

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 85 | NOVIEMBRE 2025

VOLUNTAD ANTICIPADA:
el derecho a elegir
con libertad

Dr. Guido Berro

Guía integral sobre el
*cáncer de
próstata*

Dr. Emmanuel Montaña

8 años
HOLA SALUD

"Celebrar no es solo mirar atrás:
es renovar la energía para seguir
haciendo camino con propósito"

ENTREVISTA

Dr. **SIUL**
SALISBURY



**Virginia Olmos
& Leticia Caligaris**
en la primera línea de
la farmacia mundial

"NINGUNA MÁQUINA PUEDE SUSTITUIR LA CONFIANZA QUE SE GENERA ENTRE EL MÉDICO Y EL PACIENTE".

NUEVO

HYALU B5 SURACTIVATED

RECHARGE
REFILL
-93%*
MATERIAL QUE
EL EMPAQUE

2 VECES

MÁS ÁCIDO HIALURÓNICO
EN LA PIEL*

1HR

RELLENA Y REAFIRMA**



Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuiti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Lic. Carla Piastrì

Dr. Emmanuel Montaña

Dr. Guido Berro

Álvaro Pérez

Fundación Corazoncitos

Lucía Maidana

Dr. Stefano Fabbiani

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Rodrigo García

LOGÍSTICA

Gustavo Bonifazi

Hola Salud es una publicación

producida y distribuida

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de

colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 EDITORIAL

Ocho años: el conocimiento tiene sentido cuando se comparte para sanar, educar y transformar
Por Lic. Griselda Castro

04 AQFU

Actuemos ya para mejorar la atención neurológica y evitar 11 millones de muertes al año



07 DESTACADOS

Dr. Siul Salisbury
“Ninguna máquina puede sustituir la confianza que se genera entre el médico y el paciente”

10 MANAGEMENT

¿Sedante o llamamos al Capitán América?
Por Álvaro Pérez

13 SALUD PARA TODOS

Cáncer de próstata en Uruguay: una guía integral desde la evidencia científica hasta el acompañamiento del paciente
Por Dr. Emmanuel Montaña

21 AQFU

Ante el estancamiento de los progresos, la OMS insta a aplicar soluciones costoeficaces frente a las ENT y los trastornos mentales

Contenidos

22 AQFU

Asamblea General Ordinaria del Foro Farmacéutico de las Américas

24

SALUD PARA TODOS

Voluntad anticipada: el derecho a elegir con libertad y dignidad
Por Dr. Guido Berro

31

VIDRIERA

- La carrera “Juntas contra el cáncer de mama” convocó a miles de personas
- Inauguración del servicio de tomografía en el Hospital de Colonia
- FAME Uruguay, avances científicos y acompañamiento a familias con AME
- Mercado Libre Experience reunió a más de 2.000 personas
- Innovación farmacéutica para un bienestar integral
- Luciana Lasus presentó *Hormonadas*



37 PERFILES

Virginia Olmos y Leticia Caligaris
Liderar desde el sur: mujeres uruguayas en la primera línea de la farmacia mundial

45

COSMÉTICA

Más allá de la barra: la revolución del jabón líquido

49

SALUD PARA TODOS

¿Qué es la Atrofia Muscular Espinal?
Por Fundación Corazoncitos

57

NUTRICIÓN

Cómo tu cuerpo aprende a usar las grasas cuando reducís el azúcar
Por Lic. Carla Piastrì

62

TIEMPO LIBRE

Lectura & Netflix

65

DESTINOS

Simplemente Rose por Colombia: un viaje de descubrimiento en la tierra del café y las arepas

68

HORÓSCOPO

Horóscopo noviembre
Por Astrologa Lucía Maidana



Ocho años: el conocimiento tiene sentido cuando



Por Lic. Griselda Castro

Este mes es especial. HOLA SALUD cumple ocho años de circulación ininterrumpida y gratuita, acompañando a todas las farmacias de todo el país, a los profesionales de la salud y a todas aquellas personas interesadas en información confiable para vivir mejor.

Desde nuestro primer número, asumimos un compromiso claro: acercar contenidos útiles, actualizados y de calidad, que contribuyan a una toma de decisiones más consciente sobre la propia salud. Hoy, con enorme satisfacción, vemos cómo ese propósito se ha convertido en una realidad valorada y reconocida por el mercado, por los actores del sistema sanitario y por nuestra comunidad de lectores.

Queremos expresar un agradecimiento profundo a los químicos farmacéuticos, médicos y especialistas que colaboran con nuestra revista. Con profesionalismo, ética y una vocación de servicio admirable, comparten su conocimiento de forma desinteresada, permitiendo que cada edición llegue a nuestras manos con información validada y de excelencia científica. Gracias por ser parte esencial de este proyecto y por contribuir, desde su labor diaria, a una sociedad más consciente, informada y saludable.

En esta edición especial queremos destacar la entrevista al Dr. Siul Salisbury, autoridad académica y prestigioso cirujano de tórax, quien comparte su experiencia como docente, tan fresca y pasional como el primer día, y sus reflexiones sobre los avances de la tecnología médica. Nos cuenta, por ejemplo, sobre su primera experiencia con la cirugía robótica, manifestándonos que representa un gran beneficio para el paciente, ya que es mínimamente invasiva.



se comparte para sanar, educar y transformar

En esta edición también entrevistamos a dos químicas uruguayas: Virginia Olmos, presidenta de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU) y vicepresidenta del Buró de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP), y Leticia Caligaris, secretaria de AQFU y de la Comisión de Farmacia Comunitaria de la FIP. Ambas nos brindan una mirada de alcance global sobre el rol del farmacéutico en la salud pública y los desafíos que enfrenta la profesión. Tanto Olmos como Caligaris son un verdadero orgullo para Uruguay, ya que abordan los desafíos y oportunidades de la profesión para fortalecer la representación Latinoamérica en los espacios globales de decisión.

Ellas manifiestan su compromiso con una FIP más inclusiva que pueda reflejar las distintas realidades del mundo farmacéutico: *“Lo importante no es solo ocupar cargos, sino poder liderar con cooperación, empatía y una visión a largo plazo”*.

Estas entrevistas son un claro ejemplo de que cuando decimos “HOLA” abrimos una puerta y, literalmente, es una invitación y un gesto de cercanía genuino con el otro, que nos comparte sus experiencias desde diversos roles en el mundo de la salud.

La información tiene el poder de prevenir, educar y transformar vidas. Por eso, nuestra revista no es solo un medio de difusión, sino un espacio de encuentro, donde médicos, químicos, nutricionistas, psicólogos comparten conocimientos que ayudan a las personas a vivir mejor.

Cumplir años es mirar hacia atrás y también renovar la energía para seguir haciendo camino con propósito. Seguiremos informando y, sobre todo, trabajando para que la salud física, mental y emocional ocupe el lugar prioritario que merece en la vida de todos.

¡Gracias por ser parte de este camino!



Actuemos ya para mejorar la atención neurológica y evitar 11 millones de muertes al año

La OMS advierte que menos de uno de cada tres países en el mundo cuenta con una política nacional para abordar la creciente carga de los trastornos neurológicos, responsables de más de 11 millones de muertes a nivel mundial cada año. El nuevo Informe sobre la situación global de la neurología de la OMS muestra que las condiciones neurológicas afectan actualmente a más del 40% de la población mundial, es decir, a más de 3.000 millones de personas.

Las 10 principales condiciones neurológicas que contribuyeron a la muerte y la discapacidad en 2021

fueron: accidente cerebrovascular, encefalopatía neonatal, migraña, enfermedad de Alzheimer y otras demencias, neuropatía diabética, meningitis, epilepsia idiopática, complicaciones neurológicas asociadas al nacimiento prematuro, trastornos del espectro autista y cánceres del sistema nervioso.

