendo una época de transformación sin precedentes. La irrupción de la inteligencia artificial, la transición hacia economías sostenibles, la redefinición de la geopolítica y la cultura digital están cambiando de raíz lo que entendemos por liderazgo. En este escenario, el futuro no pertenecerá a quienes se encierran en bloques aislados, sino a quienes sean capaces de tender puentes entre mundos distintos: la tecnología y la ética, la innovación y la sostenibilidad, la política y la cultura. Mi generación tiene una responsabilidad enorme, y no basta con repetir fórmulas heredadas. No soy un representante promedio de mi generación, porque siempre sentí que tenía la obligación de mirar más lejos, de anticipar lo que viene y de conectar realidades que parecían inconexas. Creo que el liderazgo del futuro se definirá por esa capacidad de articular inteligencias humanas y artificiales, individuales y colectivas, en torno a misiones que trasciendan fronteras y que logren inspirar a millones. America Business Forum quiere ser precisamente eso, un escenario donde esas visiones audaces se encuentren y se transformen en acción concreta. ■

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



¿Por qué es hora de que tomemos las riendas de nuestra salud financiera?

Por Fabrizio Clemata

Cada vez somos más conscientes de la importancia de cultivar hábitos saludables y de los beneficios que estos aportan a nuestra vida. Una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y un buen descanso son pilares fundamentales para nuestro bienestar.

En el contexto actual, también resulta esencial incorporar el concepto de salud financiera como parte de ese equilibrio. Adoptar buenas prácticas en la administración del dinero nos permite planificar con mayor tranquilidad nuestro futuro económico y vivir con mayor plenitud.

Es importante destacar que una gestión financiera adecuada puede tener un impacto directo en nuestra salud

emocional. El estrés, la ansiedad y otros malestares suelen estar vinculados a situaciones económicas difíciles. De hecho, los problemas financieros son una de las principales causas de conflictos en las relaciones de pareja. Por eso, cuidar nuestras finanzas no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también protege uno de nuestros activos más valiosos: nuestra salud.

La construcción de una vida financiera saludable comienza con un pilar clave como el ahorro. Aunque establecer este hábito puede parecer desafiante, es precisamente allí donde se construyen los cimientos del bienestar económico. Requiere constancia, disciplina y, sobre todo, la capacidad de tomar

decisiones conscientes que desafían una de las tendencias más humanas: la búsqueda de gratificación inmediata.

Estamos inmersos en una cultura donde el consumo no solo dinamiza la economía, sino que también se manifiesta en cada aspecto de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, aprender a postergar el placer de hoy por una recompensa mayor mañana es una habilidad poderosa. Ahorrar no significa privarse, sino elegir con inteligencia.

Ahorrar todos los meses es un buen hábito, pero no alcanza. Es apenas una parte del camino. Cada año, la inflación golpea nuestra puerta y se lleva una parte de nuestros ahorros, como



un impuesto silencioso que pagamos sin darnos cuenta.

Por eso, debemos pasar al segundo pilar de la salud financiera, que es la inversión. Esta no debe ser tomada como una tarea reservada a expertos financieros; se trata de una necesidad. Invertir es la forma de defender nuestro poder adquisitivo y hacer que el dinero trabaje para nosotros, en lugar de dejarlo quieto perdiendo valor.

Aunque muchos piensan que invertir es complicado, la verdad es que está al alcance de todos. Tomar buenas decisiones financieras no requiere un título en economía, sino información, disciplina, constancia y sentido común. Contar con asesoramiento también suma, y mucho.

El Banco Central del Uruguay publicó recientemente cifras que deberían hacernos reflexionar. Casi el 80% de los ahorros de los uruguayos están en cuentas vistas, es decir, sin generar ningún tipo de interés.

El dinero en efectivo con el tiempo va perdiendo poder de compra, incluso aunque lo mantengamos en dólares. Según cifras del BCU, quienes mantuvieron sus ahorros en dólares durante los últimos 30 años perdieron un 48% de su poder de compra. Para ponerlo en perspectiva: hace tres décadas, esos ahorros alcanzaban para llenar 100 carritos de supermercado. Hoy, apenas para 52.

Estamos hablando de una pérdida patrimonial significativa, resultado de una decisión que, en apariencia, parecía prudente como mantener los ahorros en dólares. Pero la realidad demuestra que incluso las opciones más conservadoras pueden tener costos ocultos si no se revisan con criterio y estrategia.

Por eso creemos que es cada vez más crucial prestar atención a estos temas. En un entorno donde las decisiones financieras tienen un impacto directo sobre nuestro bienestar, una elección de inversión poco acertada en el mediano plazo puede traducirse en consecuencias significativas para nuestro patrimonio. Anticiparse, informarse y

actuar con criterio ya no es solo recomendable, es esencial.

Un aspecto clave es la diversificación, en activos y en monedas. El viejo dicho “no poner los huevos en la misma canasta” sigue más vigente que nunca. El futuro es incierto y lo mejor es estar preparado para distintos escenarios.

En segundo lugar, es fundamental definir el nivel de riesgo que estamos dispuestos a asumir. Sobre este punto, hace un tiempo escuché una comparación que me pareció muy elocuente. Imaginemos que estamos conduciendo y se aproxima una curva. Si la tomamos demasiado rápido, corremos el riesgo de salirnos del camino. Si lo hacemos con excesiva lentitud, seremos demasiado cautelosos, lo que en términos financieros equivale a “dejar dinero sobre la mesa”. Por lo tanto, lo óptimo es encontrar la velocidad adecuada para tomar esa curva con seguridad y eficiencia.

En el ámbito de las finanzas personales ocurre algo similar. Por ejemplo, si somos jóvenes y tenemos toda una vida por delante, estamos en condiciones de asumir mayores riesgos. Por eso, suele recomendarse un portafolio con una mayor exposición a acciones de empresas, que permiten beneficiarse del crecimiento sostenido a lo largo del tiempo. Sin embargo, no debemos olvidar la importancia de la diversificación: en lugar de concentrar la inversión en una sola compañía, es preferible optar por índices que ya incluyen una canasta diversificada de acciones, reduciendo así el riesgo específico.

Así que no perdamos tiempo, y pongámonos en marcha, una frase famosa que decía el célebre inversor estadounidense Warren Buffett: “El mejor momento para invertir era ayer, y el segundo mejor momento es hoy”. Cuanto antes comencemos a invertir, mayor será el impacto que lograremos en el futuro. El dinero no crece en forma lineal como tiende a pensar nuestra mente, sino que con el tiempo crece en forma exponencial.

Miremos este ejemplo, si contamos con 100.000 dólares y lo invertimos a una tasa del 10% anual, el pensamiento lineal nos diría que nos llevaría 10 años duplicar el dinero. Sin embargo, si reinvertimos los intereses cada vez que los cobramos ese tiempo se reduce a 7 años. Y, si lo miramos en periodos más largos, pasar de 100.000 a 300.000 en vez de 20 años, nos lleva cerca de 11 años.

Este fenómeno tiene su nombre, se llama el interés compuesto, que alguna vez Albert Einstein definió como la octava maravilla del mundo. Es la herramienta más poderosa para construir patrimonio a largo plazo. Como siempre digo, esta fuerza es mejor tenerla de aliada que de enemiga, el mismo potencial que tiene para el crecimiento de nuestros ahorros, lo tiene para el crecimiento de nuestras deudas. Por eso la importancia de llevar nuestras cuentas ordenadas y al día.

Te invito a que te tomes un momento para armar tu presupuesto personal. Anotá todos tus ingresos y gastos mensuales, y clasifícalos entre aquellos que son esenciales y aquellos que responden más a deseos o costumbre. Este simple ejercicio te permitirá identificar qué gastos son realmente necesarios y cuáles podrían evitarse.

No importa cuál sea tu nivel de ingresos, siempre estamos a tiempo de comenzar a ahorrar mes a mes. Pensar en el futuro es pensar en nuestra tranquilidad, en la seguridad de quienes nos rodean y en la posibilidad de mantener una buena calidad de vida.

Ser protagonistas de nuestro destino financiero implica no depender exclusivamente de lo que pueda suceder con el sistema jubilatorio. La evolución demográfica y los avances en salud probablemente harán que vivamos más tiempo, y por lo tanto, que la jubilación tradicional sea menos generosa de lo que esperamos. Por eso, cuanto antes empecemos a construir nuestro propio camino, más preparados estaremos para el mañana. ■



LA FIESTA DE LA FARMACIA 2025

29 DE NOVIEMBRE

Hipódromo de Maroñas



Cr. Federico Penino del SMU, Dr. José Minarrieta Presidente del SMU, Dr. Luis González Machado, Cr. Rodrigo García Mariani y Patricia Amaral de Farmanuario

Sindicato Médico del Uruguay: convenio con Farmanuario y Tendencias en Medicina

–Acuerdo en favor de la Educación Médica Continua–

Un importante Convenio acaba de ser firmado entre las autoridades del Sindicato Médico del Uruguay y Farmanuario. A través del mismo, los **8.000** afiliados al SMU tienen ahora la posibilidad de recibir en condiciones sumamente ventajosas la edición anual de Farmanuario y las dos ediciones semestrales de Tendencias en Medicina.

El Doctor José Minarrieta, Presidente del SMU recordó su época de estudiante cuando apareció la

primera edición de Farmanuario, que considera de gran utilidad. *“Este es un primer paso y seguiremos trabajando juntos para generar nuevos instrumentos en beneficio de los médicos”,* afirmó.

El Convenio firmado permitirá que los médicos reciban estas valiosas publicaciones abonando una suscripción con un precio bonificado en 12 cuotas. Otro beneficio adicional del Convenio es que los ejemplares le serán entregados al médico en su propio domicilio,

absorbiendo la Editorial el costo de la distribución.

A partir del acuerdo, el SMU podrá incluir en las futuras ediciones de Farmanuario y Tendencias comunicaciones propias para difundir sus acciones en beneficio de la Educación Médica Continua, dando a conocer otros beneficios y actividades específicas para los médicos afiliados.

El Doctor Luis González Machado -Director de Farmanuario- remarcó la importancia del Convenio

con la organización médica más importante del país. “La educación médica continua es la razón de ser de Farmanuario y Tendencias,”. Según relató, “Farmanuario fue creado hace 35 años por un conjunto de docentes universitarios (entonces jóvenes!!) con el objetivo de aportar capacitación farmacológica práctica y objetiva para los médicos sobre los más de 2000 fármacos disponibles en el país, combinada con información actualizada de las 9000 presentaciones de las marcas existentes en Uruguay. Por lo tanto, facilitar la accesibilidad de los médicos a Farmanuario, forma parte de nuestra misión”.

En la reunión también participaron el Cr. Federico Penino del SMU y el Cr. Rodrigo García y Patricia Amaral de Farmanuario, quienes refirieron que la revista médica *Tendencias en Medicina* publica 50 artículos originales por año, todos de interés y aplicación práctica en el ejercicio de la profesión, elaborados por distinguidos autores nacionales e internacionales y arbitrados por pares.

Un Convenio similar al suscrito ahora con el Sindicato Médico del Uruguay, fue recientemente acordado con la Federación de Médicos del Interior. Con la vigencia de ambos Convenios, se ha generado un importante beneficio para los médicos de todo el país, por el que podrán acceder a partir de ahora a Farmanuario y Tendencias entregados en el domicilio o consultorio del médico, en condiciones económicas sumamente favorables.

Sin duda, estamos ante un logro de las autoridades de las gremiales médicas que favorece la Educación Médica Continua del cuerpo médico nacional. ■



ESENCIALES QUE TU CUERPO NECESITA

SUPLEMENTOS DE CALIDAD

AYUDA A TU CORAZÓN Y CEREBRO

Mejora la salud cardiovascular, aumenta la memoria y mantiene el sistema cognitivo activo.



RECUPERA TU ENERGÍA Y BIENESTAR

Ayuda a reducir el cansancio y mejorar la función muscular y nerviosa.



CUIDA TUS ARTICULACIONES Y PIEL

Fortalece huesos, cartílago y mantiene tu piel firme, hidratada y radiante.



FORTALECE TUS DEFENSAS

Refuerza el sistema inmunológico, protege tus células y mejora absorción de nutrientes.

IMPULSA TU ENERGÍA Y SALUD DIARIA

Vitaminas y minerales para un bienestar Integral, cubriendo tus necesidades diarias en un solo comprimido.





Cáncer de mama: hábitos, riesgos y diagnóstico oportuno

Cada año muchas mujeres uruguayas enfrentan el diagnóstico de cáncer de mama, la enfermedad oncológica más común entre ellas. La clave para superarla está en la prevención y la detección temprana: conocer el propio cuerpo, reconocer cambios, realizar controles médicos y estudios de imagen permite actuar a tiempo y aumentar las posibilidades de curación.

Por Dr. Álvaro Vázquez

El cáncer de mama es la enfermedad oncológica más frecuente de la mujer uruguaya desde hace muchas décadas. Alrededor de 2.000 diagnósticos nuevos se realizan por año en todo el país, distribuyéndose de similar forma en Montevideo e interior, así como en toda la población femenina, ya sea que asista su salud en instituciones públicas, mutuales o seguros privados.

Es una enfermedad que comienza a ser frecuente después de los 40 años, si bien hemos comenzado a observar un aumento en la aparición de casos por debajo de esa edad en los últimos tiempos, manteniéndose su diagnóstico y aparición hasta edades bien avanzadas.

La mayoría de las mujeres que son diagnosticadas culminan curándo-

se de esta enfermedad. Muchas se preguntan y nos consultan cuál es el camino para que el cáncer de mama no sea un problema importante y se convierta en una etapa superada de la vida. En respuesta a este cuestionamiento, creemos que es imprescindible la realización de un diagnóstico oportuno, temprano en el tiempo y preciso en la calidad del mismo. Ganar tiempo y sorprender a



la enfermedad en sus etapas iniciales es una de las claves para la curación del cáncer de mama.

Cada mujer debe conocer sus mamas

Antes que nada, debemos darnos cuenta que, al ser un órgano superficial, es muy fácil aprender a conocerlo. Toda mujer debería conocer sus mamas como parte importante de su hábito de conocimiento corporal y adueñarse de ese conocimiento, perdiendo el miedo a palparlas.

Mencionamos al miedo ya que es mucho más frecuente de lo que pensamos. Hay mujeres que no se realizan el autoexamen mamario por “miedo” a lo que puedan encontrar. Pues bien, ese miedo puede ser uno de los cómplices más importantes de esta enfermedad y responsable de un diagnóstico tardío.

El autoexamen mamario realizado una vez al mes tiene varias ventajas:

- Permite a la mujer conocer y aprender a reconocer cambios en sus mamas.
- Enseña a familiarizarse y detectar cambios de coloración en la piel, de temperatura, cambios en el tamaño de una o ambas mamas, e identificar molestias o dolores.
- Permite identificar pequeñas tumoraciones palpables, tanto en la mama como en la axila, secreciones esporádicas o permanentes, hundimientos de la piel, cambios de la tensión mamaria y cualquier otra situación que pueda llamarle la atención.

El autoexamen mamario mensual debería implementarse por todas las mujeres desde la adolescencia hasta la vida adulta. Para aprender a realizarlo correctamente es importante concurrir a la consulta médica con el especialista que le enseñará a hacerlo de forma ordenada y sucesiva, analizando la superficialidad y la profundidad de la mama, aprendiendo a diferenciar el tejido normal

de cualquier elemento que no lo sea, y teniendo la oportunidad de hacer todas las preguntas que puedan surgir en esta práctica.