El informe presenta la primera evaluación global integral de la respuesta de salud pública a los trastornos neurológicos en el marco del Plan de acción global intersectorial sobre epilepsia y otros trastornos neurológicos 2022–2031 (IGAP). El análisis revela barreras en la implementación, lo

que exige acciones audaces y coordinadas para cumplir con los objetivos del IGAP hacia 2031. Además, ofrece recomendaciones inclusivas y basadas en evidencia para garantizar que las personas con afecciones neurológicas y sus familias sigan siendo el centro de la respuesta global.

Según, el Dr. Jeremy Farrar, subdirector general de la OMS de Promoción de la Salud y Prevención y Control de Enfermedades: “Más de una de cada tres personas tiene alguna afección que afecta a su cerebro, y debemos hacer todo lo posible para mejorar la atención de salud que necesitan. Muchas de las dolencias neurológicas

Una hoja de ruta para la acción

En respuesta a este creciente problema de salud pública, los Estados Miembros adoptaron en 2022 el Plan de acción mundial intersectorial sobre la epilepsia y otros trastornos neurológicos, cuyo objetivo es reducir la morbilidad y las repercusiones de estas afecciones.

El plan ofrece a los países una hoja de ruta para dar mayor relevancia a este tema entre las prioridades políticas, garantizar la prestación de una atención oportuna y eficaz —que incluya la prevención y la promoción de la salud—, mejorar los sistemas de datos y hacer partícipes a los afectados en la elaboración de políticas y servicios más inclusivos.

Si no se adoptan medidas firmes, la carga de morbilidad de los trastornos neurológicos se-

guirá aumentando, al igual que las desigualdades mundiales. La OMS insta a los gobiernos a adoptar las siguientes medidas:

- ▶ Dar prioridad a los trastornos neurológicos en las políticas, con mayor determinación política y una inversión sostenida.
- ▶ Ampliar el acceso a la atención neurológica en el marco de la cobertura sanitaria universal y del fortalecimiento de los sistemas de salud.
- ▶ Promover la salud cerebral a lo largo del ciclo de vida mediante una acción intersectorial coordinada que aborde los principales factores de riesgo y protección.
- ▶ Reforzar los sistemas de datos y seguimiento para fundamentar las decisiones basadas en evidencia y garantizar la rendición de cuentas.

gicas pueden prevenirse o tratarse eficazmente, pero la mayoría de los afectados no tiene acceso a estos servicios. Este problema es especialmente evidente en las zonas rurales y desatendidas, donde puede causar estigmatización, exclusión social y dificultades económicas. Debemos trabajar juntos para centrar la atención en los pacientes y sus familias, priorizar la salud cerebral y lograr que reciba la inversión que merece”.

Principales conclusiones del informe

Uno de los datos más reveladores de este primer informe mundial es que solo 102 de los 194 Estados Miembros de la OMS (el 53%) participaron en su elaboración, lo que refleja la escasa atención que recibe este ámbito de la medicina. Apenas 63 Estados Miembros (el 32%) cuentan con una política nacional sobre trastornos neurológicos, y solo 34 (el 18%) disponen de financiación específica para afrontarlos.

Al carecer de marcos normativos sólidos, los sistemas de salud siguen fragmentados y sin los recursos ni la capacidad suficientes para atender

adecuadamente las necesidades de los pacientes y sus familias. Aunque se han logrado avances gracias a campañas de sensibilización y a la presión ante las instituciones, aún queda mucho por hacer para reducir la estigmatización que generan estas afecciones, impulsar reformas y conseguir que millones de personas reciban la atención y el reconocimiento que merecen.

La mayoría de las personas con trastornos neurológicos sigue sin poder acceder a los servicios esenciales necesarios para su atención. Solo el 25% de los Estados Miembros (49 países) incluye estos trastornos en los conjuntos de prestaciones de la cobertura sanitaria universal. Servicios fundamentales como las unidades de atención al accidente cerebrovascular, la neurología pediátrica, la rehabilitación y los cuidados paliativos suelen ser insuficientes o concentrarse en las zonas urbanas, lo que priva a quienes viven en áreas rurales y desatendidas de servicios que podrían mejorarles, e incluso salvarles, la vida.

El informe advierte también sobre la grave escasez de profesionales

cualificados: el número de neurólogos por cada 100.000 habitantes en los países de ingresos bajos es hasta 82 veces inferior al de los países de ingresos altos. Debido a esta falta de personal especializado, muchos afectados no reciben a tiempo un diagnóstico ni un tratamiento adecuados, ni una atención continuada.

A menudo, las enfermedades neurológicas requieren atención durante toda la vida. Sin embargo, solo 46 Estados Miembros ofrecen servicios de apoyo a los cuidadores, y únicamente 44 les brindan protección jurídica. Por ello, los cuidadores no profesionales —en su mayoría mujeres— no reciben reconocimiento ni apoyo, lo que agrava las desigualdades sociales y supone una carga económica importante para las familias.

La precariedad de los sistemas de información en salud y la insuficiencia crónica de fondos dedicados a la investigación, sobre todo en los países de ingresos bajos y medianos, limitan la toma de decisiones basadas en evidencia e impiden diseñar políticas eficaces sobre los trastornos neurológicos. ■

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



Dr. Siul Salisbury

“Ninguna máquina puede sustituir la confianza que se genera entre el médico y el paciente”

Con una trayectoria que abarca más de tres décadas en la medicina y una vida dedicada a la docencia, el Dr. Siul Salisbury es una de las máximas referencias en cirugía torácica del país. Desde su trabajo en instituciones privadas, ha sido pionero en la incorporación de nuevas tecnologías como la cirugía robótica

El Dr. Siul Salisbury representa una figura central dentro de la cirugía torácica en Uruguay. Formado en el Universidad de la República, desarrolló una extensa carrera académica como profesor agregado en

la Unidad Académica de Tórax del Hospital de Clínicas, donde formó generaciones de profesionales y consolidó su prestigio en el sector.

Hoy, desde la práctica privada, lidera los servicios de cirugía torá-

cica del Hospital Británico, del Círculo Católico y de CUDAM, además de integrar equipos en FEPREMI y Seguro Americano. Su trayectoria se distingue tanto por la excelencia técnica como por una mirada hu-



mana que pone el foco en el vínculo entre médico y paciente.

Pionero en la adopción de la videocirugía y protagonista de las primeras intervenciones robóticas torácicas realizadas en Uruguay, Salisbury ha sido testigo de la transformación tecnológica de la medicina en las últimas décadas. Sin embargo, mantiene una certeza inalterable: por más sofisticadas que sean las herramientas, la esencia de la práctica médica sigue siendo el encuentro entre personas.

¿Cómo descubrió su vocación por la medicina y cómo llegó a la cirugía torácica?

Desde siempre tuve claro que quería dedicarme a la medicina; la vocación surgió de manera natural. Inicié mi carrera en cirugía general y, durante ese recorrido, tomé contacto con la cirugía torácica gracias a algunos docentes que me formaron y me motivaron a especializarme en ese camino. Aún hoy continúo realizando cirugía general, aunque la cirugía torácica es mi especialidad principal. Los años de estudio fueron intensos, pero muy gratificantes; la medicina nunca se termina, y con todos los avances que surgen, mantenerse actualizado es un desafío constante.

Actualmente, ¿qué desafíos encuentra en el sector?

Entre los desafíos están los avances tecnológicos y el tratar de racionalizar la actividad para mejorar la calidad de los servicios.

Si tuviera que definir un gran avance que haya transformado su sector, ¿cuál diría que fue?

La cirugía por videocirugía. Eso fue un cambio impresionante, tanto a nivel de cirugía general como de cirugía torácica. En Uruguay se aplica desde 1990; empezamos a trabajar las primeras videocirugías de forma un poco artesanal, en conjunto con el doctor Juan Chifflet. Después, a medida que avanzó la tecnología y se adquirieron los equipos, la técnica se consolidó.

Recientemente estuvo en el Hospital Británico haciendo una cirugía pionera con un robot, ¿puede contarnos cómo fue eso y qué implicaciones tuvo?

Sí, en agosto del año pasado comenzamos una nueva etapa en el Hospital Británico haciendo cirugía apoyados en la tecnología del robot Versius. La cirugía robótica en el mundo existe desde hace muchos años; en Uruguay se había hecho exclusivamente en urología. Desde el año pasado, tras un periodo de formación y entrenamiento, iniciamos las primeras cirugías robóticas torácicas junto con el Dr. Terra y el Dr. Toscano. Esto implica cambios significativos en la recuperación del paciente y en la calidad de ciertos aspectos de la cirugía: mejor visión, mayor precisión en los movimientos, todo en beneficio del paciente.

¿Cómo se desarrollan ese tipo de cirugías?

En el block el cirujano opera sentado frente a una consola, mientras otros dos están al lado del paciente

para apoyo, junto con instrumentistas, anestesistas, personal de sala especializado y un ingeniero. Todo se realiza a través de la visión en 3D.

Se tiene, entonces, un vínculo distinto con el paciente.

Hay una distancia diferente sí. Hay que habituarse a que uno como cirujano no está al lado del paciente, aunque sí lo está otra parte del equipo. Uno está sentado frente a la consola, y no tiene la percepción de palpación. No hay tacto.

Después de tantos años, ¿qué lo mantiene motivado y con la vocación encendida?

Seguir progresando y formar gente joven. Aunque la facultad marque que uno debe irse a determinada edad, seguimos trabajando con jóvenes en el equipo.

¿Se le ocurre alguna anécdota o caso inspirador que lo haya marcado?

Operar por primera vez con el robot fue un momento muy particular. Todo el entrenamiento se hace en una plataforma virtual, pero pasar al paciente real es un momento de tensión y precisión. Cada paciente representa un desafío, porque son todos diferentes y requieren planificación específica.

¿Siente que después de tantos avances aún quedan cosas nuevas por aprender?

Por supuesto, por eso sigo. La tecnología sigue avanzando y surgen nuevos métodos y áreas que explorar. Hay desarrollos que hoy ni si-

quiera imaginamos, aunque siempre habrá aspectos que dependen de la habilidad manual y del juicio humano, como la relación previa con el paciente y la transmisión de tranquilidad.

¿Qué lugar ocupa hoy esa relación? Especialmente con el avance de los robots.

Es fundamental. La relación previa es crucial. Ninguna máquina puede sustituir la confianza que se genera entre el médico y el paciente. La cirugía implica proponer un procedimiento agresivo, de manera que el paciente lo comprenda y acepte, con la seguridad de que traerá un beneficio y no un riesgo innecesario.

¿Cuáles son las afecciones más comunes que trata en su actividad como cirujano torácico?

Principalmente, el cáncer de pulmón, que es la patología torácica extracardíaca más importante. También tratamos otras patologías frecuentes, menos complejas, pero no realizamos cirugía cardiovascular, que corresponde a otros especialistas.

Para cerrar, ¿qué mensaje le daría a los jóvenes que están iniciando su carrera y descubriendo su vocación?

Que estudien mucho, que se preocupen por su formación y que busquen mentores que los guíen. Las generaciones jóvenes viven otra facultad y otra situación, pero la experiencia y la dedicación siguen siendo esenciales. ■





¿Sedante o llamamos al Capitán América?

Por Álvaro Pérez, socio y director de Consultoría de Xn Partners

Todas las fibras de su cuerpo están en tensión. Los puños apretados. La lengua seca. Noah mira nervioso la boca amenazante del engendro metálico al que se enfrenta y en su mente surge la imagen del Capitán América. También él se había enfrentado a “eso”, también él había tenido miedo, pero con el apoyo de Iron Man lo había podido superar.

No se trata de una escena de una película de Marvel, sino de una situación real en un hospital de Nueva York. Noah es efectivamente su nombre, tiene nueve años y en breve estará dentro del “engendro” realizándose una tomografía por resonancia magnética. Para la mayoría de las personas, someterse a este estudio es una experiencia incómoda que causa gran ansiedad. Es

una tecnología increíble, pero imagínate tener que ingresar en ese espacio tan reducido, agobiante. Imagínate que la máquina empieza a hacer ruidos ensordecedores y que tenés que quedarte absolutamente inmóvil por un largo tiempo para que pueda completarse el escaneo. Imagínate la misma situación, siendo niño.

Lograr que los niños accedan a realizarse el estudio no es sencillo. No son pocos los niños que llegan a requerir sedación, lo que hace que en ocasiones sus padres desistan de esta técnica, que es fundamental para detectar y analizar casos de cáncer y otras patologías complejas.

En el Hospital Presbiteriano de Nueva York pensaron que tendría que haber

otra forma. ¿Y si el Capitán América también tuviera que hacerse una resonancia magnética? ¿Y si el Capitán América también tuviera miedo? ¿Y si su amigo Iron Man lo tuviera que convencer y lo ayudara a hacerse la resonancia? Seguramente eso enviaría a los pacientes pequeños el mensaje de que hasta un superhéroe puede estar asustado, pero que al final hay que dejarse ayudar y tener la valentía de enfrentar la situación.

Con esta idea, se creó el programa MRIamaHero! por parte de Siemens, el Hospital Presbiteriano de Nueva York y Marvel Custom Solutions. Antes del examen, se les entrega a los niños un cómic donde Capitán América pasa por una resonancia magnética, mu-

ñecos del superhéroe y su amigo Iron Man, un DVD con un video en el que se explica el procedimiento y una pequeña réplica del escáner con la que pueden jugar. Una vez superada “la misión”, los niños son felicitados y reciben de regalo capas de superhéroe que premian la valentía demostrada.

La implementación del programa tuvo como resultado un claro descenso en la ansiedad observada en los niños, la reducción en la necesidad de sedación y una experiencia mucho mejor tanto para el paciente pediátrico como para su familia.

No todos los clientes son iguales

Esta interesante historia es otro ejemplo de que aquello que “no todos los clientes son iguales” tiene mucha relevancia. No es lo mismo un paciente adulto que un paciente pediátrico. Si bien en términos de perfil del cliente, el mismo “dolor” está presente en am-

bos casos (ansiedad o incluso miedo), la intensidad de ese “dolor” en un niño es, la mayoría de las veces, distinta a la experimentada por un adulto. Esto resulta evidente.

Lo que no es necesariamente tan evidente —a fin de cuentas, la sedación siempre había sido la única solución disponible en todos los casos— es que comprendiendo en profundidad los distintos tipos de clientes, se pueden encontrar formas radicalmente diferentes de aliviar ese “dolor”. Formas que en determinados casos pueden dar un resultado extraordinario, mientras que en otros pueden incluso no tener sentido (puedo imaginar mi sorpresa si para calmar mis nervios antes de un estudio así, me sugirieran abrazar a un peluche de Capitán América).

En la lógica de negocio de muchas organizaciones (tal vez de la mayoría), tener una solución única, específica y personalizada para cada cliente puede ser muy difícil o incluso inviable, ya sea

desde el punto de vista operativo, económico o ambos. Sin embargo, si observamos los clientes a los que nuestra organización sirve, es posible identificar subgrupos de clientes que tienen características similares entre sí, pero que difieren en forma importante de otros subgrupos.