Aquí hemos mencionado dos pilares fundamentales del necesario conocimiento del propio cuerpo. Ambas prácticas van generando una conducta permanente y duradera para la mujer con sus propias mamas, que seguramente mucho ayudará a la hora de descubrir enfermedades benignas o malignas.

Diagnóstico por imágenes

Sin embargo, para poder hacer un buen y completo diagnóstico, es necesario ir un poco más allá. Los estudios de imágenes son otro pilar fundamental en el diagnóstico de enfermedades benignas o malignas de la mama. Dos son los más habituales y poseen la capacidad de diagnosticar la gran mayoría de las enfermedades que las mujeres pueden padecer: la ecografía mamaria y la mamografía bilateral.

La ecografía mamaria, realizada por un médico experimentado, es un estudio sencillo y cómodo, de fácil acceso, que utiliza el ultrasonido como técnica para visualizar las diferentes estructuras de la mama y ayudar a un diagnóstico certero. Mujeres jóvenes deberían complementar el autoexamen mamario y la visita anual al especialista con una ecografía mamaria. Esta población tiene, característicamente, en la mayoría de los casos, mamas más densas que las de las mujeres adultas. Este hecho hace que la ecografía mamaria sea el mejor estudio a realizar en esa etapa del desarrollo mamario normal de una mujer.

El otro estudio es la mamografía bilateral, que se recomienda a partir de los 40 años. Está basado en radiaciones inofensivas para la salud de la mujer y es el más completo de los estudios imagenológicos mamarios. Su valor diagnóstico es altísimo, ya que posee un amplio porcentaje de

aciertos en el diagnóstico de enfermedades mamarias. Reconocemos que su técnica es algo más molesta que la ecografía, pero su beneficio bien vale su realización.

La mamografía bilateral y la ecografía mamaria pueden complementarse para un diagnóstico más exacto. Si bien no es necesario en todos los casos realizar los dos estudios, será el médico especialista quien, conociendo a la paciente, sus estudios previos, la evolución de las imágenes o las enfermedades de la mama, ayude a decidir y solicitar lo que resulte mejor para cada mujer.

En algunos casos muy especiales y ante la necesidad de diagnosticar patologías muy mínimas, o ante la duda que puedan dejar los estudios previamente mencionados, la resonancia magnética nuclear de mama puede ser indicada. Claramente este hecho debe quedar en manos de especialistas avezados en el diagnóstico mamario y la necesidad de estudios específicos.

Así como afirmamos que el autoexamen mamario y la visita médica tienen su valor propio y ayudan a crear conciencia de la necesidad de conocimiento y análisis de las mamas, los estudios imagenológicos complementan y diagnostican enfermedades.

Factores de riesgo para el cáncer de mama

Cabe preguntarse si existen poblaciones de mujeres más susceptibles a padecer esta enfermedad. En este momento corresponde, entonces, analizar los factores de riesgo y los factores protectores para desarrollar o no cáncer de mama, sabiendo que son conductas, estados o enfermedades que, de estar presentes, facilitan la aparición de la enfermedad o bien protegen contra la misma. Ninguno posee un valor absoluto ni excluyente; diría que se ha visto que muchas de las mujeres que llegan a padecer la enfermedad los poseen,

si bien pueden estar en otros casos y no aparecer cáncer de mama.

Sabemos que existen algunos factores de riesgo no modificables como por ejemplo la edad. Más allá de que hemos mencionado la aparición temprana del cáncer de mama, el envejecimiento aumenta el riesgo de padecerlo. Este hecho implica que los controles imagenológicos deben continuar de por vida para alcanzar un diagnóstico temprano.

Los antecedentes familiares o personales de la enfermedad aumentan también el riesgo, así como la exposición a radiaciones ionizantes altas antes de los 40 años por patologías oncológicas previas diferentes al cáncer de mama. Ser mujer es también un factor de riesgo postulado, ya que mujeres y hombres poseemos tejido mamario, pero es mucho más frecuente el cáncer en mujeres que en hombres.

El tenor estrogénico juega un papel importante también como factor de riesgo de la enfermedad. Tener la primera menstruación antes de los 12 años o la menopausia después de los 55, no tener hijos o el primero después de los 30, incrementa el riesgo también. Pero, como mencionamos anteriormente, que estén estos elementos en la vida de una mujer, no determina que la enfermedad vaya a aparecer.

La obesidad, si bien es un factor de riesgo modificable, abonaría en este

sentido el aumento del riesgo. Las terapias de reemplazo hormonal en mujeres posmenopáusicas se postula también como un factor de riesgo para ese grupo etario. Además, lo es el tejido mamario denso.

Mención especial para la presencia de mutaciones en los genes BRCA 1 o 2, responsables directos de un aumento significativo en el riesgo de padecer la enfermedad. Aunque su incidencia poblacional es baja, para esta población se requieren controles personalizados desde edades más tempranas a las habituales y se postula la mastectomía preventiva como una de las conductas a tomar. Sin dudas que el diálogo con el especialista y las decisiones en común, con buena información, se hace necesaria como factor preventivo.

Por otro lado, existen factores de riesgo modificables que dependen de las conductas personales. Mencionamos anteriormente la obesidad, de la que se postula un aumento del tenor estrogénico. Si bien es una enfermedad que puede afectar crónicamente a mujeres de toda edad, en las posmenopáusicas el riesgo es mayor. La inactividad física con un estilo de vida sedentario es también un factor de riesgo, así como el ejercicio y salir del sedentarismo es un factor protector. En relación con hábitos como el tabaco o el consumo excesivo de alcohol, también son factores de riesgo; su modulación y

abandono favorecen la protección personal de esta enfermedad.

Uno de los factores más evidentes lo constituye la dieta en sus múltiples expresiones. A nivel mundial los países ganaderos son los que poseen el mayor índice de cáncer de mama. Seguramente vinculado al procesamiento de sus productos y el agregado a la alimentación ultramanufacturada. Por otro lado, y en contraposición, la dieta rica en fibra actúa como factor protector.

En nuestro medio existen estudios de larga data sobre costumbres alimentarias propias del Uruguay, que han dado resultados muy auspiciosos vinculados a la protección. Estos brindan dos factores ampliamente difundidos entre nuestra población: el mate y el té negro serían dos protectores para el desarrollo del cáncer de mama.

El Sistema Nacional Integrado de Salud posee la capacidad de educar y detectar tempranamente el cáncer de mama. Sabiendo que es una enfermedad habitual de la población femenina, es necesario que cada mujer sea consciente que le puede suceder, por lo cual eliminar los factores de riesgo, fomentar los factores protectores, realizar el autoexamen mamario, la visita médica anual y los estudios imagenológicos son una forma segura de prevenir y diagnosticar tempranamente esta enfermedad para disminuir su mortalidad. ■



Dra. Iliana Souza

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

📞 Agenda 099 990 026

📍 Fco. Solano López 1772 - Buceo - Montevideo

📧 @drailianasouza.uy

Entrada en vigor del Reglamento Sanitario Internacional enmendado

El 19 de setiembre marcó un hito en la gobernanza mundial de la salud con la entrada en vigor de las enmiendas del Reglamento Sanitario Internacional (RSI). Ello plasma un compromiso mundial renovado con la cooperación frente a las emergencias de salud pública, forjado por las enseñanzas, aprendidas con tanto esfuerzo, de la pandemia de COVID-19.

El RSI es un reglamento de ámbito mundial que guía a 196 estados parte, entre ellos, los 194 estados miembros de la OMS, sobre sus derechos y obligaciones en relación con los riesgos para la salud pública. En él se reconoce que las enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud pública no respetan fronteras, y que es fundamental una acción coordinada mundial.

Los orígenes del RSI se remontan al siglo XIX, cuando la expansión de los viajes y el comercio aceleró la propagación de enfermedades de puerto en puerto y dio lugar a la introducción de medidas de cuarentena. Los esfuerzos, regidos inicialmente por tratados bilaterales y regionales, cobraron alcance mundial con el Reglamento Sanitario Internacional en 1951, tras la fundación de la OMS. Más tarde, ya con su nombre definitivo, el RSI ha ido evolucionando para adaptarse al panorama cambiante de la salud mundial.

En 2024, los estados miembros de la OMS adoptaron enmiendas por consenso en la 77ª Asamblea Mundial de la Salud, celebrada en Ginebra. Uno de los cambios ha sido la introducción de un nuevo nivel de alerta mundial—una emergencia pandémica— que desencadena una colaboración internacional reforzada cuando un riesgo para la salud supera el de una emergencia de salud pública de importancia internacional, y presenta el riesgo de evolu-



cionar a pandemia, o ya lo ha hecho, con consecuencias generalizadas en el sistema de salud y perturbaciones en las sociedades. Las enmiendas también introducen el establecimiento de Autoridades Nacionales para el RSI por los gobiernos para coordinar la aplicación del RSI e incluyen disposiciones para fortalecer el acceso a productos médicos, y a financiación sobre la base de la equidad y la solidaridad.

Estos cambios se vieron impulsados por las enseñanzas derivadas de la pandemia de COVID-19. La última revisión importante del RSI se adoptó en 2005 tras el brote de SRAS.

“El fortalecimiento del Reglamento Sanitario Internacional supone un compromiso histórico para proteger a las generaciones futuras de los efectos devastadores de las epidemias y las pandemias”, declaró el director general de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. “Sabemos que nadie estará a salvo mientras no lo estemos todos. Las enmiendas al RSI reafirman nuestra responsabilidad compartida y solidaridad frente a los riesgos para la salud mundial”.

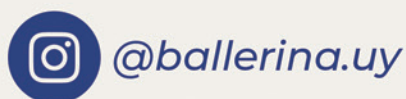
Junto con el RSI enmendado, en la Asamblea Mundial de la Salud de este año los estados miembros también adoptaron el Acuerdo de la OMS sobre Pandemias y en estos momentos negocian activamente un anexo del acuerdo en relación con el acceso y la participación en los beneficios.

Los estados tienen el derecho soberano de promulgar la legislación relacionada con las políticas de salud. En virtud del RSI, la OMS hace funciones de secretaría, sin autoridad para obligar a los países a tomar medidas.

Once de los 196 estados parte en el RSI recusaron las enmiendas de 2024. Para ellos, las versiones anteriores del RSI continúan aplicándose, si bien las recusaciones pueden retirarse en cualquier momento. La OMS prestará apoyo a estos estados, según lo soliciten, en la integración de las enmiendas del Reglamento en los marcos jurídicos nacionales y el fortalecimiento de las capacidades institucionales para trabajar juntos con el fin de construir un futuro más seguro y saludable para todas las personas. ■



ELEGÍ EL IDEAL PARA TU CABELLO



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



Toda una vida contigo



CUANDO TENÉS ENERGÍA,
¡SE NOTA!
SI TE FALTA, PROBÁ

Dinamil®



Suplementá tu alimentación con
Vitaminas, Minerales y Ginseng





Estrés crónico: ¿patología o estilo de vida consensuado?

El estrés dejó de ser un pico ocasional para transformarse en un estado casi permanente que desgasta cuerpo y mente. Reconocer sus distintas caras permite comprender por qué la vida acelerada actual exige nuevos hábitos para recuperar energía y equilibrio antes de que la tensión pase factura.

Por Psic. Gustavo Ekroth

El estrés crónico, el villano de esta historia, no puede definirse sin distinguir antes a sus dos compañeros de viaje: el estrés basal—el “normal”, el que nos mantiene activos y alertas—y el estrés agudo—el puntual, el que nos ayuda a resolver una situación crítica—.

El estrés basal es nuestro motor encendido al mínimo. Vamos por la Ram-

bla, caminando a buen ritmo, con el corazón regulado y la respiración pareja. Es normal: la variabilidad de la frecuencia cardíaca se mantiene amplia, el cuerpo tiene energía para moverse y pensar. Este nivel no daña; al contrario, nos mantiene vivos, activos y atentos. El cuerpo humano está diseñado para sostener el estrés basal sin

problema durante horas. Es ese murmullo de fondo que nos acompaña: en la fila del supermercado, manejando al trabajo, caminando por el centro. El cuerpo se regula, late, respira: es la tensión básica de estar vivos.

El estrés agudo es diferente. Es la tormenta repentina; una discusión inesperada, un error en un informe, un fre-



nazo brusco en el tránsito. El corazón se acelera, el pecho se aprieta, la emoción brota —miedo, enojo, nervios, ansiedad—. Pero luego baja: es la exaltación diseñada para la supervivencia. Es como pisar el acelerador de golpe al evitar un choque: el pulso salta, la respiración se acelera, el sistema nervioso nos pone en alerta instantánea para solucionar el problema y después se relaja. El estrés agudo es un pico breve, visible, intenso y pasajero, que ayuda a enfrentar un problema puntual.

El estrés crónico, en cambio, es esa llovizna interminable durante días, semanas y meses que cala hondo. Es como tener todo el tiempo notificaciones activas, sonando y vibrando sin cesar. Nos desgasta y drena la energía vital, aunque no haya ninguna “alarma roja” real que atender. En el estrés crónico, las señales no provienen de amenazas externas inmediatas, sino de pensamientos recurrentes: recuerdos traumáticos o anticipaciones catastróficas que mantienen al sistema nervioso en alerta constante.

Algunos pensamientos del pasado pueden sostener la activación crónica: Estar almorzando y que venga a la cabeza la vez que el jefe nos gritó por un error mínimo; manejar rumbo al colegio de los chicos y pensar en aquella discusión fuerte con un amigo que nunca resolvimos; despertarnos a la madrugada recordando un examen perdido hace años; estar en el supermercado y, de pronto, sentir culpa por no haber estado con ese familiar cuando nos necesitó.

También hay disparadores sobre el futuro: “seguro me van a despedir”, “cada vez que me llama el jefe pienso que es para echarme”, “mi pareja ya no me quiere”, “una demora en responder me confirma que está con otra persona”, “si me equivoco en esta reunión, se acaba mi carrera”, “este dolor de cabeza debe ser algo grave”, “si no contesto ya ese mail, voy a perder al cliente y todo mi esfuerzo habrá sido en vano”.

En suma, el estrés crónico no lo disparan peligros reales y presentes, sino pensamientos recurrentes, recuerdos

El estrés crónico no es una condena: es una señal para frenar y recuperar el control.

que no se apagan y peligros que aún no llegan. La ironía de nuestros tiempos de estrés crónico normalizado es que lo que antes nos daba un infarto, hoy nos da puntos de productividad y propósito.

Los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman (California, 1959) observaron algo curioso: las sillas de su sala de espera estaban gastadas en el borde delantero. Descubrieron que muchos pacientes no se apoyaban en el respaldo y permanecían inclinados hacia adelante, moviendo nerviosamente las piernas; eran los inesperados “limadores” de sillas. Hablaban rápido, se impacientaban con cada demora y, a veces, discutían por trivialidades con la recepcionista. Así definieron la personalidad Tipo A: personas impacientes, competitivas, obsesionadas con el futuro y los logros. En contraste, otros pacientes esperaban tranquilos, charlaban sobre el clima o la pesca, sin urgencias ni tensiones: eran los de personalidad Tipo B.

Lo que en los cincuenta se vio como predisposición al infarto terminó reconociéndose como un estilo psicológico. Y hoy, en 2025, ese perfil Tipo A se celebra como norma de éxito, bajo la bandera del propósito, el liderazgo inspirador y la mentalidad ganadora. En un mundo que corre a 1000 km por hora, ser Tipo B es como mirar la carrera desde la tribuna. La serenidad parece no tener cabida en una economía que premia la urgencia. Tomarse su tiempo, ser paciente y relajado no es “cool”, casi parece vintage.