Estos subgrupos son conjuntos de clientes con rasgos distintivos comunes y necesidades parecidas. Con formas de pensar, de hacer y de sentir semejantes. Personas que valoran las mismas cosas. Si identificamos tres o cuatro de estos subgrupos y los entendemos en profundidad, podemos detectar aquellos aspectos donde una solución común para todos funciona bien y aquellos otros donde esto no es así. En esos casos, ofreciendo algo distinto a los clientes de cada subgrupo, podemos agregar un valor diferencial. En definitiva, se trata de entender a quién le damos un sedante y a quién un peluche de Capitán América. ■



yoga

para embarazadas

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

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



yoganest.uy



094543353



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





Cáncer de próstata en Uruguay:

una guía integral desde la evidencia científica hasta el acompañamiento del paciente

El cáncer de próstata representa la neoplasia de mayor incidencia en la población masculina de nuestro país. Sin embargo, detrás de esta alta frecuencia se esconde una paradoja fundamental: una gran proporción de estos tumores son de crecimiento lento y bajo riesgo, lo que introduce una notable complejidad en la toma de decisiones, tanto para el equipo médico como para el paciente y su familia.

Por Dr. Emmanuel Montaña

Los datos recopilados y analizados por la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer (CHLCC) dimensionan con claridad el impacto del cáncer de próstata. Anualmente se diagnostican, en promedio, entre 1.430 y 1.500 casos nuevos, lo que representa el 16,6% del total de tumores malignos en hombres, consolidándolo como el cáncer más frecuente

en este grupo. En cuanto a la mortalidad, se registran entre 576 y 600 fallecimientos por año, situándolo como la segunda o tercera causa de muerte por cáncer en la población masculina del país.

Un análisis de las tendencias temporales revela un panorama esperanzador. Si bien las tasas de mortalidad

experimentaron un aumento hasta el año 2004, desde entonces han mostrado un descenso sostenido y estadísticamente significativo de casi un 2% anual. Este fenómeno, que se analizará en detalle más adelante, sugiere un impacto positivo de las estrategias de detección y tratamiento implementadas en las últimas décadas.



La enfermedad muestra una fuerte correlación con la edad. Es una patología rara en hombres menores de 50 años, y su riesgo aumenta de manera exponencial con el envejecimiento. De hecho, aproximadamente el 50% de todos los diagnósticos se realizan en hombres mayores de 70 años.

¿Quiénes están en mayor riesgo?

Si bien todo hombre con próstata tiene riesgo de desarrollar la enfermedad, ciertos factores aumentan considerablemente esta probabilidad. El principal e ineludible es la edad avanzada. La obesidad y una dieta rica en carnes rojas y lácteos grasos también han sido identificadas como posibles causas que podrían incrementar el riesgo y la agresividad del tumor.

El componente genético y familiar juega un rol crucial. El riesgo se eleva significativamente si un familiar de primer grado (padre o hermano) ha sido diagnosticado con cáncer de próstata a edades tempranas, en general por debajo de los 60 años. Esta predisposición se ve acentuada por la herencia de mutaciones en genes específicos. Las mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2, más conocidas por su asociación con el cáncer de mama y ovario, también confieren un riesgo sustancialmente mayor de desarrollar un cáncer de próstata más agresivo y a una edad más temprana. Otros genes implicados, aunque menos frecuentes, incluyen HOXB13, CHEK2 y ATM.

Un factor de particular relevancia para la población uruguaya es la ascendencia étnica. Existe evidencia científica sólida que indica que los hombres afrodescendientes no solo tienen una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de próstata, sino también de que este se presente de forma más agresiva y en etapas más tempranas de la vida.

La coexistencia de una alta incidencia con una mortalidad en descenso

Tabla 1. Datos epidemiológicos clave (2017–2021)

Indicador	Dato	Fuente
Promedio anual de casos nuevos	1.417	CHLCC
Promedio anual de muertes	563	CHLCC
Tasa de incidencia ajustada por edad (T.A.)	55,72	CHLCC
Tasa de mortalidad ajustada por edad (T.A.)	16,94	CHLCC

Tasas ajustadas por edad a la población mundial estándar, expresadas en casos por cada 100.000 hombres.

dibuja un panorama complejo que merece un análisis más profundo. Este fenómeno, que podría denominarse una “paradoja”, no es casual, sino el resultado de una evolución en el abordaje de la enfermedad.

La caída sostenida de la mortalidad desde 2004 puede atribuirse a una combinación sinérgica de factores. En primer lugar, este período coincide con la consolidación y generalización del tamizaje mediante la prueba del antígeno prostático específico (PSA) en el país. Esta herramienta ha permitido diagnosticar un mayor número de tumores en etapas localizadas y, por lo tanto, potencialmente curables. En segundo lugar, las últimas dos décadas han sido testigos de una mejora sustancial en la eficacia de los tratamientos, desde el perfeccionamiento de las técnicas quirúrgicas y radioterapéuticas para la enfermedad localizada, hasta la aparición de nuevas y potentes terapias para la enfermedad avanzada.

Sin embargo, este éxito en reducir la mortalidad ha traído consigo un desafío global inherente al tamizaje con PSA: el sobrediagnóstico y el consecuente sobreatamiento de tumores de bajo riesgo que quizás nunca hubieran comprometido la vida del paciente.

La respuesta del sistema de salud a esta nueva complejidad es un indicador de su madurez. La existencia de investigación local de alta calidad sobre la “vigilancia activa” como es-

trategia para manejar estos tumores de bajo riesgo no es una mera coincidencia. Representa una respuesta médica sofisticada y necesaria, demostrando que el sistema no solo adopta prácticas internacionales, sino que también investiga y se adapta activamente a sus consecuencias para optimizar el cuidado de los pacientes.

De la sospecha al diagnóstico: el camino del paciente

El cáncer de próstata puede manifestarse a través de una variedad de síntomas, aunque es crucial entender cuándo y por qué aparecen. Estos pueden incluir:

- **Síntomas urinarios:** dificultad para iniciar la micción, un chorro de orina débil o interrumpido, necesidad de orinar con mayor frecuencia (especialmente por la noche, conocido como nicturia), sensación de urgencia y dolor o ardor al orinar.
- **Síntomas sexuales:** aparición de disfunción eréctil, dolor durante la eyaculación o presencia de sangre en el semen (hemospermia).
- **Síntomas de enfermedad avanzada:** dolor persistente en la parte baja de la espalda, las caderas o la pelvis, y pérdida de peso involuntaria.

No obstante, el mensaje más importante es que el cáncer de próstata en sus etapas iniciales —cuando es más

curable— es casi siempre asintomático. Los síntomas suelen aparecer cuando el tumor ha crecido lo suficiente como para presionar la uretra o se ha diseminado fuera de la glándula. Esta naturaleza silenciosa es el argumento central que justifica la realización de controles en hombres que se sienten perfectamente sanos.

El proceso para detectar y diagnosticar el cáncer de próstata se basa en una serie de pasos bien definidos:

- **Tamizaje (screening):**

- ◊ **Antígeno Prostático Específico (PSA):** es una prueba de sangre que mide los niveles de una proteína producida por la próstata. Es una herramienta sensible, pero no específica. Un nivel elevado de PSA puede ser un indicio de cáncer, pero también puede deberse a condiciones benignas muy comunes, como la hiperplasia prostática benigna (HPB) o la inflamación de la próstata (prostatitis).

- ◊ **Examen rectal (tacto rectal):** consiste en la palpación de la glándula prostática a través del recto. Permite al médico detectar nódulos, endurecimientos o irregularidades en la superficie de la próstata, especialmente en la zona periférica, donde se originan la mayoría de los tumores. Se estima que hasta un 18% de los cánceres se detectan únicamente por un tacto rectal anormal, independientemente del valor del PSA.

- **Recomendaciones:** basado en la evidencia, el consenso es claro. Se recomienda iniciar la consulta urológica para el tamizaje a los 50 años para la población general. Para los hombres considerados de alto riesgo —aquellos con antecedentes familiares directos de cáncer de próstata o de mama, y los hombres afrodescendientes— la recomendación es adelantar esta primera consulta a los 40 años. En caso de no tener elementos de

alta sospecha, pero sí antecedentes oncológicos marcados (dos o más familiares en la misma línea), podrá iniciarse a los 45 años.