Pensemos en una ejecutiva que, a primera hora, ya está en la caminadora del gimnasio. Se ejercita por salud —y eso está muy bien— pero, mientras camina enérgicamente, contesta correos, cierra acuerdos y agenda reuniones. Su día, después del gimnasio, es una lista infinita de pendientes. Nadie la cuestiona; al contrario, muchos

la admiran y quisieran imitarla. Ser multitarea ya no es una carga: es medalla al mérito. Un informe del American College of Sports Medicine (2023) mostró que más del 40% de ejecutivos de alto nivel utiliza asiduamente el celular mientras entrena en el gimnasio.

Las personas menos “aceleradas”, no adictas al multitasking, parecen estar en extinción. Hoy pocas se permiten tomar un mate tranquilo en la Rambla, mirando el mar y el cielo sin revisar el celular. Muchas veces esa sana calma se interpreta como falta de motivación y ambición. Un estudio de Harvard (2022) mostró que el 70% de los ejecutivos siente culpa si no está ocupado permanentemente. Para algunos, descansar sin hacer absolutamente nada dejó de ser una pausa reparadora y pasó a ser un pecado.

No se trata de demonizar la aceleración del Tipo A ni de idealizar la bohemia del Tipo B. La acción inteligente es recuperar el equilibrio. Elegir día a día tareas en las que la tensión de los propósitos nos impulse a crecer, pero también momentos de modo avión mental para mirar el cielo, escuchar a alguien sin apuro o simplemente respirar.

Algunos trucos sencillos para recuperar el equilibrio: antes de entrar a la próxima reunión, detenerse durante 60 segundos a respirar profundo; dejar el móvil en otra habitación mientras cenamos; reservar diez minutos diarios para leer algo que no tenga nada que ver con el trabajo. Pequeños detalles como estos ayudan a reinstalar la calma como hábito cotidiano. En el trabajo, pautar alarmas para pausar cada dos horas y estirarse o caminar cinco minutos. Está demostrado que esos microcortes laborales reducen hasta en un 20% el estrés acumulado en jornadas largas.

El estrés crónico se parece a conducir con la aguja del tacómetro en la zona

roja todo el día: tarde o temprano algo se rompe. Nuestro cuerpo, diseñado para soportar el estrés basal durante horas, se agota cuando la tensión nunca baja. Físicamente, lo notamos en la presión arterial que sube, en el azúcar que se descontrola y en un corazón que late como si corriéramos sin movernos. Según investigaciones, vivir con altos niveles de estrés prolongado aumenta en torno a un 40% el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. También envejecemos más rápido: los telómeros, esos capuchones que protegen nuestro ADN, se acortan con cada año de estrés constante.

Y, sin darnos cuenta, solemos combatirlo con métodos caseros dañinos como fumar para bajar un cambio, abrir una botella de vino para relajarnos, comer de más frente a la heladera a medianoche. Creemos que esas cosas calman, pero, a la larga, son estresores disfrazados. La ansiedad vuelve más fuerte y el cuerpo paga la factura.

En lo psicológico, el impacto es aún más claro. La ansiedad generalizada convierte cada día en un “¿y si...?”. Los ataques de pánico pueden sorprendernos en el trabajo o en la calle. El TOC se disfraza de revisar cien veces el celular. La procrastinación nos deja frente a la pantalla, inmóviles, con la culpa creciendo. El insomnio vuelve interminables las noches. La ira estalla en discusiones sin sentido con la pareja o con un desconocido en el tránsito. También aparecen la desmotivación, la tristeza por lo no hecho y la sensación de vacío.

La noticia positiva es que nuestro cuerpo también tiene un botón de reset. Con apenas 20 minutos de caminata diaria o el mismo tiempo de ejercicio moderado, estimulamos la liberación de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína que protege y rejuvenece neuronas. Diez minutos de respiración lenta o meditación bajan el cortisol y

amplían la variación de la frecuencia cardíaca, marcadores de resiliencia. Harvard (2022) mostró que programas de mindfulness reducen significativamente el malestar y mejoran productividad y satisfacción personal. El estrés crónico no es un destino inevitable: con acciones simples podemos cambiar el rumbo.

Algunas ideas sencillas y prácticas: sentarnos en la Rambla con el mate sin celular y observar el mar; caminar con amigos después del trabajo y conversar sin apuro; escuchar música y bailar, aunque sea a solas, para descargar tensión; buscar contacto con la naturaleza, aunque sea en una plaza; al anochecer, levantar la vista y mirar el cielo en vez de clavar la mirada en las pantallas. Pequeñas decisiones que, repetidas cotidianamente, reprograman el sistema nervioso central, significan menos estrés crónico y más vida. ■

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

Más de mil millones de personas en riesgo por hipertensión arterial no controlada

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó su segundo informe mundial sobre la hipertensión arterial, en el que se revela que en 2024 había 1400 millones de personas con hipertensión arterial, aunque solo una de cada cinco la tiene controlada con medicamentos o actuando sobre los riesgos de salud modificables.

En el nuevo informe —publicado en un acto organizado conjuntamente por la OMS, Bloomberg Philanthropies y Resolve to Save Lives durante el octogésimo periodo de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas— se revela también que solo en el 28% de los países de ingreso bajo están disponibles de forma generalizada en farmacias o establecimientos de atención primaria los medicamentos recomendados por la OMS contra la hipertensión.

La hipertensión arterial es una de las principales causas de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, nefropatía crónica y demencia. Se puede prevenir y tratar, pero sin medidas urgentes, millones de personas seguirán muriendo prematuramente y los países se enfrentarán a crecientes pérdidas económicas. Se ha calculado que de 2011 a 2025, las enfermedades cardiovasculares, entre ellas la hipertensión, supondrán para los países de ingreso bajo y mediano un costo de aproximadamente USD 2.7 billones, lo que equivale en torno al 2% de su PIB combinado.

“Cada hora, más de 1000 personas pierden la vida por accidentes ce-



rebrovasculares e infartos de miocardio debidos a la hipertensión arterial, aunque la mayoría de esas muertes pueden prevenirse”, declaró el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS. “Los países tienen medios para cambiar el relato. Con voluntad política, las inversiones en curso y reformas para integrar el control de la hipertensión en los servicios de salud, podemos salvar millones de vidas y garantizar la cobertura universal de salud para todas las personas”.

Por su parte, la Dra. Kelly Henning, que dirige el Programa de Salud Pública de Bloomberg Philanthropies, señaló: “La hipertensión arterial no controlada cercena la vida de más de 10 millones de personas cada año, pese a poder prevenirse y tratarse. Los países que integran la atención para la hipertensión en la cobertura universal de salud y la atención primaria están logrando verdaderos avances, pero demasiados países

de ingreso bajo y mediano siguen quedando rezagados”. Y agregó: “Es crucial poner en marcha políticas sólidas que sensibilicen a la población y amplíen el acceso al tratamiento para reducir las enfermedades cardiovasculares y las muertes prevenibles”.

Obstáculos persistentes

El análisis de los datos procedentes de 195 países y territorios muestra que 99 de ellos tienen tasas nacionales de control de la hipertensión inferiores al 20%. La mayoría de las personas afectadas viven en países de ingreso bajo y mediano, donde los sistemas de salud tienen recursos limitados.

En el informe se señalan las principales lagunas en la prevención, diagnóstico, tratamiento y atención a largo plazo de la hipertensión. Entre los principales obstáculos cabe citar la debilidad de las políticas de promoción de la salud (sobre facto-

res de riesgo como el alcoholismo, el consumo de tabaco, la inactividad física, la sal y las grasas trans), el acceso limitado a dispositivos validados de control de la presión arterial, la falta de protocolos terapéuticos normalizados y de equipos de atención primaria debidamente capacitados, cadenas de suministro poco fiables y el elevado costo de los medicamentos, la protección financiera inadecuada de los pacientes y sistemas de información insuficientes para monitorear las tendencias.

Acceso a los medicamentos: piedra angular de los progresos

Los medicamentos para la presión arterial son una de las herramientas de salud pública más costo-eficaces. Sin embargo, solo en 7 de 25 (el 28%) países de ingreso bajo todos los medicamentos recomendados por la OMS están disponibles de forma generalizada, frente al 93% en los países de ingreso alto. En el informe se examinan los obstáculos y las estrategias para fomentar el acceso a los medicamentos contra la hipertensión con mejores sistemas de reglamentación, precios y reembolsos, gestión de la cadena de suministro y de las adquisiciones, y mejor prescripción y dispensación de esos medicamentos.

“Existen medicamentos seguros, eficaces y de bajo costo para controlar la presión arterial, pero son demasiadas las personas sin acceso a ellos”, señaló el Dr. Tom Frieden, presidente y director ejecutivo de Resolve to Save Lives. “Cerrar esa brecha permitirá salvar vidas, además de ahorrar miles de millones de dólares cada año”.

Progresos en los países

Pese a los obstáculos es posible avanzar. Bangladesh, Filipinas y Corea del Sur han logrado progresos considerables integrando la atención de la hipertensión en la cobertura universal de salud, invirtiendo en

Conceptos según la OMS

La OMS define la hipertensión clínica en adultos como la tensión arterial sistólica ≥ 140 mm Hg y/o la tensión arterial diastólica ≥ 90 mm Hg en dos días diferentes. Por su parte, la hipertensión arterial puede incrementar el riesgo de cardiopatías y nefropatías incluso a niveles por debajo de ese umbral. Por ejemplo, la tensión arterial sistólica por debajo de 130 mm Hg — aunque no se clasifica como hipertensión — aumenta los riesgos para la salud.

La Cobertura Sanitaria Universal consiste en que todas las personas tengan acceso al conjunto de servicios de salud de calidad que necesiten, cuando y donde los necesiten, sin sufrir dificultades económicas por ello. Esta cobertura abarca todo el espectro de servicios de salud esenciales, desde la promoción de la salud hasta la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos.

Para cumplir esta promesa, los países deben contar con sistemas de salud sólidos, eficientes y equitativos, arraigados en las comunidades a las que hacen llegar sus servicios. La atención primaria de salud es la forma más eficaz y costo eficiente de conseguirlo.

Cada país sigue un camino diferente para lograr la Cobertura Sanitaria Universal y decidir qué coberturas ofrecer, en función de las necesidades de su población y los recursos disponibles. Invertir en la asistencia primaria de salud garantiza que todas esas necesidades se determinen, se prioricen y se aborden de forma integrada, que haya un personal de la salud y asistencial sólido y equipado, y que todos los sectores de la sociedad contribuyan a hacer frente a los factores ambientales y socioeconómicos que afectan a la salud y el bienestar.

atención primaria y haciendo partícipes a las comunidades:

Bangladesh incrementó el control de la hipertensión del 15% al 56% en algunas regiones entre 2019 y 2025, incorporando servicios de tratamiento de la hipertensión en su conjunto de servicios de salud esenciales, y fortaleciendo el tamizaje y la atención de seguimiento.

Filipinas ha incorporado satisfactoriamente el paquete técnico HEARTS de la OMS en los servicios comunitarios de todo el país.

Corea del Sur ha integrado reformas de salud, como los precios bajos

para los medicamentos antihipertensivos y la limitación de las tarifas de los pacientes, que han dado lugar a una alta tasa de control de la presión arterial a escala nacional: 59% en 2022.

La OMS insta a todos los países a que incorporen el control de la hipertensión en las reformas de la Cobertura Sanitaria Universal. La puesta en marcha de las medidas recomendadas en el informe podría prevenir millones de muertes prematuras y aliviar el ingente costo social y económico de la hipertensión arterial no controlada. ■

Un hogar con alma: “Memorias”, el nuevo residencial para adultos mayores

En el corazón de Punta Carretas, el nuevo residencial Memorias ofrece un entorno de serenidad, cuidado y armonía. Cada rincón ha sido diseñado para que los residentes se sientan en casa, rodeados de calidez y con respeto por su historia personal. El enfoque del lugar es claro: cada persona es única. Por eso, brinda un acompañamiento individualizado, respetando las necesidades, gustos y tiempos de cada residente y su familia, buscando que quienes lo eligen no solo vivan allí, sino que sientan que realmente es su hogar.

El edificio, distribuido en dos plantas con tres habitaciones por nivel, combina un ambiente íntimo con funcionalidad, gracias a espacios especialmente planificados. Cada piso cuenta con cocina, baño y comedor diario, lo que garantiza cercanía y acompañamiento constante. Los dormitorios, amplios y luminosos, reciben ventilación y luz natural, reforzando la sensación de bienestar. Cada habitación está equipada con camas a control remoto que proporcionan confort y seguridad, adaptándose a las necesidades de los residentes. Además, el lugar dispone de timbres de llamado en cada dormitorio y baño, sillas salvaescaleras, rampas y todos los elementos necesarios para asegurar un hogar seguro.

El gran living-comedor en la planta alta funciona como punto de encuentro, donde compartir las comidas también implica compartir momentos de vida. Los aromas caseros y la calidez del espacio invitan al diálogo y a la convivencia. La estufa aporta un toque hogareño que transmite abrigo, tradición y memoria. El patio,



con flores que siguen el ritmo de las estaciones y senderos para paseos tranquilos o contemplación, constituye un verdadero refugio verde. La capilla, núcleo espiritual de la casa, es un espacio íntimo y luminoso que

invita al silencio y la reflexión, abierto a todos los residentes independientemente de sus creencias, promoviendo la paz y el recogimiento.

Más que un espacio de cuidados, Memorias se presenta como una



propuesta de vida plena, donde naturaleza, espiritualidad y atención personalizada se combinan para acompañar a los adultos mayores con dignidad, empatía y afecto. Con un enfoque integral, promueve el bienestar mental, físico, social y emocional. Su equipo de acompañamiento se destaca por la calidad humana y profesional, cercano y comprometido. Cada día en Memorias se llena de momentos que valen la pena recordar, y cada historia encuentra un lugar para mantenerse viva. Este residencial honra el pasado de cada residente, acompaña su presente y contribuye a construir recuerdos que permanecerán. ■





Gador inaugura su nuevo Centro Logístico en el Parque Logístico Nacional

Como parte de su compromiso con la mejora continua y con el objetivo de ofrecer un servicio más eficiente a sus clientes, Gador inauguró un moderno Centro Logístico en el Parque Logístico Nacional. Este nuevo espacio cumple con los más altos estándares internacionales en Buenas Prácticas de Almacenamiento y Distribución.

Para celebrar este importante hito, colaboradores de Gador, autoridades del Centro Logístico, concejales del Municipio Fy la alcaldesa Matilde Palermo recorrieron las nuevas instalaciones, que comenzaron a operar a partir de setiembre.



Entre los factores que motivaron a ampliar su capacidad de almacenamiento y elegir este nuevo polo, se destaca el crecimiento sostenido en los últimos cinco años, tanto en el mercado interno como en exportaciones. También, la alta demanda ha llevado a la compañía a buscar un lugar más grande y eficiente para acompañar el crecimiento.

El nuevo espacio cuenta con beneficios concretos para la operación y la distribución de los productos de Gador, como la optimización de tiempos de preparación y despacho, que resulta en un servicio de mejor calidad para clientes y pacientes. ■



**+50 farmacias
ya confían en nosotros**

¿Vos qué estás esperando?





HEPAMIDA®
DIGESTIVO

LA BUENA VIDA SE DISFRUTA
CON HEPAMIDA

DA PEDIRNOS UNAS

¿BURGER?



ANTES o DESPUÉS
DE CADA
COMIDA



PAMI
DA!



Sin azúcar



Sin gluten



ALCA
CHOFA



Protectora hepática

BOL
DO



Favorece la Digestión

MEN
TA



Alivia la sensación
de plenitud



hepamida



eurofarma

Isabel Allende inauguró la Feria del Libro en el Teatro Solís

La edición número 47 de la Feria del Libro de Montevideo tuvo un gran lanzamiento con la presencia de la reconocida escritora chilena Isabel Allende en el Teatro Solís. Ante una sala principal colmada, Allende conversó con la experiodista y actual senadora Blanca Rodríguez sobre su trayectoria literaria y su más reciente novela, *Mi nombre es Emilia del Valle*. La conversación también fue retransmitida en vivo desde la sede central de la feria en la Intendencia de Montevideo, debido a la alta demanda de público.

Durante el encuentro, Allende profundizó en los temas de su nueva novela, una obra histórica que sigue a una escritora que viaja a Chile para cubrir la guerra civil de 1891, conectando con el universo de *La casa de los espí-*

ritus. Antes de la charla, la autora adelantó que esta probablemente será su última visita a Uruguay, ya que a sus 83 años planea reducir sus viajes y pasar más tiempo en su residencia permanente en California.

Además de presentar su libro, Allende anunció un proyecto que entusiasma a sus seguidores: la adaptación a serie de *La casa de los espíritus*, que se estrenará en 2026 por Amazon Prime Video. A diferencia de la versión cinematográfica de 1993, protagonizada por actores anglosajones, la nueva producción contará con un elenco latinoamericano y fue filmada en Chile, ofreciendo una mirada más auténtica sobre la emblemática novela que marcó la literatura latinoamericana. ■





Comenzó el Mes Rosa

El Paseo Cultural de Ciudad Vieja organizó por decimoquinto año consecutivo un acto protocolar para conmemorar el inicio del Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama.

Participaron de la actividad autoridades nacionales y departamentales, entre ellas, la directora del Programa Nacional contra el Cáncer, Marisa Fazzino. También acompañaron ONGs y empresas comprometidas con visibilizar esta causa como Dame tu mano, Fundación Clarita Berembau, Fundación Honrar la Vida, Fundación Hilo Rosa y Alcance Servicio de Compañía. Durante la instancia, la empresa de cuidados lanzó su tradicional Mes Rosa, una causa solidaria auspiciada por la Dirección General de Salud del Ministerio de Salud Pública y el Hospital de Clínicas.

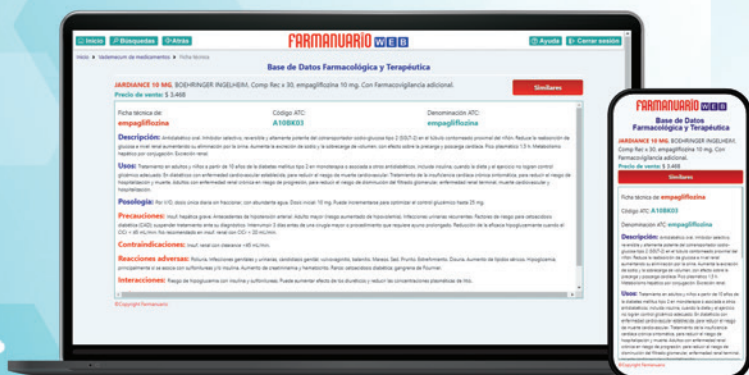
Esta iniciativa convoca a la sociedad uruguaya a sumar kilómetros durante octubre, que se convertirán en equipamiento médico para el Área de Oncogenética del hospital. El desafío es alcanzar 1.000.000 de kilómetros, equivalentes a 25 vueltas al mundo, los cuales podrán



registrarse a través del grupo Mes Rosa en la aplicación Strava.

Además, el acto contó con la participación artística de un ensamble de cuerdas de la Orquesta Sinfónica Juvenil del Sodre, la muestra fotográfica “Entretejiendo historias” y el cierre a cargo del músico Horacio Arbiza. ■

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



FARMANUARIO WEB



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

Servicio Multiplataforma

A SOLO
U\$S 25

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



ISSUE

Durante Setiembre y Octubre

Sumate al #Compromiso Rosa



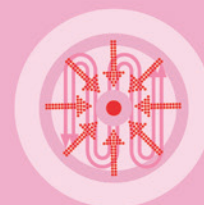
Comisión
Honoraria de
Lucha contra
el Cáncer

**Comprando cualquiera de los productos
ISSUE estás ayudando con \$2 para la
Comisión Honoraria de Lucha contra el
Cáncer, en el marco de la concientización
sobre el cáncer de mama.**



**Teñite y
Chequeate**

www.octubrederosa.com





Gabriel Coito Andreoni

ScannFarma: un ecosistema de soluciones para la farmacia

El gerente de Ventas de Scanntech presenta el último lanzamiento de la compañía para potenciar el sector farmacéutico, una herramienta que digitaliza la gestión de farmacias, automatiza ventas, permite aplicar promociones y garantiza un control total del negocio.

La gestión de farmacias está experimentando una transformación digital significativa gracias a soluciones innovadoras que buscan optimizar procesos, mejorar la atención al cliente y generar nuevas oportunidades de negocio.

En este contexto, la empresa uruguaya Scanntech presenta ScannFarma,

una herramienta integral diseñada para modernizar la operativa de farmacias pequeñas, medianas y grandes. Este sistema permite automatizar ventas, aplicar promociones, gestionar cobranzas y controlar el negocio de forma digital, trabaja incluso sin conexión a internet, garantizando continuidad en la atención.

Con conexión directa a proveedores y laboratorios, y con la base de datos completamente bajo control de la farmacia, ScannFarma promete eficiencia, rapidez y seguridad en cada transacción. En este sentido, además de simplificar los procesos internos, también impulsa la experiencia del cliente al permitir una

atención más ágil y personalizada desde el primer contacto.

Para conocer más sobre esta innovación y su impacto en el sector farmacéutico local, hablamos con Gabriel Coito Andreoni, gerente de Ventas y referente en farmacias de ScannFarma, quien nos explica cómo ScannFarma está transformando la forma de trabajar en la industria.

¿Cuál fue la motivación estratégica que llevó a ScannFarma a desarrollar ScannFarma e ingresar al sector farmacéutico?

Las motivaciones fueron varias. Este mercado no era totalmente desconocido para nosotros; en los últimos años estuvimos involucrados en distintos proyectos en el rubro. Vimos la oportunidad de hacer lo que mejor sabemos: innovar para facilitar la vida a nuestros clientes. Detectamos que existían necesidades que tenían las farmacias, que las soluciones disponibles en el mercado hasta ahora no habían logrado resolver, y que nosotros ya habíamos resuelto en otros sectores. Además, las farmacias manejan casi un 50 % de productos que no son medicamentos, que también se venden en los clientes que manejamos en el consumo masivo. En este rubro ya contamos con bases de datos, de artículos, código de barras, códigos internos de proveedores; son muchos años de trabajo. El gran desafío estuvo en el otro 50 %, los medicamentos. Eso nos motivó a conectarnos con laboratorios, droguerías y farmacias, quienes nos brindaron feedback clave para que ScannFarma sea hoy una realidad, instalada en casi 50 farmacias en pocos meses.

¿Qué necesidades específicas de las farmacias busca resolver ScannFarma?

ScannFarma está pensado tanto para la farmacia de barrio como para grandes cadenas. Ofrecemos

una solución integral que incluye el punto de venta más rápido del mercado con facturación electrónica; terminales de preventa en Android, ágiles, intuitivas y conectadas a la caja; POS integrado y actualización automática de precios desde DUSA, Farmanuario y laboratorios; gestión completa de stock, compras y ventas, con exportación a cualquier sistema contable; APIs abiertas para integrarnos con cualquier ERP; y administración centralizada para manejar múltiples locales de forma remota. En definitiva, resolvemos toda la gestión administrativa y comercial que una farmacia necesita.

¿Cómo se diferencia este producto de otros sistemas de gestión en el mercado?

Nos diferenciamos en varios aspectos. Primero, en la rapidez y la seguridad. Cada transacción queda registrada por usuario, lo que da control total. Incluso gestionamos en línea el stock de las droguerías conectadas, permitiendo facturar productos, aunque no estén físicamente en el local. Brindamos soporte 24/7, acompañando a nuestros clientes todos los días del año, algo crítico en un rubro que debe dar servicio incluso en turnos nocturnos. Tenemos también un Club de Promociones que trae al farmacéutico descuentos y combos exclusivos financiados por la industria, además de permitirle generar sus propias promos. Otro diferencial es la app En Casa, a través de la cual la farmacia puede vender online, aumentando ticket promedio, fidelizar clientes y su alcance. Además, con Scannpagos pueden convertirse en una red de cobranzas, donde los clientes pueden pagar más de 200 servicios como OSE, UTE, ANTEL, recargar celulares y ser cajero Red BROU, aumentando su ticket promedio, fidelizando clientes y captando nuevos. Procesamos y pagamos Visa y MasterCard ya que

somos adquirientes, brindando aranceles preferenciales y reportes en tiempo real.

El sistema se presenta como una herramienta “todo en uno”. ¿Qué valor agregado significa esto para la farmacia?

El valor agregado está en la integralidad. No somos solo facturación, sino que resolvemos gestión, stock, precios, promociones, ventas online, cobranzas y reportes. Esa combinación convierte a ScannFarma en un verdadero socio de negocio.

Uno de los diferenciales es que funciona incluso sin conexión a internet. ¿Por qué es clave esta funcionalidad?

Porque garantiza continuidad operativa. La caja trabaja siempre, tenga o no internet ya que toda la información está en la caja (precios, artículos, medicamentos, composición del medicamento, etc.). Incluso puede compartir internet desde un celular a la caja para seguir cobrando con tarjetas. Esto significa que ScannFarma nunca deja de facturar en ninguna circunstancia.

ScannFarma se conecta con plataformas como Farmanuario. ¿Cómo mejora esto la gestión y la atención al cliente?

Las integraciones permiten contar siempre con listas de precios actualizadas, composiciones de medicamentos y búsqueda de similares. Esto le da al farmacéutico rapidez y precisión para asesorar a sus clientes. Conectarnos con todos los actores que intervienen en este rubro nos permite tener un sistema muy robusto, y con solo un clic el farmacéutico pueda escoger de dónde quiere tomar la información o precio, dándole la libertad de elección.



Perfiles

La base de datos es 100% propiedad de la farmacia. ¿Cómo se garantiza seguridad y confidencialidad?

Para nosotros es innegociable: la base de datos pertenece al cliente. Hemos visto farmacias con dificultades para recuperar su información al migrar desde otros sistemas. Con ScannFarma eso no sucede porque la información siempre es del cliente.

¿Qué experiencia ofrecen en instalación, soporte y capacitación?

Contamos con un equipo especializado que acompaña al cliente desde la firma del contrato: instalación, capacitación y soporte permanente. Nuestra cultura siempre fue ofrecer una solución integral con acompañamiento cercano. Además, sumamos soporte 24 horas y atención personalizada para asegurar una transición sin complicaciones.

¿De qué manera contribuye ScannFarma a incrementar ventas y rentabilidad?

Al formar parte del universo Scantech, ScannFarma integra todas las herramientas ya probadas para impulsar ventas. Además, incluye Analytics, que permite a la farmacia comparar desempeño semana a semana o mes a mes, analizar evolución en precios y volumen, y evaluar relación con proveedores y categorías. Con dashboards simples y visuales, los farmacéuticos toman mejores decisiones. Y con Analytics Mercado, pueden compararse con todo el rubro a nivel país. El resultado es un crecimiento real y sostenido en ventas y rentabilidad. Por todo esto y mucho más, ScannFarma ya es la elección de decenas de farmacias en Uruguay.

¿Cómo puede una farmacia solicitar una demo?

Muy simple. Contactándonos a ventas@scanttech.com o por WhatsApp al 099 664 287. ■





MEDIFIT
ELECTROFITNESS NUTRICIÓN Y ESTÉTICA

ELECTROESTIMULACIÓN, EJERCICIO, REHABILITACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR

NUTRICIÓN
FISIOTERAPIA
QUIROPAXIA
KINESIOLOGÍA



MEDIBEAUTY
★ NUEVOS SERVICIOS ★



HIFU 22D MAX
CRIOLIPOLISIS PLANA
DEPILACIÓN LASER
SOPRANO



WWW.MEDIFIT.COM.UY



094 570 000

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



Salud mental: urge ampliar los servicios

De acuerdo con los nuevos datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de mil millones de personas padecen trastornos de salud mental. Algunas de estas afecciones, como la ansiedad y la depresión, generan enormes costos humanos y económicos. Aunque muchos países han reforzado sus políticas y programas de salud mental, es preciso aumentar la inversión y la acción en todo el mundo para ampliar los servicios destinados a proteger y promover la salud mental de las personas.

Los trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, son muy frecuentes en todos los países y grupos poblacionales, y afectan a todas las edades y todos los niveles de ingresos. Estos constituyen la segunda causa de discapacidad prolongada, aumentan el número de años de vida saludable perdidos, generan gastos en atención de salud para las personas y las familias afectadas y

ocasionan pérdidas económicas sustanciales en todo el mundo.

Estas son las conclusiones de dos informes —World mental health today y Mental health atlas 2024— que, si bien reseñan algunos progresos, revelan también importantes deficiencias en la respuesta mundial a estos trastornos. Ambos documentos son fundamentales para orientar las estrategias de los países y entablar el diálogo internacional sobre el tema.

El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, afirmó: “La transformación de los servicios de salud mental es uno de los desafíos más urgentes para la salud pública. Invertir en salud mental significa invertir en las personas, las sociedades y las economías. Es una medida que ningún país puede permitirse descuidar: todos los gobiernos y dirigentes tienen la responsabilidad de actuar con urgencia y garantizar que la atención a la salud mental no

se considere un privilegio, sino un derecho básico para todos”.

Datos principales del informe World mental health today

Este informe muestra que, aunque la prevalencia de los trastornos de salud mental puede variar en función del sexo, las mujeres resultan desproporcionadamente afectadas en conjunto. Además, revela que los trastornos más habituales tanto en las mujeres como en los hombres son la ansiedad y la depresión.

El suicidio sigue siendo un problema devastador: se calcula que, en 2021, fue la causa de unas 727.000 defunciones. Se trata de una de las principales causas de defunción entre los jóvenes de todos los países y contextos socioeconómicos. Pese a los esfuerzos realizados en todo el mundo, la reducción conseguida de la mortalidad por suicidio no basta para alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las

Naciones Unidas consistente en reducir en un tercio los índices de suicidio de aquí a 2030. Si se mantiene la tendencia actual, solo se logrará una reducción del 12% para esa fecha.

El impacto económico de los trastornos de salud mental es enorme. Aunque los costos directos en atención de salud son considerables, los indirectos son mucho mayores, sobre todo debido a la pérdida de productividad. Por sí solas, la depresión y la ansiedad cuestan a la economía mundial alrededor de un billón de dólares estadounidenses al año.

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad urgente de mantener la inversión, dar mayor prioridad a la salud mental y fomentar la colaboración multisectorial para ampliar el acceso a la atención, reducir la estigmatización y abordar las causas profundas de estas afecciones.

Datos principales del Mental health atlas 2024

Desde 2020, los países han mejorado significativamente sus políticas y planes de salud mental. Muchos han actualizado sus políticas, han adoptado enfoques basados en los derechos y han potenciado las actividades de preparación para brindar apoyo en la esfera de la salud mental y psicosocial durante las emergencias sanitarias.

Sin embargo, estos progresos no se han traducido en reformas legales. Pocos países han promulgado o aplicado leyes sobre la salud mental basadas en los derechos, y solo el 45% de los países señaló que su legislación cumplía plenamente las normas internacionales de derechos humanos.