- **Confirmación diagnóstica: la biopsia prostática.** Si los resultados del PSA o del tacto rectal son sospechosos, el siguiente paso es la biopsia prostática. Este procedimiento, que consiste en la extracción de pequeñas muestras de tejido de la próstata para su análisis microscópico, es el único método que puede confirmar con certeza la presencia de cáncer. En Uruguay, se dispone de tecnologías avanzadas como la biopsia por fusión, que combina imágenes de una resonancia magnética multiparamétrica (RMmp) con la ecografía en tiempo real para dirigir las agujas con mayor precisión a las zonas sospechosas.

- **Estadificación y pronóstico:** una vez confirmado el diagnósti-

co, es fundamental determinar la extensión de la enfermedad (estadificación, mediante el sistema TNM) y su grado de agresividad. Esto último se realiza a través de la puntuación de Gleason (o el más moderno Grupo de Grado ISUP), que clasifica el tumor en una escala de agresividad y es uno de los factores más importantes para predecir su comportamiento y guiar el tratamiento. En casos de tumores de mayor riesgo, se utilizan estudios de imagen como la tomografía computada (TC), el centellograma óseo o el PET-PSMA para detectar si el cáncer se ha diseminado a otras partes del cuerpo en casos particulares.

El esfuerzo por promover la detección temprana en Uruguay es notable. Campañas como *Noviembre Azul*, ampliamente impulsadas, buscan educar a la población y normali-



**Tabla 2. Resumen de opciones terapéuticas para el cáncer de próstata en Uruguay según estadio**

Estadio / Grupo de riesgo	Opciones de tratamiento primario	Notas clave (contexto Uruguay)
Localizado (muy bajo/bajo riesgo)	Vigilancia activa, prostatectomía radical, radioterapia	La vigilancia activa es una opción preferente y validada en el contexto local.
Localizado (riesgo intermedio)	Prostatectomía radical, radioterapia, vigilancia activa (casos favorables)	La elección depende de factores como edad, comorbilidades y características del tumor.
Localizado (alto riesgo)	Prostatectomía radical + linfadenectomía, radioterapia + TDA	Abordaje combinado para reducir el riesgo de recurrencia.
Metastásico (sensible a la castración)	TDA, TDA + abiraterona, TDA + quimioterapia	La combinación de TDA con nuevos agentes mejora la sobrevida.
Metastásico (resistente a la castración)	Abiraterona, olaparib, quimioterapia (docetaxel, cabazitaxel)	Abiraterona y olaparib cuentan con cobertura del FNR bajo normativas específicas.

zar la consulta urológica. Sin embargo, aún persiste una barrera cultural en cuanto a la consulta urológica y, sobre todo, al tacto rectal.

Esta brecha entre el conocimiento médico y el comportamiento social es tan significativa que ha llevado a propuestas drásticas. La sugerencia de hacer el examen de próstata obligatorio para la obtención del carné de salud —aunque controvertida, dado que la búsqueda debe adaptarse a cada situación y no puede generalizarse— es un claro indicador de la necesidad de afianzar el *screening* y su importancia. Revela una comprensión profunda de que la simple disponibilidad de información no es suficiente para superar determinadas barreras. La lucha, por tanto, no es solo contra una enfermedad, sino contra los tabúes que la rodean. Esto redefine el rol del sistema de salud, que debe actuar no solo como un proveedor de servicios, sino como un agente de cambio cultural, validando los temores de los pacientes mientras explica con firmeza y empatía por qué es vital superarlos.

Cáncer localizado, el dilema entre vigilar y tratar

El tratamiento del cáncer de próstata es altamente individualizado y depende fundamentalmente del estadio de la enfermedad, el grado de agresividad del tumor (Gleason/Grupo de Grado), la edad del paciente y sus condiciones generales de salud. Uruguay cuenta con un abanico completo de opciones terapéuticas que se alinean con los estándares internacionales.

Para los hombres diagnosticados con un cáncer confinado a la próstata, especialmente aquellos de bajo riesgo, la decisión terapéutica es a menudo la más compleja.

• **Vigilancia activa (Active Surveillance):** esta es la estrategia de manejo preferida para muchos tumores de muy bajo, bajo y algunos de riesgo intermedio favorable. No es “no hacer nada”, sino un protocolo de seguimiento estricto que incluye mediciones periódicas de PSA, exámenes dígito-rectales y biopsias de control. El objetivo es posponer o evitar por completo un tratamiento radical y sus posibles efectos secundarios,

reservándolo solo para los casos en que se evidencien determinados parámetros que inclinen al tratamiento activo.

• **Tratamientos con intención curativa:**

♦ **Prostatectomía radical:** es la extirpación quirúrgica de la glándula prostática. Puede realizarse mediante diferentes técnicas: la cirugía abierta tradicional, la laparoscopia o la cirugía asistida por robot. Un hito para el tratamiento de esta patología es el desarrollo sostenido de programas de cirugía robótica que han permitido ofrecer el procedimiento con estándares internacionales, como el programa de cirugía robótica del Hospital Británico. Recientemente se implementó además el primer programa de cirugía robótica en el sector público, a través del Hospital de Clínicas de la Universidad de la República. Esta iniciativa busca garantizar que el tratamiento quirúrgico más avanzado esté disponible en el sector público.

♦ **Radioterapia:** utiliza radiación de alta energía para destruir las

células cancerosas. Las modalidades disponibles en Uruguay incluyen la radioterapia de haz externo, con técnicas avanzadas como la radioterapia conformacional tridimensional (3D-CRT), utilizada y estudiada en el país desde hace más de una década, y la braquiterapia, que implica la colocación de fuentes radiactivas directamente en la próstata.

Enfermedad localmente avanzada

Cuando el cáncer se ha extendido más allá de la próstata, el objetivo del tratamiento pasa de la curación al control a largo plazo de la enfermedad, buscando cronificarla y preservar la calidad de vida.

- **Terapia de privación androgénica (TDA):** es el pilar del tra-

tamiento sistémico y la terapia de base para la enfermedad metastásica. Consiste en reducir drásticamente los niveles de hormonas masculinas (andrógenos), como la testosterona, que actúan como combustible para el crecimiento de las células del cáncer de próstata.

- **Cáncer de próstata resistente a la castración (CPRC):** con el tiempo, la mayoría de los tumores se vuelven resistentes a la TDA convencional y continúan progresando. Esta etapa se conoce como CPRC y requiere terapias más avanzadas.
- **Terapias de última generación y cobertura del Fondo Nacional de Recursos (FNR):** Uruguay ha dado pasos significativos para garantizar el acceso a tratamientos innovadores para el CPRC. El FNR,

organismo que financia medicamentos y procedimientos de alto costo, ha incorporado a su cobertura fármacos clave:

- ♦ **Acetato de abiraterona:** potente inhibidor de la producción de andrógenos que actúa no solo en los testículos, sino también en las glándulas suprarrenales y en el propio tumor.
- ♦ **Olaparib:** inhibidor de PARP, ejemplo de terapia dirigida o de precisión. Está indicado para pacientes cuyos tumores presentan mutaciones específicas en los genes de reparación del ADN, como BRCA1, BRCA2 o ATM. La inclusión de estos medicamentos de alto costo en la canasta del FNR es un avance crucial, ya que democratiza el acceso y reduce la necesidad de que los pacientes recurran a la

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



vía judicial a través de recursos de amparo para obtenerlos. El trámite de solicitud es gestionado por el médico tratante directamente a través del portal web del FNR.

- **Quimioterapia:** fármacos como docetaxel y cabazitaxel siguen desempeñando un papel importante en el tratamiento de la enfermedad avanzada, generalmente después de la progresión a las terapias hormonales.
- **Inmunoterapia:** enfoques emergentes como la inmunoterapia personalizada, que buscan estimular el propio sistema inmunitario del paciente para que ataque al tumor, también están disponibles como opción en el país (ver tabla 2).

Actores clave en la lucha contra el cáncer en Uruguay

La gestión del cáncer de próstata en Uruguay involucra una red de instituciones públicas y privadas que desempeñan roles complementarios.

Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer (CHLCC): es una entidad fundamental que opera en múltiples frentes. A través del Registro Nacional de Cáncer, realiza una vigilancia epidemiológica indispensable para la planificación de políticas de salud. Además, lidera campañas de educación y prevención, y ofrece apoyo a pacientes y sus familias.

Fondo Nacional de Recursos (FNR): su rol es crucial para garantizar la equidad en el acceso. Financia medicamentos y procedimientos de alto costo que, de otro modo, serían inaccesibles para gran parte de la población, permitiendo que los pacientes uruguayos se beneficien de los últimos avances terapéuticos.

Sociedad Uruguaya de Urología (SUU): como organización científica, agrupa a los especialistas, establece pautas de práctica clínica, promueve la investigación y la formación conti-

nua, y es una voz autorizada y líder en las campañas de concientización pública.

Universidad de la República (Udelar) y Hospital de Clínicas: la academia juega un papel vital no solo en la asistencia directa a los pacientes, sino también en la formación de futuras generaciones de profesionales y en la investigación.

Personal de la salud: especialmente los médicos generales y especialistas que asisten, acompañan y aconsejan a sus pacientes, guiándolos y siendo, muchas veces, la primera línea diagnóstica en esta patología.

Noviembre Azul: la concientización como herramienta de salud pública

La campaña “Noviembre Azul” se ha consolidado en Uruguay como un movimiento nacional de gran impacto. Su objetivo principal es derribar los mitos y el estigma asociados a la salud masculina, y fomentar la consulta médica preventiva. El éxito de esta iniciativa radica en la colaboración sinérgica entre múltiples actores: sociedades científicas, sindicatos médicos y organismos públicos como el Ministerio de Salud Pública, además de entidades privadas como mutualistas o seguros, que cada vez colaboran de forma más ardua y consciente para amplificar el mensaje sobre la salud masculina.

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser una experiencia abrumadora. El apoyo emocional y práctico es fundamental. En Uruguay, varias organizaciones brindan este soporte. Si bien los grupos específicos para cáncer de próstata son menos visibles que en otras patologías, existen numerosos grupos de apoyo oncológico general que acogen a pacientes y sus familias.

El panorama actual del manejo del cáncer de próstata en Uruguay revela un sistema de salud en una tran-

sición estratégica hacia una mayor equidad y la adopción de alta tecnología.

El abordaje del cáncer de próstata en Uruguay ha experimentado un progreso notable. La tendencia descendente en la mortalidad es un testimonio del impacto combinado de una detección más temprana y tratamientos más efectivos. La adopción de enfoques modernos, como la vigilancia activa para evitar el sobretratamiento, la incorporación de tecnología de vanguardia como la cirugía robótica, y la ampliación de la cobertura de fármacos innovadores por parte del FNR, son logros significativos que perfilan un sistema de salud más eficaz y equitativo.

No obstante, los desafíos persisten. El principal sigue siendo de índole cultural: la necesidad de superar las barreras que aún impiden a muchos hombres consultar a tiempo. Asimismo, es imperativo asegurar que los avances tecnológicos y farmacológicos lleguen de manera homogénea a todo el territorio nacional, evitando que la geografía se convierta en un factor de inequidad. La continua optimización de las guías de tamizaje será clave para maximizar la detección de tumores clínicamente significativos, minimizando a la vez el riesgo de sobrediagnóstico.

El camino a seguir requiere un compromiso dual. Para los hombres, el llamado es a convertirse en protagonistas activos de su propia salud: informarse, dialogar sin miedo con sus médicos y asumir la prevención como un acto de responsabilidad personal y familiar. Para la comunidad médica y el sistema de salud en su conjunto, el reto es perseverar en los esfuerzos de educación, investigación y diseño de políticas públicas que no solo mantengan, sino que aceleren el notable progreso que nuestro país ha demostrado en la lucha contra el cáncer de próstata. ■



CUANDO TENÉS ENERGÍA,

¡SE NOTA!

SI TE FALTA, PROBÁ

Dinamil®



Suplementá tu alimentación con
Vitaminas, Minerales y Ginseng





LA FIESTA DE LA FARMACIA 2025

29 DE NOVIEMBRE

Hipódromo de Maroñas

<https://ticketfacil.uy/FIESTA-DE-LA-FARMACIA-2025/info>

Ante el estancamiento de los progresos, la OMS insta a aplicar soluciones costoeficaces frente a las ENT y los trastornos mentales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó recientemente su nuevo informe *Salvar vidas, reducir el gasto*, en el que revela que una inversión adicional de apenas USD 3 por persona y por año en la lucha contra las enfermedades no transmisibles (ENT) podría generar beneficios económicos de hasta un billón de dólares estadounidenses de aquí a 2030.

Junto con el informe, la OMS presenta un nuevo análisis sobre la reducción de la mortalidad por estas enfermedades lograda por los países entre 2010 y 2019. Aunque en el 82% de los países se registraron descensos durante este período, el índice de progreso se ha ralentizado considerablemente en la mayoría de las regiones, e incluso algunos países han experimentado un repunte de la mortalidad.

Las ENT causan la mayoría de las muertes a nivel mundial, mientras que más de mil millones de personas viven con trastornos mentales. Lo más preocupante es que casi el 75% de las defunciones relacionadas con las ENT y los trastornos mentales —unos 32 millones al año— se producen en países de ingresos bajos y medianos.

En el mes de setiembre, los jefes de Estado y de Gobierno se reunieron en Nueva York en la cuarta reunión de alto nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la prevención y el control de las ENT, así como sobre la promoción de la salud mental y el bienestar, con el fin de adoptar una ambiciosa declaración política que impulse la acción y la inversión mundiales en estas áreas fundamentales para la salud y el desarrollo.

En este marco, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, afirmó: “Las ENT y las afecciones de salud mental son asesinos silenciosos que nos arrebatan vidas y obstaculizan la innovación. Tenemos los instrumentos necesarios para salvar vidas y reducir el sufrimiento. Países como Dinamarca, la República de Corea y la República de Moldova marcan el camino que debemos seguir, pero otros se han estancado. Invertir en la lucha contra las ENT no es solo una decisión económica inteligente: es una necesidad urgente para velar por la prosperidad de nuestras sociedades”.

Las ENT comprenden las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes, entre otras. En cuanto a los trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, son frecuentes en todos los países y grupos poblacionales, y afectan a personas de todas las edades y niveles de ingresos. Si no se adoptan medidas urgentes y sostenidas para hacerles frente, millones de personas seguirán perdiendo la vida prematuramente.

La insuficiencia de los avances pone en riesgo a millones de personas

Aunque en la mayoría de los países se redujo el riesgo de morir prematuramente por una ENT entre 2010 y 2019, en el 60% se produjo una ralentización respecto del decenio anterior. Dinamarca registró las mejoras más signifi-

cativas en ambos sexos, mientras que en países de otras regiones —como China, Egipto, Nigeria, la Federación de Rusia y el Brasil— también descendió la mortalidad por estas enfermedades en hombres y mujeres.

Los avances más marcados se lograron gracias a la disminución de las enfermedades cardiovasculares y de determinados tipos de cáncer, como el colorrectal y el de estómago en ambos sexos, los de cuello uterino y mama en las mujeres, y los de pulmón y próstata en los hombres. En cambio, los cánceres de páncreas e hígado, así como las enfermedades neurológicas, contribuyeron a aumentar la mortalidad en muchos países.

Existen soluciones asequibles y costoeficaces

Las soluciones para hacer frente a las ENT y promover la salud mental y el bienestar son asequibles y altamente efectivas. Sin embargo, los gobiernos están sometidos de forma constante a la presión de sectores poderosos cuyas actividades favorecen la aparición de enfermedades. Las empresas que fabrican productos de tabaco, bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados intentan con frecuencia bloquear, debilitar o retrasar la aplicación de políticas que salvan vidas, como los impuestos por motivos de salud y las restricciones a la publicidad dirigida a los niños.