El Atlas revela una preocupante falta de aumento de la inversión en salud mental. El promedio del gasto público en este ámbito sigue siendo apenas el 2% del presupuesto total en salud, un porcentaje que no ha variado desde 2017. Además, se ob-

Un llamado mundial a intensificar la acción en la esfera de la salud mental

Aunque se han registrado avances alentadores, los datos recientes indican que los países siguen muy lejos de alcanzar los objetivos fijados en el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental de la OMS. La OMS insta a los gobiernos y a los asociados mundiales a redoblar con urgencia sus iniciativas para transformar de forma sistémica los servicios de salud mental en todo el mundo, entre ellas:

- ▶ Una financiación equitativa de los servicios de salud mental.
- ▶ Reformas jurídicas y normativas que garanticen los derechos humanos.
- ▶ Una inversión sostenida en el personal de salud mental.
- ▶ La ampliación de la atención comunitaria centrada en las personas.

servan marcadas disparidades entre países: mientras que los de ingresos altos gastan USD 65 por persona en salud mental, los de ingresos bajos dedican a ello apenas USD 0,04. El promedio mundial de trabajadores de la salud mental es de 13 por cada 100.000 habitantes, y se observan graves carencias en los países de ingresos bajos y medianos.

La reforma y el desarrollo de los servicios de salud mental avanzan lentamente. Menos del 10% de los países han completado la transición a modelos de atención comunitaria, y la mayoría sigue todavía en las fases iniciales. La atención hospitalaria continúa dependiendo en gran medida de los hospitales psiquiátricos. Casi la mitad de los ingresos hospitalarios se llevan a cabo sin el consentimiento del paciente y más del 20% conllevan estancias superiores a un año.

En cambio, se observa una mayor integración de la salud mental en la atención primaria: el 71% de los países cumple al menos tres de los cinco criterios de la OMS a este res-

pecto. Con todo, sigue habiendo deficiencias en los datos, ya que solo 22 países aportaron información suficiente para calcular la cobertura de servicios de atención a las psicosis. En los países de ingresos bajos, se presta atención a menos del 10% de los afectados, mientras que este porcentaje es superior al 50% en los de ingresos altos, lo que evidencia la necesidad urgente de ampliar el acceso y reforzar la prestación de servicios.

Un dato alentador es que la mayoría de los países informó de que aplica iniciativas funcionales de promoción de la salud mental, como programas de desarrollo en la primera infancia, de salud mental en las escuelas y de prevención del suicidio. Más del 80% de los países ofrece actualmente apoyo a la salud mental y psicosocial como parte de la respuesta a las emergencias, frente al 39% en 2020. También ha aumentado la disponibilidad de servicios ambulatorios de salud mental y de telemedicina, aunque el acceso a ellos sigue siendo desigual. ■

El Hospital de los Trabajadores: Un Compromiso Renovado con la Excelencia

Reacreditación CARF 2025: Más que un sello, una cultura de trabajo en calidad

En junio de 2025, el Hospital del Banco de Seguros del Estado (HBSE) volvió a marcar un hito en el Uruguay al renovar por tres años más su acreditación en calidad otorgada por la Comisión de Acreditación de Instalaciones de Rehabilitación (CARF, por su sigla en inglés: Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities). Este logro obtenido por primera vez en el año 2022 reafirma el compromiso del HBSE con la excelencia en la atención, la seguridad de sus usuarios y la mejora continua de sus servicios.

CARF, fundada en 1966, es una organización internacional que promueve la calidad en los servicios de salud mediante estándares basados en evidencia y buenas prácticas reconocidas a nivel mundial. Su proceso de acreditación no solo evalúa el cumplimiento normativo, sino que también atestigua la competencia técnica de las instituciones que aspiran a brindar servicios de primer nivel.

Preparación institucional para la reacreditación

La auditoría CARF de 2025 fue precedida por un proceso sistemático e intenso de preparación, concebida como parte de la gestión institucional y no como una instancia aislada.

Esta estrategia incluyó acciones planificadas en distintos niveles:

- **Gestión documental:** se realizó la revisión, actualización y estandarización de protocolos clínicos, procedimientos y documentos institucionales.

- **Infraestructura:** adecuación de la infraestructura edilicia considerando las necesidades de accesibilidad y seguridad, así como el mantenimiento preventivo planificado.

- **Formación del personal:** instancias programadas de capacitación y sensibilización orientadas a fortalecer la cultura organizacional de calidad y atención centrada en la persona.

- **Autoevaluaciones y auditorías internas:** instancias de simulación con los diferentes equipos de trabajo que permitieron identificar fortalezas y áreas de mejora antes de la visita oficial.

- **Participación de actores externos:** incorporación de la perspectiva de usuarios, acompañantes, empresas aseguradas, proveedores y demás partes interesadas en la planificación, así como evaluaciones por auditores externos orientadas a la salud y seguridad.

Esta preparación fue coordinada por la Unidad de Calidad, equipo responsable de articular los distintos procesos institucionales, monitorear el cumplimiento de los estándares CARF y contribuir a consolidar la calidad como eje central de la filosofía de trabajo del Hospital.

Cada acción se integró naturalmente en las actividades habituales, demostrando que la calidad y la planificación son pilares fundamentales en todas las prácticas del Hospital.



Un camino de mejora continua

Desde que el HBSE obtuvo en 2022 su primera acreditación CARF por un período de tres años, ha trabajado constantemente para sostener y superar los más de 2.000 estándares internacionales de calidad exigidos. Este esfuerzo se traduce en una atención más segura, eficiente y centrada en la persona, alineada con las mejores prácticas internacionales en rehabilitación.

El proceso de reacreditación 2025 no se limitó únicamente a los tres días de auditoría, sino que fue el resultado de un trabajo continuo de preparación y mejora. Durante la auditoría se realizaron revisiones documentales, inspección de las instalaciones y entrevistas al personal, usuarios y otras partes interesadas. En base a estos insumos, las auditoras elevaron sus conclusiones al organismo internacional (CARF), que, tras analizarlas, decidió su conformidad y otorgó la reacreditación por tres

años más sin recomendaciones, iniciando un nuevo ciclo de evaluación. Cabe destacar, que las recomendaciones representan aspectos críticos de mejora identificados durante el proceso de auditoría, que obligatoriamente se deben abordar mediante un plan de trabajo estructurado, con plazos definidos con el fin de mantener la acreditación. El HBSE se posicionó dentro del 3% de centros evaluados por CARF a nivel internacional que no recibieron recomendaciones desde la fundación de dicha organización, lo que refleja el alto nivel de calidad alcanzado por el Hospital.

La reacreditación CARF representa un hito en el sistema de salud uruguayo, dado que el HBSE constituye hasta la fecha la única institución del país - y una de las pocas en América Latina - en alcanzar este estándar internacional en el ámbito de la rehabilitación.

Programas acreditados: pilares de la rehabilitación

Actualmente, el HBSE cuenta con tres programas acreditados por CARF, cada uno diseñado para abordar necesidades específicas de los usuarios:

- **Programa de Rehabilitación en Dolor:** Con un enfoque clínico y terapéutico integral, este programa ambulatorio aborda tanto el dolor agudo como el crónico, buscando evitar la cronificación, mejorar la calidad de vida y funcionalidad global del usuario, favoreciendo su adecuada reinserción familiar, social y laboral.



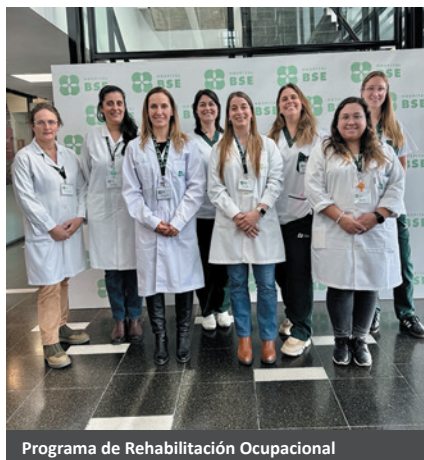
Programa de Rehabilitación en Dolor

- **Programa de Rehabilitación en Internación:** Dirigido a usuarios internados o ambulatorios, este programa integral ofrece rehabilitación intensiva mediante un equipo interdisciplinario que trabaja para maximizar la recuperación y capacidad funcional de los usuarios, y se desarrolla en el ámbito de internación en el HBSE.



Programa de Rehabilitación en Internación

- **Programa de Rehabilitación Ocupacional:** A través de una intervención integral e individualizada, este programa ambulatorio se centra en el retorno al trabajo de personas que a partir de su siniestro laboral quedan con una limitación funcional que dificulta el desarrollo de sus tareas habituales. El equipo interdisciplinario, trabaja en coordinación con el usuario y su empresa, adaptando tareas o promoviendo la reubicación de acuerdo con las capacidades de cada trabajador, contemplando los aspectos biopsicosociales del rediseño laboral.



Programa de Rehabilitación Ocupacional

Calidad como filosofía institucional

La reacreditación internacional del HBSE por parte de CARF no es solamente una validación externa, sino el reflejo de una cultura organizacional basada en la gestión por procesos, la medición del desempeño, evaluación permanente, trabajo en equipo, y mejora continua.

En el HBSE, se asume la calidad como un compromiso constante, aplicando herramientas que permiten planificar, actuar, revisar y evolucionar. Este proceso es llevado adelante con la participación de todas las partes interesadas (usuarios, acompañantes, empresas aseguradas, proveedores, personal, etc.), avanzando hacia un desarrollo sostenido.

Fortalezas del HBSE: Un Modelo de Calidad, Inclusión y Seguridad

Entre las principales fortalezas identificadas por el equipo de evaluadoras de CARF durante el proceso de acreditación al HBSE, se destacan prácticas institucionales que reflejan un compromiso sostenido con la calidad asistencial, la inclusión, la seguridad y la mejora continua. Este reconocimiento internacional visibiliza el impacto positivo de una gestión centrada en las personas y en el desarrollo profesional de sus equipos.

Liderazgo y cultura organizacional

El liderazgo del HBSE fue reconocido por su compromiso con las mejores prácticas en rehabilitación.

La Planificación Estratégica del Hospital se caracteriza por su solidez y por integrar activamente a las Gerencias administrativas, la Dirección Técnica y los distintos equipos de trabajo y comités. Esta articulación promueve una cultura organizacional colaborativa, con enfoque centrado en la persona, que favorece la toma de decisiones compartida y la mejora continua de los servicios.

Además, las evaluadoras destacaron el compromiso y el profesionalismo de todo el personal, valorando su

participación en los procesos institucionales y su dedicación a brindar una atención de calidad.

Diversidad e inclusión

El HBSE busca incorporar la diversidad en todos sus aspectos. Cuenta con un Grupo de Trabajo en Diversidad encargado de planificar acciones con foco en género, sexualidad, discapacidad y otros aspectos clave, promoviendo un abordaje inclusivo y de calidad para usuarios, personal y otras partes interesadas.

Se realizan actividades en conjunto con actores tanto de otras instituciones públicas como de la sociedad civil para fomentar la sensibilidad en la atención a la población diversa.

Salud y seguridad

El Hospital aborda la salud y la seguridad mediante equipos interdisciplinarios especializados, que trabajan de forma coordinada y permiten un enfoque integral.

La cultura de prevención y cuidado se fortalece a través de la capacitación continua, por ejemplo, en prevención de infecciones y seguridad del paciente. Se realizan auditorías internas y externas, simulacros de emergencia en todos los turnos, y una feria anual de salud y seguridad que demuestra las competencias prácticas adquiridas y promueve la participación tanto del personal como de la comunidad. Estas iniciativas, entre otras, consolidan el compromiso del Hospital con la seguridad y el bienestar de todas las personas.

Accesibilidad y diseño inclusivo

El HBSE demuestra compromiso con la accesibilidad entendida en un sentido amplio e integral. Las instalaciones cuentan con señalización clara, mapas direccionales, rampas y estacionamientos accesibles, facilitando

la movilidad y orientación de todas las personas.

Además, ha desarrollado un nuevo portal web que cumple con los estándares y normativas vigentes en materia de accesibilidad digital. Cuenta con un Comité de Accesibilidad, que coordina acciones orientadas a identificar y mitigar barreras, con el objetivo de consolidar al HBSE como un entorno cada vez más inclusivo, seguro y equitativo.

Innovación y mejora continua

El HBSE apuesta por la incorporación de tecnología de punta y la construcción de espacios modernos que promueven el bienestar de usuarios y personal. Dentro de sus instalaciones se destacan gimnasios a cielo abierto para prácticas funcionales, como el manejo de sillas de ruedas en pendientes simulando la circulación en vía pública.

En otros aspectos, el Servicio de Alimentación fue reconocido por transformar la alimentación de personas con disfagia en una experiencia segura y placentera, mediante un libro de recetas adaptadas que combina sabor, nutrición y accesibilidad.

Enfoque centrado en la persona

Los usuarios y sus acompañantes expresan gran satisfacción con el trato recibido, destacando el respeto, la empatía y el profesionalismo de todo el personal.

Destacándose entre otras cosas, la implementación del rol de coordinadores de atención en los Programas Acreditados, que ha mejorado la comunicación entre equipos y familias, fortaleciendo el proceso de rehabilitación.

También cuenta dentro del edificio con un servicio de hospedaje gratuito destinado a usuarios del interior del país que, por indicación médica, de-

ben asistir diariamente al HBSE y enfrentan dificultades de traslado por razones de distancia.

Reflexiones finales

La preparación institucional y la incorporación de la mejora continua como práctica cotidiana fortalecen el compromiso del HBSE para dar respuesta a las demandas actuales y futuras en el ámbito de la rehabilitación.

La reacreditación del HBSE representa no solo la validación de estándares, sino que también consolida un modelo organizacional orientado a la excelencia y centrado en el usuario. Este reconocimiento, único en Uruguay, refleja la capacidad del Hospital de los Trabajadores de sostener procesos de rehabilitación de alto nivel, cumpliendo con parámetros internacionales de calidad.

En este sentido, la experiencia del HBSE trasciende lo institucional y constituye un modelo de referencia en el sistema de salud uruguayo.

Este logro es posible gracias al esfuerzo conjunto en una empresa pública, con personal altamente capacitado y comprometido con la atención a los trabajadores, demostrando que en nuestro país se pueden alcanzar grandes resultados mediante el profesionalismo, la vocación y el trabajo colaborativo.

La reacreditación CARF es el testimonio del compromiso sostenido del Banco de Seguros del Estado con la construcción de servicios de salud seguros, efectivos y socialmente responsables.

Lic. Isabel Chiossi
Tec. Daniela Pereyra
Cra. Noelia Vega



**Tu dinero puede
hacer más.**

**¿Ya pensaste
dónde invertirlo?**

ViDA BSE

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

Por más información:
Contactate con tu asesor de confianza, en oficinas
de todo el país, en infovida@bse.com.uy, al
1998 opción 9 int. 2400 o en el siguiente QR



HELIOCARE

GEL OIL-FREE

FOTOINMUNOPROTECTOR CON TEXTURA
ULTRA LIGERA Y TOQUE SECO

Espectro completo (UVA •
UVB SPF 50+ • HEVL • IR)

Tono natural y unificado, con
efecto anti- brillos y
matificante

Actividad seborreguladora e
hidratante

Protege y repara el daño al
ADN

Formulado para piel mixta,
grasa o con tendencia acnéica



Los 6 componentes más efectivos de la cosmética

Elegir la crema hidratante adecuada no es una tarea sencilla, pero conocer estos activos clave puede facilitar la decisión. Cada uno de estos ingredientes cumple un papel crucial en el mantenimiento de la salud y apariencia de nuestra piel.

La piel, nuestro órgano más extenso, no solo cumple una función estética, sino que también actúa como una barrera protectora contra agresiones externas como la contaminación y los rayos UV. Con el tiempo, factores como la edad, el estilo de vida y el entorno pueden afectar su salud y apariencia, haciendo que una adecuada hidratación sea esencial.

En este contexto, las cremas hidratantes se convierten en aliadas indispensables. Sin embargo, a menudo nos enfrentamos a un laberinto de productos que prometen resultados instantáneos y milagrosos. En medio de esta saturación, es crucial saber qué buscar y cómo elegir los productos más adecuados para nuestras necesidades específicas.

La clave está en entender los ingredientes que componen estas fórmulas. Saber interpretar las etiquetas de las cremas que utilizamos puede ser complicado, especialmente si no estamos familiarizados con los activos que realmente hacen la diferencia en nuestra piel. A continuación, exploramos los seis componentes más efectivos de la cosmética y su



importancia para mantener una piel saludable, hidratada y radiante.

SPF

El SPF, o factor de protección solar, es una medida crucial para mantener la salud de la piel. Este número indica el tiempo que nuestra piel puede estar expuesta al sol sin quemarse. Por ejemplo, si una persona tarda 10 minutos en quemarse y utiliza un protector solar de 15, podrá estar protegida durante 150 minutos. Usar cada mañana una crema hidratante con un factor de protección de 30 o superior no solo retrasa los signos del envejecimiento, sino que también reduce significativamente el riesgo de cáncer de piel. Es vital optar por productos de espectro amplio que ofrezcan protección contra los rayos UVA y UVB, asegurando una defensa completa contra los daños solares.

Antioxidantes

Los antioxidantes son esenciales para contrarrestar el daño causado por los radicales libres, moléculas inestables que pueden acelerar el envejecimiento de la piel. La aplicación de antioxidantes, como la

vitamina C, debe hacerse inmediatamente después de la limpieza facial, ya que esto maximiza su absorción. Estos compuestos no solo protegen la piel de factores externos como la contaminación y la radiación UV, sino que también ayudan a mantener un tono de piel uniforme y radiante. Incorporar antioxidantes a nuestra rutina de cuidado de la piel es un paso clave para preservar su juventud.

Retinol

El retinol, un derivado de la vitamina A, es conocido por sus potentes propiedades antiaging. Este ingrediente actúa sobre manchas oscuras, líneas de expresión y poros dilatados, mejorando notablemente la textura y el tono de la piel. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el uso de retinol debe ser gradual, comenzando con aplicaciones una o dos veces por semana y aumentando la frecuencia según la tolerancia de la piel. Dado que puede hacer que la piel sea más sensible al sol, se recomienda usarlo por la noche y siempre aplicar un protector solar durante el día.

Ácidos alfa-hidroxi

Los ácidos alfa-hidroxi (AHA) son conocidos por sus propiedades exfoliantes. Presentes en muchos productos bajo nombres como ácido glicólico o ácido láctico, los AHA ayudan a eliminar las células muertas de la piel, lo que favorece un aspecto más luminoso y renovado. Con el paso del tiempo, el proceso natural de renovación celular se desacelera, lo que puede llevar a una piel opaca y sin vida. Los AHA no solo previenen la obstrucción de los poros, sino que también aportan una suavidad notable, siendo un componente esencial para mantener la piel fresca y revitalizada.

Péptidos

A medida que envejecemos, la producción de colágeno disminuye, lo que puede resultar en una piel menos firme y más arrugada. Los péptidos son fragmentos de proteínas que estimulan la producción de colágeno y ayudan a mejorar la elasticidad de la piel. Comúnmente encontrados en cremas específicas para el contorno de ojos, los péptidos como el Matrixyl son fundamentales para combatir los signos de la edad, ofreciendo una solución efectiva para mantener la piel suave y tonificada. Su inclusión en nuestra rutina de cuidado puede marcar una diferencia significativa en la apariencia de nuestra piel.

Ácido hialurónico

El ácido hialurónico es un potente humectante que actúa como esponja para la piel, capaz de retener hasta mil veces su peso en agua. Su aplicación es especialmente beneficiosa por la noche, ya que ayuda a hidratar y revitalizar la piel mientras dormimos. Este ingrediente mejora la hidratación y contribuye a rellenar arrugas y líneas finas, proporcionando una apariencia más saludable y juvenil. ■



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



La osteoporosis, una enfermedad silenciosa

La osteoporosis afecta a millones de personas en todo el mundo y, a menudo, permanece silenciosa hasta que se produce una fractura. Conocer los factores de riesgo, adoptar hábitos saludables, realizar ejercicio y acudir a controles médicos permite prevenir y tratar esta enfermedad, protegiendo la calidad de vida y la independencia de quienes la padecen.

Por Dra. Cristina Romariz, reumatóloga y coordinadora de GEOSUR

El Día Mundial de la Osteoporosis se celebra cada 20 de octubre y tiene como objetivo aumentar la conciencia global sobre la salud ósea, así como promover la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la osteoporosis. Esta campaña anual, liderada por la Fundación Interna-

cional de Osteoporosis (IOF), reúne a personas de todo el mundo en un esfuerzo común para visibilizar la enfermedad y resaltar la carga que representa para pacientes, familiares, cuidadores y sistemas de salud.

Osteoporosis significa literalmente hueso poroso. Es una enfermedad

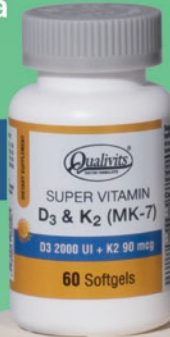
silenciosa en la que los huesos se debilitan y pierden resistencia debido a la disminución de su cantidad y calidad. Esto aumenta la predisposición a fracturas, generando dolor y discapacidad. Las fracturas pueden tener consecuencias devastadoras, con un gran impacto en la calidad de vida y

NUEVOS INGRESOS



Nuevas fórmulas,
con activos clínicamente
respaldados y máxima
biodisponibilidad.

Vitamina D3
& k2 (mk-7)



Colágeno Tipo II
+ Magnesio & B6



Zinc Picolinate
25 mg



Vitamina D
2000 UI

HIERRO + B COMPLEX
FERRO FOLATO + C



Magnesio
Bisglicinato



Magnesio
Complete 6



Magnesio
L- Treonato



ÁCIDO FÓLICO
800 mcg

ÚNICA
TOMA
DIARIA

PROBIÓTICOS
10 BILLIONS CFU

KAIA
BIOTICS[®]
by



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

COLAGEN HA COLAGEN HA COLAGEN HA



ARTICULACIONES CUIDADAS

UÑAS Y CABELLO FUERTES

HIDRATACIÓN Y FIRMEZA

Producido con el mejor colágeno:

Peptan®
Colágeno Hidrolizado

Imágenes meramente ilustrativas.

en la independencia de quienes las padecen.

Se estima que la osteoporosis afecta globalmente a más de 500 millones de personas, pero la mayoría permanece sin diagnóstico ni tratamiento. Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica a lo largo de su vida. Hasta el 80% de los pacientes con fracturas de este tipo no reciben diagnóstico ni tratamiento. En promedio, ocurre una fractura por osteoporosis cada tres segundos en el mundo.

Aunque esta enfermedad puede afectar a todos los huesos, las fracturas se producen con mayor frecuencia en las vértebras, las muñecas y la cadera. También son habituales las fracturas de húmero, pelvis y tobillos.

La osteoporosis por sí misma no causa dolor; son las fracturas las que generan dolor, discapacidad y, en algunos casos, muerte prematura. Por ejemplo, las fracturas vertebrales y de cadera se asocian a un aumento significativo de la mortalidad: alrededor del 20% de las personas que sufren una fractura de cadera fallecen en los seis meses posteriores. Además, haber tenido una fractura osteoporótica duplica el riesgo de presentar otra, y cada nueva fractura incrementa progresivamente la probabilidad de otras futuras.

El riesgo de fracturas aumenta con la edad, no solo por la pérdida de densidad ósea, sino también por el mayor número de caídas en adultos mayores. Dado el aumento de la esperanza de vida y el crecimiento acelerado de este segmento poblacional, los costos humanos y financieros asociados con las fracturas osteoporóticas se proyectan en aumento si no se implementan medidas preventivas.

¿De qué trata la campaña de este año?

La campaña de 2025 por el Día Mundial de la Osteoporosis se centra en la necesidad urgente de priorizar la salud ósea y el tratamiento de la enfermedad. La falta de atención a la salud ósea en políticas públicas resulta inaceptable, especialmente considerando que existen conocimientos, herramientas y tratamientos eficaces para prevenir y tratar la osteoporosis.

Se recomienda a las personas adoptar hábitos saludables para proteger sus huesos. Mantener una alimentación equilibrada con suficiente calcio, vitamina D y proteína es fundamental. Para la mayoría, una dieta balanceada aporta estos nutrientes, pero en algunos casos pueden ser necesarios suplementos.

El ejercicio físico fortalece tanto los huesos como los músculos. Durante la infancia y la adolescencia ayuda a construir hueso, y en la adultez contribuye a mantenerlo. A cualquier edad, los ejercicios de carga corporal, fortalecimiento muscular y equilibrio —como levantar pesas, empujar, correr, caminar o bailar— son los más efectivos y deben adaptarse a la condición física de cada persona.

Es fundamental evitar hábitos perjudiciales, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, y conocer factores de riesgo asociados a enfermedades o medicamentos que disminuyen la masa ósea, como los glucocorticoides. Si has sufrido una fractura tras una caída menor desde tu altura, especialmente después de los 50 años, es recomendable consultar a tu reumatólogo.

Tu especialista evaluará tu salud ósea, determinará la necesidad de suplementos de calcio o vitamina D, indicará exámenes diagnósticos como densitometría ósea y radiografías, y pautará el tratamiento adecuado para prevenir o tratar la osteoporosis. ■

 **SEMIFLEX**

SOLUCIONES ÓPTICAS PERSONALIZADAS

Tu mejor manera de ver el mundo.



T.O. Gabriela Barrientos



 Dr. José Scoseria 2759
 2710 7070 - 099 652 422
 www.semiflex.com.uy

MAGNESIO TOTAL® 5 CON HARPAGO

ADEMÁS DE TODOS LOS BENEFICIOS DEL
MAGNESIO TOTAL 5...

- ✓ 5 fuentes de magnesio + Harpagofito: planta antiinflamatoria y analgésica
- ✓ Mejora el movimiento y la vitalidad
- ✓ Reduce molestias por sobreesfuerzo, artrosis y estrés.
- ✓ Refuerza los tejidos



Molestias e inflamación



Calambres musculares



Relajación muscular



Función muscular



Sistema nervioso

ANA MARIA
LAJUSTICIA



MOVETE COMO ANTES

Alivia el dolor y recupera movilidad



RECARGA TU CUERPO

Libérate de la tensión y mejora tu descanso

MAGNESIO TOTAL® 5

- ✓ 5 fuentes de Magnesio con elevada absorción
- ✓ Calambres, contracturas y molestias musculares
- ✓ 98% del Magnesio diario
- ✓ Fatiga física y mental



Calambres musculares



Relajación muscular



Función muscular



Sistema nervioso



Mujer +40: cambios que pesan

Esta etapa trae consigo una serie de cambios hormonales que afectan el metabolismo de manera concreta y repercuten en todo el organismo.

Por Lic. Luciana Lasus - @lic.lucianalasus

El cambio corporal —esa sensación de no reconocerse frente al espejo, de no saber quiénes somos— es uno de los aspectos más frecuentes, molestos y frustrantes en las mujeres +40. No es producto de la imaginación. La realidad es que la “jubilación” de los ovarios y la disminución de los niveles de estrógeno hacen que el cuerpo almacene más grasa. Sin modificar hábitos, se acumula más grasa, especialmente alrededor de la cintura y el torso. Por eso aparecen depósitos donde antes no existían: espalda, brazos, el aro del sostén.

Una de las preguntas más comunes en la consulta es: “¿Qué pasó, si nunca tuve panza?”. La respuesta está directamente vinculada al cambio hormonal. Además, no solo se acumula grasa, también se pierde masa muscular. En el extremo opuesto están las mujeres que adelgazan cada día. Ambas situaciones coexisten; por un lado, grasa localizada; por otro, pérdida muscular. Y esta pérdida ralentiza el metabolismo y dificulta quemar calorías.

Aquí entran en juego la sabiduría y la aceptación. En lugar de luchar contra el cuerpo, es momento de

comprenderlo y trabajar con él y a su favor, sin olvidar las “mochilas” que arrastramos y que no desaparecen mágicamente al soplar 40 velitas. El desafío es real y doble.

En esta etapa, el aumento de peso puede ser inesperado y no necesariamente progresivo. De allí esa sensación de preguntar quién es la señora del espejo. A menudo, además, no es coherente con los hábitos: “¿Por qué, si hago todo bien, no consigo resultados y sigo subiendo de peso?”. Es desesperante. Dejamos de comer, aumentamos el ejercicio, probamos dietas como la



Nutrición

keto y nada funciona. Lo que antes se resolvía en cuatro días hoy no da frutos. Es momento de encontrar un nuevo equilibrio que exige hacer cosas distintas de las que hacíamos hasta ayer.

El desafío crece porque la revolución hormonal “pide” determinados alimentos —dulces, harinas— y casi nunca lechuga. Es un escenario poco amigable, a veces hostil. Sin embargo, la buena noticia es que no es irreversible. Para enfrentarlo es fundamental definir objetivos y replantear nuestras metas. Ya no se trata de fijarse solo en el peso final en números, sino en su composición. Si aumenta la grasa localizada y disminuye la masa muscular —sumado a la pérdida ósea, que quizá no preocupe, en un principio, pero más adelante se transforma en un problema—, el objetivo debe ser cambiar la composición corporal, no solo bajar de peso.

El apetito se descontrola: ¿por qué?

Nuestro apetito está regulado por un sistema hormonal complejo que necesita equilibrio para funcionar bien. Cuando ese sistema está estable, comemos hasta sentirnos satisfechas y la señal del hambre se apaga. Pero, si las hormonas se desequilibran, alteran el apetito y las señales de saciedad.

Las hormonas sexuales —estrógeno, progesterona y testosterona— fluctúan antes, durante y después de la menopausia junto con otras menos conocidas, como grelina y leptina. Estas últimas controlan las señales que indican al cuerpo cuándo tiene hambre y cuándo parar. En esta etapa, las “hormonas del hambre” se disparan justo cuando las hormonas que indican “ya comí suficiente” disminuyen.

En este escenario, es clave saber que el músculo es un verdadero seguro de vida. La masa muscular es nuestra nueva mejor aliada y debemos hacer



Lic. Luciana Lasus

todo por mantenerla y aumentarla: ayuda a conservar el metabolismo activo, contrarresta la grasa localizada y nos saca del “modo ahorro” metabólico. Por eso hay que nutrirla y entrenarla.

Ningún plan de menú, por sí solo, cambia la composición corporal en esta etapa. Si solo buscamos una dieta para perder el peso ganado de forma sorpresiva, fracasaremos. No solo no funcionará; nos desgastará, agotará y pondrá en entredicho nuestras expectativas sin dar resultados. Y, si sumamos la carga emocional, que cada una arrastra sobre

este tema, la cuesta se vuelve más empinada.

Este texto fue extraído del capítulo 4 de *Hormonadas* (Penguin Random House, setiembre 2025), el libro que hubiera querido leer 10 años antes. Me habría gustado que alguien me explicara todo lo que podía pasar, para estar informada y decidir con criterio. Saber que no “es lo que hay”, que puede durar años, que es desafiante, que no siempre es progresivo y, sobre todo, ¡que hay soluciones! Por eso lo escribí: todas vamos a atravesar el climaterio y la menopausia, pero ninguna debería padecerlos. ■

DORMIR BIEN ES **SENTIRSE** **SEGURA**

Probá **Nosotras Buenas Noches.**



Seguridad por 8h

Nosotras®

Nosotras® Librementemente cómodas y seguras.