El Dr. Etienne Krug, director del Departamento de Promoción, Prevención y Determinantes de la Salud de la OMS, señaló: “No podemos aceptar que aumenten la mortalidad y las enfermedades con fines lucrativos. Los gobier-

Cambiar el futuro

La OMS hace un llamado a los dirigentes, a sus asociados y a las comunidades para que promuevan medidas concretas, entre ellas:

- ▶ Financiar y aplicar las mejores inversiones de la OMS, adaptadas a las necesidades nacionales.
- ▶ Aplicar impuestos al tabaco, el alcohol y las bebidas azucaradas.
- ▶ Reforzar la atención primaria en materia de prevención, detección precoz y tratamiento.
- ▶ Proteger a los niños de la publicidad nociva.
- ▶ Ampliar el acceso a medicamentos y tecnologías esenciales.
- ▶ Asegurar el financiamiento de estas medidas mediante los presupuestos nacionales, los impuestos por motivos de salud y ayudas específicas.
- ▶ Fijar metas ambiciosas y supervisar los progresos con mecanismos rigurosos de rendición de cuentas.
- ▶ Frenar la injerencia de las empresas en las políticas de salud.

nos deben anteponer a las personas frente a los beneficios y velar por que la presión de las empresas no frustre las políticas basadas en pruebas”.

La ampliación de la aplicación de las denominadas “mejores inversiones” de la OMS —un conjunto de intervenciones de gran repercusión, como los impuestos al tabaco y al alcohol, la protección de la infancia frente a la publicidad nociva, el tratamiento de la hipertensión y el aumento de la detección del cáncer de cuello uterino— costaría solamente USD 3 adicionales por persona al año, en promedio. Su rentabilidad sería considerable: de aquí a 2030, su aplicación plena podría salvar la vida de 12 millones de personas, prevenir 28 millones de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares, añadir 150 millones de años de vida sana y generar más de un billón de dólares estadounidenses en beneficios económicos. ■

Se realizó la Asamblea General Ordinaria del Foro Farmacéutico de las Américas

El Foro Farmacéutico de las Américas (FFA) fue fundado el 29 de noviembre de 1999 por la Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), la Federación Farmacéutica Internacional (FIP), tres organizaciones farmacéuticas regionales y catorce nacionales de la región de las Américas.

La Asamblea General Ordinaria del Foro Farmacéutico de las Américas se llevó a cabo en Buenos Aires, Argentina, el sábado 11 de octubre, conforme a lo establecido en el Estatuto del Foro Farmacéutico de las Américas (FFA/FIP).

Los miembros recientemente elegidos del Comité Ejecutivo del Foro Farmacéutico Regional de las Américas de la FIP son:

- Presidente: Sr. Ricardo Pesenti (Argentina)
- Vicepresidente: Sr. Marco Dehesa (Ecuador)
- Tesorero: Sr. Andrés Escotto (Uruguay)
- Secretaria de Práctica Farmacéutica: Dra. Eve Rivero (Bolivia)
- Secretaria de Educación Farmacéutica y Desarrollo de la Fuerza Laboral: Dra. Gladys Lugo (Paraguay)
- Secretaria de Ciencias Farmacéuticas: Dra. Joselia Frade (Brasil) ■



Marco Dehesa, Eve Rivero, Ricardo Pesenti, Joselia Frade, Andrés Escotto y Gladys Lugo



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



Voluntad anticipada: el derecho a elegir con libertad y dignidad

Regulada legalmente, la voluntad anticipada permite a los pacientes expresar de forma previa su decisión sobre tratamientos médicos en situaciones críticas o terminales.

Este instrumento busca evitar la obstinación terapéutica y garantizar el respeto a la voluntad del paciente.

Por Dr. Guido Berro

La voluntad anticipada es, en Uruguay, un documento escrito y firmado mediante el cual una persona expresa sus deseos respecto a la atención médica que quiere —o no quiere— recibir en caso de quedar inconsciente o de no poder manifestar su voluntad.

Este mecanismo se inscribe en el modelo autonomista de la relación asistencial y en el principio bioético de autonomía, reconociendo la libertad de decisión del paciente. En esencia, la voluntad anticipada representa el

conjunto de preferencias que una persona tiene sobre el cuidado futuro de su salud. Dichas decisiones se toman en pleno uso de las facultades mentales y se denominan “anticipadas” porque se formulan previendo la posibilidad de que, en el futuro, la persona no pueda expresar sus deseos o decisiones por sí misma.

La voluntad anticipada está regulada por la Ley N.º 18.473, cuyo artículo 1 establece los requisitos necesarios para su validez: capacidad (tanto por

mayoría de edad como por aptitud psíquica) y una decisión tomada de manera libre y voluntaria. Vigente desde 2009, la normativa se aplica en nuestro país exclusivamente a los casos de enfermos terminales. Es importante destacar que no se interpreta que la voluntad anticipada se oponga a la práctica de cuidados paliativos, ni que autorice la eutanasia. Si bien esta última cuestión podría haberse incluido en la ley, se optó por abordarla a través de una

normativa independiente, aprobada más recientemente.

La Asociación Médica Mundial ya en 2003 definía la voluntad anticipada con mayor amplitud que la legislación uruguaya, señalando que se trata de “un documento escrito y firmado o una declaración verbal ante testigos, mediante la cual una persona expresa sus deseos con respecto a la atención médica que quiere o no quiere recibir si queda inconsciente o no puede expresar su voluntad”.

Entre los términos equivalentes o sinónimos suelen mencionarse: consentimientos especiales para el futuro, disposiciones anticipadas, voluntades previas, directivas anticipadas o avanzadas, testamento vital, testamento de vida o living will. En todos los casos, el objetivo principal de la voluntad anticipada es evitar la obstinación terapéutica.

¿Qué dice la ley?

El artículo 1.º de la ley establece: “Toda persona mayor de edad y psíquicamente apta, en forma voluntaria, consciente y libre, tiene derecho a oponerse a la aplicación de tratamientos y procedimientos médicos. Del mismo modo, tiene derecho a expresar anticipadamente su voluntad en el sentido de oponerse a la futura aplicación de tratamientos y procedimientos médicos que prolonguen su vida en detrimento de la calidad de la misma, si se encontrare enferma de una patología terminal, incurable e irreversible. No se entenderá que la manifestación anticipada de voluntad implica una oposición a recibir los cuidados paliativos que correspondieren”.

Desde el punto de vista deontológico, el deber médico es claro: aliviar los padecimientos presentes, evitar la obstinación terapéutica, suspender tratamientos cuando corresponda, dar lugar a los cuidados paliativos y abstenerse de reanimar cuando ya no sea posible mejorar la condición del paciente terminal.

El decreto reglamentario de la ley (N.º 385/013) dispone que el diagnós-

tico del estado terminal de una enfermedad incurable e irreversible debe ser certificado por el médico tratante y ratificado por un segundo profesional en la historia clínica del paciente.

La legislación prevé, portanto, que una persona pueda manifestar su voluntad en el momento o anticiparse a la eventual imposibilidad de hacerlo. En este sentido, la voluntad anticipada permite expresar con claridad la oposición a tratamientos o procedimientos que prolonguen la vida en detrimento de su calidad, cuando se padezca una patología terminal, incurable e irreversible. Tal manifestación tendrá plena eficacia incluso si la persona se encuentra en estado de incapacidad legal o natural.

Conviene recordar que la voluntad anticipada no implica rechazo de los cuidados paliativos, ni supone en modo alguno una forma de suicidio o de eutanasia. Es, más bien, una expresión de autonomía y de libertad de decisión hacia el futuro, que permite oponerse a determinados procedimientos diagnósticos o terapéuticos cuando estos carecen de sentido en el marco de una enfermedad irreversible.