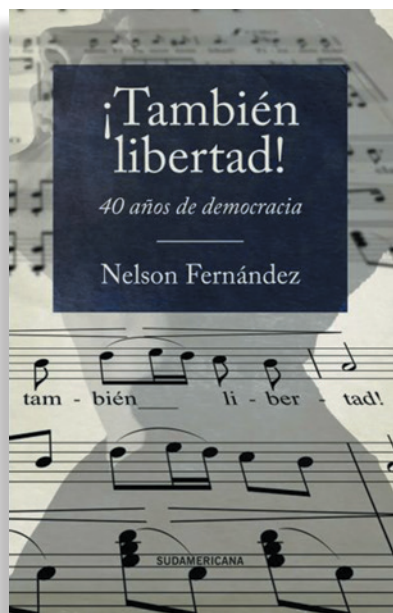
Distribuido por Carrau & Cía. S.A. - Av. Dámaso A. Larrañaga 3444 - Tel. 25086751/54

CARRAU & CIA.
1843

Toda una vida contigo



Lectura



¡También libertad! 40 años de democracia

Nelson Fernández

¿Qué lecciones deja al Uruguay el período democrático más extenso de su historia? ¿Cómo salió de la dictadura y vivió rotación de partidos en el poder sin traumas en cada transición? ¿Cuáles son los hechos que marcaron los cuarenta años de democracia? ¿Qué pasó con la economía y la vida de los uruguayos? ¿Cómo se dio el recambio de liderazgos? ¿De qué manera influyeron los cambios tecnológicos y la irrupción digital? “¡También Libertad!”, aquel grito fuerte del canto del himno nacional, que en tiempos de dictadura fue por mucho tiempo la única forma de expresar el repudio a los usurpadores del poder, es el título del libro de Nelson Fernández que navega en cuatro décadas de historia reciente, explora en mitos y extrae lecciones. ■

Hormonadas

Luciana Lasus

Hormonadas es una guía esencial para mujeres que están navegando los diversos desafíos de la menopausia y los cambios hormonales. Luciana Lasus, con su particular estilo cercano al lector, ofrece una perspectiva empática y actualizada sobre cómo enfrentar esta etapa con sabiduría, aceptación y herramientas prácticas para la acción. A lo largo de estas páginas escritas con agilidad y empatía, la información, en base a la ciencia y la experiencia individual y colectiva de decenas de mujeres, nos llevará por un mundo de cambios, pero también a un mundo donde podemos ser conscientes y responsables de esos cambios, entenderlos y actuar para nuestra felicidad. Más que un libro, es un compañero de viaje hacia una vida saludable y equilibrada. ■



Lo que no te contaron

Anna Paola Rossi

En *Lo que no te contaron* Anna Paola Rossi nos guía a través de un viaje profundo y transformador hacia la sanación frente a la ausencia de los que partieron. Con años de experiencia canalizando información desde los Registros Akáshicos, la autora comparte su don único junto a casos reales e investigaciones científicas que nos ayudan a comprender la muerte desde una mirada más amorosa, compasiva y esperanzadora. En su relato nos acerca a estudios de reconocidos médicos y psiquiatras como Sanz Segarra, Elizabeth Kübler-Ross y Brian Weiss, entre otros, que confirman experiencias cercanas a la muerte y lo que sucede después de partir, demostrándonos que ciencia y espiritualidad se complementan y apoyan. ■

Netflix

Los ríos del destino

Esta miniserie brasileña de cuatro episodios es dirigida por Quico Meirelles, hijo del aclamado director de *Ciudad de Dios*, y producida con la colaboración de su padre, Fernando Meirelles. Con un estilo intenso y directo, la serie aborda temas complejos como la trata de personas, la corrupción y el crimen organizado, situando al espectador en un universo donde las relaciones humanas se ven marcadas por la adversidad y el poder. La historia sigue a Jana, una adolescente que enfrenta una serie de circunstancias difíciles que ponen a prueba su resiliencia y determinación. Tras ser secuestrada por el grupo más temido del crimen fluvial en la Amazonia, la joven se ve atrapada en una compleja red de explotación sexual que amenaza su libertad y seguridad.

Otro eje de la trama se centra en la vida de Mariangel, una exguerrillera colombiana que intenta construir una nueva vida junto a su familia en Pará. A través de su personaje, la miniserie explora los efectos del pasado sobre el presente, la lucha por la justicia y la búsqueda de protección frente a amenazas externas, mientras enfrenta el desafío de mantener a salvo a quienes ama.

Con una narrativa intensa, personajes bien delineados y un ritmo que alterna momentos de tensión y reflexión, *Los ríos del destino* es una miniserie que examina la fragilidad de la vida humana frente a la violencia, la injusticia y la desigualdad, al mismo tiempo que pone de foco la resiliencia y la capacidad de supervivencia de los seres humanos. ■





Islas Galápagos

Desde playas de arena blanca y volcanes imponentes hasta aguas cristalinas habitadas por especies marinas extraordinarias, el archipiélago ofrece una experiencia que combina aventura, relajación y contacto directo con la vida salvaje.

Situadas en el océano Pacífico, a unos 1.000 kilómetros de la costa de Ecuador, las Islas Galápagos representan uno de los destinos más fascinantes y únicos del planeta. Su aislamiento geográfico ha permitido que la vida silvestre evolucione de manera extraordinaria, convirtiendo al archipiélago en un laboratorio natural que inspiró a Charles Darwin y su teoría de la evolución.

Más allá de su valor científico, las Galápagos cautivan a quienes buscan experiencias auténticas en entornos primitivos: playas de arena blanca, volcanes milenarios, aguas cristalinas y especies que parecen sacadas de un documental.

El archipiélago está formado por 18 islas principales y numerosas islas pequeñas, islotes y rocas, cada una con su propia personalidad y ecosistema. Las corrientes oceánicas que lo rodean generan microclimas que permiten la coexistencia de especies endémicas como la iguana marina, la tortuga gigante o el piquero de patas azules, con una biodiversidad marina sorprendente.

Pero las Galápagos no solo son un espectáculo para los amantes de la naturaleza. Quienes viajan hasta aquí buscan desconexión, aventura y un contacto directo con un mundo que parece detenido en el tiempo. Caminar por senderos volcánicos, sumer-

girse en aguas turquesa o navegar entre islotes volcánicos se convierte en una experiencia que combina adrenalina, relajación y exploración.

Cinco recomendados

Si estás planeando tu visita, estas son cinco experiencias imprescindibles en las Galápagos.

1 Encuentro con las tortugas gigantes en la isla Santa Cruz

Santa Cruz es hogar del Centro de Crianza de Tortugas Gigantes en el Parque Nacional Galápagos. Aquí se puede observar de cerca a estas criaturas emblemáticas, algunas de más de 100 años. Caminar entre los

Un festín entre mar y tierra

Las Islas Galápagos no solo deslumbran por su naturaleza única, también sorprenden por su gastronomía que combina la frescura del océano con los sabores tradicionales de Ecuador.

Cada plato refleja la riqueza del archipiélago, la frescura es la clave y cada bocado transmite la esencia del Pacífico. Los mariscos son protagonistas: langostas, camarones, pulpo y pescados de la región se sirven a la parrilla, en ceviches o en sopas tradicionales, muchas veces capturados ese mismo día en las aguas cercanas.

La cocina local fusiona estos productos marinos con ingredientes típicos de Ecuador, como arroz, plátano, yuca y maíz, generando preparaciones llenas de sabor y color. Entre los platos más icónicos destacan el encocado de pescado, elaborado con leche de coco y especias locales, y el ceviche de camarón, fresco, ácido y lleno de matices, perfecto para un almuerzo frente al mar.



senderos del centro permite conocer el ciclo de vida de las tortugas y comprender los esfuerzos de conservación que protegen a estas especies icónicas.

2 Buceo y snorkel en la isla Isabela

La isla Isabela, la más grande del archipiélago, es un paraíso para los amantes del océano. Sus aguas albergan una gran variedad de especies marinas: tortugas, tiburones, mantarrayas y peces tropicales. Practicar snorkel o buceo aquí es adentrarse en un ecosistema submarino vibrante y sorprendente. Los recorridos guiados permiten acercarse a animales en su hábitat natural, siempre respetando las normas de conservación del parque.

3 Senderismo en los volcanes de Isabela y Sierra Negra

Isabela alberga el volcán activo Sierra Negra, uno de los cráteres más grandes del mundo. Hacer trekking por sus senderos ofrece la posibilidad de caminar sobre flujos de lava y disfrutar de panoramas que se extienden hasta el horizonte oceánico. El contraste entre la dureza de la roca volcánica y la vida que se abre paso en este entorno extremo hace que

la experiencia sea única y profundamente memorable.

4 Observación de aves en la isla Genovesa

Conocida como “la isla de los pájaros”, Genovesa es un santuario para especies como el piquero de patas rojas, el albatros y el fragata. Caminatas por los senderos de esta isla permiten descubrir colonias enteras, con nidos y aves en plena actividad.



5 Relajación en las playas de arena blanca de Española

Española ofrece algunas de las playas más emblemáticas de las Galápagos, como Gardner Bay y Punta Suárez. Sus arenas suaves y aguas transparentes invitan a la relajación, mientras se puede observar leones marinos tomando el sol o iguanas marinas descansando en la orilla. Es un lugar ideal para combinar descanso y contacto directo con la fauna local en un entorno idílico. ■



Horóscopo



Aries

Este mes es propicio para efectuar transformaciones importantes en cualquier área de tu vida. Las cuestiones vinculares y afectivas serán protagonistas, por lo que es un buen momento para unirse más a tu pareja o tener una charla significativa. Quienes están solteros pueden encontrarse con alguien nuevo. Es un periodo ideal para conectar con la energía del perdón y liberar situaciones del pasado. El consejo para este mes es reorganizar tus actividades: puedes hacer todo lo que desees siempre y cuando lo planifiques con cuidado. Evita los desbordes emocionales.



Tauro

Durante octubre, las cuestiones laborales serán protagonistas, con conversaciones y reestructuras trascendentales. Es un buen momento para ejecutar cambios en tus rutinas y hábitos, prestando especial atención a tu salud y evitando postergar una cita con tu médico. Escucha a tu cuerpo y no te exijas de más. Durante este mes también estarás replanteándote tus dinámicas vinculares, por lo que es importante evitar discusiones pesadas. El consejo para octubre es dedicar tiempo a alguien o algo que amas. Permítete incomodarte y salir de tu zona de confort.



Géminis

Este es un mes en el que tendrás que generar un equilibrio entre las cuestiones laborales y tus tiempos de ocio. Podrás sentir tensiones entre lo que quieres y lo que debes hacer. A nivel vincular, es un tiempo para conectar con la pasión. Si estás en pareja, planea salidas románticas que los ayuden a reconectarse. Si estás soltero/a, ábrete a conocer personas nuevas desde ese lado pasional. El consejo para octubre es dedicar a cada situación y persona el tiempo y el espacio que realmente corresponden y merecen.



Cáncer

Este es un excelente mes para conectar y ordenar tu mundo emocional. Aprovecha para divertirse y pasarla bien con tus seres queridos. Es un momento muy favorable para ordenar o resolver cuestiones familiares o del hogar, así como para mudarte o realizar compras importantes para la casa. En el plano sentimental, es un tiempo para abrirte emocionalmente y mostrarte tal cual eres. En el campo laboral, es excelente para comunicarte y lograr objetivos. El consejo para octubre es agradecer por todo lo bueno que hay en tu vida.



Leo

Las cuestiones de octubre se resolverán principalmente a través de la comunicación. Pueden surgir temas con hermanos y con tu entorno en general. Es un excelente mes para diligenciar trámites y resolver pendientes, así como para ordenar temas familiares y del hogar. En el área laboral pueden aparecer imprevistos que te invitarán a tener paciencia; evita tomar decisiones importantes en este plano. El consejo para este mes es conectar con la naturaleza y no quedarte encerrado/a. Distráete yendo al cine, a un concierto, escuchando música o simplemente leyendo un libro en un parque.



Virgo

Durante el mes de octubre, las cuestiones económicas y laborales estarán en primer plano. Es un excelente momento para realizar un movimiento económico, cambiar de trabajo, presentar tu CV, anotarte en un nuevo curso o rendir exámenes. En el área sentimental, la clave está en abrir tu corazón, ponerte emociones sobre la mesa y decir lo que estás sintiendo. El consejo para octubre es visualizarte logrando lo que quieres y armar un mapa de sueños que te ayude a ordenar tus deseos personales.



Libra

En octubre conectas con tu individualidad y tus deseos personales. Aprovecha para planificarte, proyectarte, ponerte objetivos y buscar estrategias para realizarlos. En el área sentimental y vincular es importante que te valores y te cuidas. No aceptes cualquier vínculo o salida solo para “no estar solo/a”. Sé cuidadoso/a con quién compartes e inviertes tu tiempo. En el área laboral y económica es un excelente mes para ordenarte y realizar compras o ventas. El consejo para octubre es respetar tus procesos y tiempos.



Escorpio

Este mes oscilará entre momentos de “aislamiento” y otros de intensa vida social. Habrá etapas en las que preferirás estar solo y otras en las que necesitarás conectar con las personas. En el área sentimental, es un tiempo para reflexionar sobre el tipo de vínculos que deseas. Evita tomar decisiones importantes en esta área y, si estás conociendo a alguien, ve despacio. En el área laboral, aprovecha para mostrarte y pasar a la acción. El consejo para octubre es quedarte en los lugares que te permitan estar en paz.



Sagitario

Este es un mes orientado a lo social y a la conexión con amigos/as. Sal y diviértete. Evita complicarte y resuelve los temas de octubre de forma sencilla, práctica y optimista. En el área laboral es clave hacer lo justo y necesario, sin sobrecargarte. El consejo para octubre es descansar y disfrutar del placer de no hacer nada, relajando la mente y entregándote a actividades de ocio; frenar es necesario. Aprovecha para realizar una terapia que te ayude a entender tus emociones.



Capricornio

Este es un mes para diligenciar trámites, destrabar situaciones y ocuparte de asuntos pendientes. Si no sabes cómo resolver una situación, pide consejo a un amigo o a una persona de confianza, ya que podrán darte una perspectiva diferente de lo que estás viviendo. En el área laboral hay logros, y es un mes excelente si estás estudiando. El consejo para octubre es realizar los cambios necesarios para pasar a la acción. Recuerda que no todo es trabajo y responsabilidades: divertirse también es una opción.



Acuario

Octubre será un mes de muchas actividades y movimiento, por lo que es importante que organices tu agenda para no sentirte desbordado/a. Es un excelente momento para viajar o planificar viajes, así como para comenzar un estudio o rendir exámenes. A nivel laboral y sentimental, octubre será un mes para expandirte y crecer. Presta atención a las personas que te rodean; si conoces a alguien nuevo, no te ilusiones demasiado rápido. El consejo para octubre es hablar con alguien a quien conoces desde hace mucho.



Piscis

Este es un mes de transformaciones desde el plano emocional. Es excelente para realizar un cambio en la forma en que percibes las situaciones y prestar atención a tu intuición y sueños. Será importante que conectes con tu parte espiritual; es ideal para iniciar una terapia y encontrar respuestas a situaciones que han estado rondando tu mente. En el área sentimental, laboral y económica es fundamental que te organices y generes alguna reestructura o cambio. El consejo para octubre es abrirte a lo inesperado y evitar aislarte. ■



Astróloga Lucía Maidana



097 543 547



@soyastrolo





Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes

Instagram: @cn_uy



Facebook: Cibeles Nutrition

Twitter: @CibelesNutrition

Website: cibeles.com.uy



LA HIDRATACIÓN IDEAL PARA CADA TIPO DE COMPETICIÓN

LANZAMIENTO | NUEVO PRODUCTO

CROWN ENERGY GEL

PERMITE RENDIR AL MÁXIMO

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



ACTIVA EL POWER DONDE HIDRATA QUIERAS REPONE





**RUN
26.2**

⚡ SIN CAFÉINA
⚡ NO CONTIENE GRASAS
TRANS, COLESTEROL
NI GLUTEN O FIBRA
⚡ CON TAURINA Y
SALES MINERALES
⚡ SIN AZÚCAR

DISPONIBLE EN SOBRES
SABOR NARANJA



**SABORES:
NARANJA Y LIMÓN**





Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

08 Guía de medicamentos

64 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**).

**+50 farmacias
ya confían en nosotros**

¿Vos qué estás esperando?



Lanzamientos destacados del mes de setiembre

ScannFarma

Nuevo Producto



Scanntech presenta ScannFarma, la caja más rápida del mercado.

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

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

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



ABSTRACT VITAMINA C SERUM

Nuevo Producto



Fosfato de ascorbilo de magnesio (Vitamina C). Hidratante, antioxidante. **Indicaciones:** Prevención y tratamiento del foto envejecimiento. Manchas actínicas.

ABSTRACT VITAMINA C SERUM,
Serum x 30 ml \$ **1.300,00**



BAGOVIT SOLAR ACELERADOR DE BRONCEADO SPRAY FPS30

Nuevo Producto



Protector solar con activador del bronceado que estimula la producción natural de melanina. Textura ultraliviana y humectante. Bronceado rápido y seguro. Hipoalergénico. Resistente al agua.

BAGOVIT SOLAR ACELERADOR DE BRONCEADO SPRAY FPS30,
Spray x 200 g \$ **1.515,00**

HOLASALUD

Canjedemedicamentos

farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf





Farmanovedades

BAGOVIT SOLAR EMULSION BEBES FPS75

Nuevo Producto



Protección extra para pieles extremadamente sensibles: bebés desde los 6 meses, niños y adultos con pieles muy reactivas a los rayos UV. Libre de parabenos, perfumes y colorantes. Máxima protección para las pieles más delicadas. Hipoalergénico. Extra resistente al agua.

BAGOVIT SOLAR EMULSION BEBES FPS75,
Emulsión x 180 g \$ **1.581,00**



BAGOVIT SOLAR FAMILY CARE KIDS FPS50

Nuevo Producto



Protector solar especialmente formulado para niños desde los 12 meses. Libre de perfumes y colorantes. Hipoalergénico y resistente al agua.

BAGOVIT SOLAR FAMILY CARE KIDS FPS50,
Emulsión x 200 ml \$ **1.795,00**

DEGRALER

Nuevo Producto



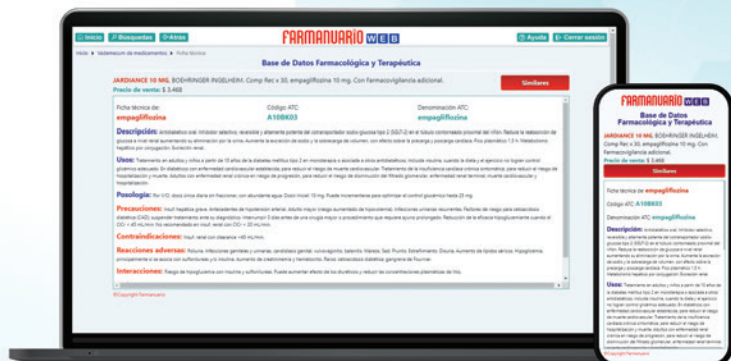
Degraler® contiene Levocetirizina 5 mg, un antialérgico de segunda generación (no sedante) de uso oral y toma única diaria. Se utiliza para el alivio temporal de síntomas provocados por rinitis alérgica estacional u otras alergias respiratorias tales como:

- Secreción nasal.
- Ojos llorosos y con picazón.
- Estornudos.
- Picazón en nariz o garganta.

Posología: por vía oral, con o sin alimentos, de preferencia en horario nocturno. **Adultos y niños mayores de 12 años:** 1 comprimido de 5 mg una vez al día. En casos de síntomas menos intensos, puede ser adecuado tomar 2,5 mg una vez al día (1/2 comprimido). **Niños de 6 a 11 años:** 2.5 mg una vez al día (1/2 comprimido).

DEGRALER, Comp x 10 \$ **379.00**
Comp x 30 \$ **916.00**

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



FARMANUARIO WEB

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



COLLAGEN TYPE II (UC-II) + MAGNESIUM + B6

Nuevo Producto

LukenorPharma



Suplemento dietario a base de colágeno UC-II® (tipo II no desnaturalizado) 40 mg, magnesio 281 mg, vitamina B6 1 mg y vitamina C 30 mg. El colágeno tipo II ayuda a modular la respuesta inmune articular y favorece la integridad del cartílago, combinado con magnesio para la función muscular periarticular y vitamina B6, cofactor en el metabolismo proteico y en neurotransmisores involucrados en la percepción del dolor.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

COLLAGEN TYPE II (UC-II) + MAGNESIUM + B6,
Tab x 30 \$ **1.590,00**

FOLIC ACID 800 MCG METHYLFOLATE

Nuevo Producto

LukenorPharma



Suplemento dietario a base de ácido fólico como metil folato 800 mcg. Folato activo 5MTHF: forma metabólicamente disponible que el organismo utiliza directamente en la síntesis de ADN, la metilación y la formación de glóbulos rojos.

Indicaciones: en el desarrollo temprano del tubo neural fetal, ayuda a reducir el riesgo de malformaciones congénitas. Aporta además soporte en etapas de rápida división celular (embarazo, crecimiento) y puede mejorar la calidad ovocitaria y espermática. El 5MTHF contribuye a evitar la conversión hepática requerida por el ácido fólico sintético estándar, mejorando la biodisponibilidad en personas con variantes genéticas MTHFR.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

FOLIC ACID 800 MCG METHYLFOLATE, Tab x 100 \$ **990,00**

IRON + B-COMPLEX FERRO FOLATO + C

Nuevo Producto

LukenorPharma



Suplemento dietario a base de hierro, vitaminas del complejo B, folato activo (5MTHF) y vitamina C para optimizar la absorción y utilización del hierro.

Indicaciones: Hierro: clave en la hemoglobina para el transporte de oxígeno, las vitaminas B6, B9 y B12 participan en la eritropoyesis y la vitamina C mejora la absorción del hierro no hemo y protege frente al estrés oxidativo. Ideal en estados carenciales, menstruación abundante, dietas veganas y deportistas de resistencia.

Dosis: Una cápsula al día con las comidas.

IRON + B-COMPLEX FERRO FOLATO + C, Cáps x 60 .. \$ **990,00**

SENSYLIA SERUM URBAN PROTECT

Nuevo Producto



ISISPHARMA
DERMATOLOGIE



Serum hidratante y anticontaminación para piel tersa y protegida. Una combinación de ácido hialurónico, ingrediente activo anticontaminación, Imperata cylindrica, acetyl tetrapeptide.

Usos: Hidratación profunda, instantánea y duradera. Para pieles sensibles y expuestas al estrés urbano. Protege contra la contaminación, los radicales libres y otros agresores ambientales, al mismo tiempo que calma la irritación y reduce la sensibilidad. Con textura ligera y no grasa, de rápida absorción. Apto para embarazadas.

SENSYLIA SERUM URBAN PROTECT, Serum x 30 ml \$ **2.890,00**

**ZINC PICOLINATE 25 MG**

Nuevo Producto

LukenorPharma

Picolinato de zinc 25 mg.

Usos: Mejora la absorción intestinal unida al ácido picolínico, útil en personas con baja acidez gástrica o dietas restringidas. Contribuye a piel sana, integridad mucosa, fertilidad masculina y metabolismo hormonal.

Dosis: Un comprimido al día con las comidas.

ZINC PICOLINATE 25 MG, Tab x 100 \$ 1.290,00

Lanzamientos del mes de setiembre

ABSTRACT VITAMINA C SERUM, PROMOFARMA

Hidratante, antioxidante.

ABSTRACT VITAMINA C SERUM, Serum x 30 ml \$ 1.300,00**BAGOVIT SOLAR ACELERADOR DE BRONCEADO SPRAY FPS30, GRAMON BAGO**

Protector solar con acelerador de bronceado.

BAGOVIT SOLAR ACELERADOR DE BRONCEADO SPRAY FPS30, Spray x 200 g \$ 1.515,00**BAGOVIT SOLAR EMULSION BEBES FPS75, GRAMON BAGO**

Protección solar para pieles extremadamente sensibles.

BAGOVIT SOLAR EMULSION BEBES FPS75, Emulsión x 180 g \$ 1.581,00**BAGOVIT SOLAR FAMILY CARE KIDS FPS50, GRAMON BAGO**

Protector solar para piel muy sensible para niños a partir de los 12 meses de edad.

BAGOVIT SOLAR FAMILY CARE KIDS FPS50, Emulsión x 200 ml \$ 1.581,00**COLAGEN TYPE II (UC-II) + MAGNESIUM + B6, LUKENOR**

Suplemento dietario a base de colágeno UC-II® (tipo II no desnaturalizado), magnesio, vitamina B6 y vitamina C.

COLAGEN TYPE II (UC-II) + MAGNESIUM + B6, Tab x 30 \$ 1.590,00**DEGRALER, GRAMON BAGO**

Levocetirizina diclorhidrato 5 mg. Antialérgico. Antihistamínico H1 no sedativo.

DEGRALER, Comp x 10 \$ 379,00
Comp x 30 \$ 916,00**DERMAGLOS FACIAL SERUM NIACINAMIDA, URUFARMA-ANDROMACO**

Despigmentante, hidratante y calma la piel.

DERMAGLOS FACIAL SERUM NIACINAMIDA, Serum x 30 ml \$ 1.806,00**DERMAGLOS FACIAL SERUM VITAMINA C, URUFARMA-ANDROMACO**

Hidratante.

DERMAGLOS FACIAL SERUM VITAMINA C, Serum x 25 ml \$ 1.806,00**DERMAGLOS HOMBRES CREMA GEL HIDRATANTE + AFTER SHAVE, URUFARMA-ANDROMACO**

Hidratante, calmante y refrescante.

DERMAGLOS HOMBRES CREMA GEL HIDRATANTE + AFTER SHAVE, Pomo x 100 ml \$ 750,00**DERMAGLOS HOMBRES GEL DE LIMPIEZA, URUFARMA-ANDROMACO**

Regula el exceso de grasa, hidrata y descongestiona.

DERMAGLOS HOMBRES GEL DE LIMPIEZA, Pomo x 100 ml \$ 690,00**FOLIC ACID 800 MCG METHYLFOLATE, LUKENOR**

Suplemento dietario a base de ácido fólico.

FOLIC ACID 800 MCG METHYLFOLATE, Tab x 100 \$ 990,00**IRON + B-COMPLEX FERRO FOLATO + C, LUKENOR**

Suplemento dietario a base de hierro, vitaminas del complejo B, folato activo y vitamina C.

IRON + B-COMPLEX FERRO FOLATO + C, Cáps x 60 \$ 990,00**PRAXIS PLUS, CELSIUS**

Suplemento dietario con Colágeno (UC-II), vitamina D3 y citrato de magnesio.

PRAXIS PLUS, Comp Rec x 30 \$ 1.890,00**SENSYLIA SERUM URBAN PROTECT, RINQUE FARMA-ISISPHARMA**

Serum hidratante y anticontaminación para pieles sensibles.

SENSYLIA SERUM URBAN PROTECT, Serum x 30 ml \$ 2.890,00**SANCOR BEBE ADVANCED 2, SIEGFRIED-SANCOR**

Fórmula nutricional para lactantes de 6 a 12 meses. Sin TACC.

SANCOR BEBE ADVANCE 2, Lata x 400 g \$ 853,00**SANCOR BEBE ADVANCED 3, SIEGFRIED-SANCOR**

Fórmula nutricional para lactantes de 1 año en adelante. Sin TACC.

SANCOR BEBE ADVANCE 3, Lata x 800 g \$ 1.528,00**TAROPLEN, LAZAR**

Telmisartán. Antihipertensivo. ARA II.

TAROPLEN 40, Comp x 60 \$ 1.401,89
TAROPLEN 80, Comp x 60 \$ 1.768,63**ZINC PICOLINATE 25 MG, LUKENOR**

Picolinato de zinc 25 mg. Oligoelemento mineral.

ZINC PICOLINATE 25 MG, Tab x 100 \$ 1.290,00

NUEVA CÁMARA LUMI GUARD



30% OFF

\$ 882 + IVA
Por mes

Los primeros 12 meses

Protección inteligente
en **todo momento**



Voz
bidireccional



Luces rojas
y azules



Luz
estroboscópica



Visión total incluso
en la noche



Disuasión
proactiva


Securitas



Canje de medicamentos

ABARLY

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

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM

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
alcon.uruguay@alconlabs.com

ALGORTA

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

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 Ordóñez 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.
Blas Basualdo 3621 T. 2309-6966
ventas@baliarda.com.uy

BARNA FARMA

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

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

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

CAILLON & HAMONET

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

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. Batlle y Ordóñez 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

Avda. D.A. Larrañaga 4479 T. 2215-2302
ventas@fu.com.uy, postventa@fu.com.uy

Filaxis Farmacéutica

Hasta el último día del vto, en Carvi Logística
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 Droguerías. 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@adinet.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

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

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 iuruguay@opko.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

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.sidusdermocosemética.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*

LA SUPLEMENTACIÓN IDEAL PARA CADA ETAPA DE LA VIDA



WP WHEY PROTEIN CONCENTRADO

Suplemento proteico para etapas de la vida donde es necesario preservar la masa muscular, a base de whey protein, adicionado de vitaminas, minerales y L-Carnitina.

PROTEÍNAS 75% - Proteína concentrada de suero de leche.
GRASAS 15% - CARBOHIDRATOS 10%

PWP WHEY PROTEIN ISOLADO

Suplemento proteico adicionado de vitaminas, minerales y L-Carnitina.

PROTEÍNAS 100% - Proteína aislada de suero de leche.
Proteína de alto valor biológico que ofrece un espectro completo de péptidos con elevadas concentraciones para favorecer el mantenimiento de la masa muscular.

PVP PROTEÍNA VEGETAL

Proteína aislada de soja no transgénica y de arveja que potencia la alimentación con micronutrientes específicos en la alimentación vegetariana.



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.

Cibeles Nutrition cn_uy | cibeles.com.uy



SIN
GLUTEN

HOLA SALUD

AÑO 7 | Nº 84 | OCTUBRE 2025

Ta' listo para cuando quieras.

Sponsor oficial de las paradas uruguayas.

↑

euofarma

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

Dermik
SERUM

RETINALDEHIDO 0,03%

NIACINAMIDA 5%

AC. HIALURÓNICO 0,5%

Promofarma
PROMOFARMA.COM.UY

scantech

Scannfarma, rapidez que se siente. Tecnología que se ve.

Dinamil[®]

Suplementá tu alimentación con
Vitaminas, Minerales y Ginseng

Gramón Bagó

LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

cronoderm[®]fem
emulsión íntima

Novedosa fórmula con componentes **Naturales**

Gador