En los casos en que el paciente no haya expresado su voluntad anticipada y se encuentre incapacitado para hacerlo, la suspensión de tratamientos o procedimientos corresponderá al cónyuge o concubino, o, en su defecto, a los familiares de primer grado de consanguinidad. En caso de discrepancia entre ellos, se requerirá unanimidad en la decisión (artículo 7).

La disposición anticipada se realiza por escrito, mediante un formulario suscrito por el otorgante y dos testigos, o bien a través de un acta notarial. Dicho formulario debe estar disponible en las Oficinas de Atención al Usuario de las instituciones prestadoras de salud y en las del Ministerio de Salud Pública. Una vez completado, debe incorporarse a la historia clínica del paciente en un plazo máximo de cinco días desde su recepción, asegurando su conocimiento fehaciente y su efectivo cumplimiento. La voluntad anticipada puede ser revocada o mo-

dificada por el titular en cualquier momento, de forma verbal o escrita.

Al momento de firmar el documento, el titular debe designar a una persona mayor de edad que vele por el cumplimiento de su voluntad si llegara a quedar incapacitado para tomar decisiones. En los casos en que el paciente terminal sea un niño o adolescente, la suspensión de tratamientos o procedimientos será indicada por el médico tratante, conforme al estado actual de la ciencia médica; en caso de duda razonable, la decisión corresponderá a los padres —en ejercicio de la patria potestad— o al tutor. Si el paciente fuera una persona incapaz, la suspensión será indicada por el médico tratante y, en caso de duda, el curador decidirá en acuerdo con dicho profesional.

En todos los casos de suspensión del tratamiento, el médico tratante deberá comunicarlo a la Comisión de Bioética de la institución de salud, que deberá pronunciarse en un plazo de 48 horas. Transcurrido ese plazo sin respuesta, la suspensión se considerará tácitamente aprobada. Además, las instituciones deberán comunicar todos los casos a la Comisión de Bioética y Calidad Integral de la Atención de la Salud del Ministerio de Salud Pública.

Si existiera objeción por parte del médico tratante, esta constituirá causa suficiente para su sustitución por otro profesional que garantice la adecuada atención del paciente.

La voluntad anticipada debe entregarse en sobre cerrado, identificada con la cédula de identidad, y ser incorporada por la institución a la historia clínica del paciente. Como se mencionó, puede revocarse o modificarse en cualquier momento.

Por último, las instituciones médicas no pueden condicionar la aceptación de un usuario en función de si este ha documentado o no su voluntad anticipada (artículo 11). El decreto reglamentario, además, refuerza la participación de las Comisiones de Bioética institucionales en la aplicación de estos procedimientos. ■



Ronda COCEMI 2025

La Ronda COCEMI 2025 reafirmó su liderazgo como el encuentro más relevante del ecosistema de la salud en Uruguay, reuniendo a empresas, instituciones y profesionales en una edición que dio un notable salto en calidad, participación y contenidos. Así lo destacaron Graciela Blanco y Diego Castillo, quienes compartieron su mirada sobre los logros y desafíos de esta edición.

¿Cuál era el principal objetivo que se propusieron para esta edición y sienten que se logró?

El gran objetivo fue y será seguir consolidando la Ronda COCEMI como el punto de encuentro más importante del ecosistema de salud en Uruguay. Queríamos fortalecer los vínculos entre empresas, instituciones y profesionales, y sentimos que se logró. La participación fue excelente y se generó mucha expectativa para la número 33.

¿Qué aspectos destacarían como los más positivos del evento de este año?

Sin dudas, el nivel de convocatoria y la calidad de las propuestas de los simposios la hicieron especial, también sumamos instancias de actualización para asesores jurídicos y personal de mantenimiento.

¿Qué fue lo más desafiante de organizar esta edición y cómo lo resolvieron?

La logística siempre es un desafío en un evento tan grande. Más de cien stands, charlas, acreditaciones, y muchas actividades en simultáneo. Lo resolvimos con mucha planificación, un equipo muy comprometido y una comunicación constante entre

todos los que formamos parte de la organización.

Desde su mirada, ¿qué diferencia marcó esta Ronda respecto a años anteriores?

Esta edición dio un salto de calidad. Se notó en la organización, en la puesta en escena y también en la diversidad de rubros presentes.

Algo que sumamos y fue bien visto son las entrevistas en vivo que son habituales en ferias internacionales y nos pareció que podía ser innovador y de buena aceptación.

¿Qué comentarios o percepciones les llegaron de los asistentes o expositores?

Los comentarios fueron positivos. Muchos destacaron la calidez del evento, la buena organización y la oportunidad de encontrarse cara a cara con colegas y referentes del sector. Algunos incluso nos dijeron que fue la mejor edición hasta ahora, y eso nos llena de orgullo pero nos desafía para la Ronda 33.

¿Hubo alguna actividad, charla o espacio que superó las expectativas?

Sí, varias. Algunas charlas desbordaron de público y generaron debates muy interesantes como el conversatorio de Salud Mental. Y el espacio de networking fue una grata sorpresa: funcionó de manera muy dinámica y permitió que se concretaran encuentros que seguramente tendrán sus frutos fuera del evento.

¿Qué aprendizajes o mejoras se llevan para la próxima edición?

Siempre hay detalles por ajustar. Vamos a trabajar en algunos temas logísticos, como los tiempos de agenda o la señalética. Pero el principal aprendizaje es seguir escuchando a





quienes participan: son ellos quienes nos ayudan a crecer edición tras edición.

¿Qué impacto creen que tiene la Ronda COCEMI en el ecosistema de la salud en Uruguay?

Hoy la Ronda COCEMI es un evento que impulsa el desarrollo del sec-

tor. Conecta actores, promueve la innovación y genera oportunidades concretas. Es un espacio donde surgen ideas, alianzas y proyectos que luego se transforman en mejoras reales para el sistema de salud en materia comercial. Asimismo se viabiliza en este marco la actualiza-

ción de los profesionales en distintas áreas.

¿Qué papel juegan las empresas participantes dentro del evento y cómo se potencia su vínculo con los profesionales de la salud?

Las empresas son las protagonistas. Su apoyo hace posible el evento, pero además encuentran un espacio para conectarse directamente con los profesionales.

¿Qué expectativas o novedades tienen pensadas para la próxima edición de la Ronda COCEMI?

Eso por ahora lo vamos a mantener en reserva, solo decirles que ya estamos trabajando en mejorar aún más este espacio de encuentro para la salud.

¿Qué mensaje o invitación dejarían a los profesionales de la salud para motivarlos a participar en la próxima Ronda COCEMI?

Los invitamos a ser parte de una comunidad que crece año a año y que busca construir juntos un mejor sistema de salud. La Ronda COCEMI no es solo un evento: es un punto de encuentro, de inspiración y de oportunidades para todos los que formamos parte de este sector. ■

ISSUE



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





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 carrera “Juntas contra el cáncer de mama” volvió a convocar a miles de personas

La 11ª edición de la carrera 5K “Juntas contra el cáncer de mama” superó todas las expectativas y agotó sus cupos de inscripción en apenas 10 días. La competencia, organizada por la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer (CHLCC) junto a SiSi y Danone, se realizó el sábado 11 de octubre a las 15 horas en las Canteras del Parque Rodó.

Como cada año, contó con la conducción y el apoyo de Paola Bianco, embajadora del evento, y reunió a miles de personas de todas las edades en una jornada que se consolida como un símbolo de concientización frente al cáncer de mama. La recaudación total fue destinada a la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer para financiar programas de prevención y campañas de concientización en todo el país. ■



Inauguración del servicio de tomografía en el Hospital de Colonia

El presidente Yamandú Orsi inauguró el servicio de tomografía en el Hospital de Colonia, gestionado por CUDIM en convenio con ASSE. La inauguración se realizó el 21 de octubre y contó con la presencia de autoridades nacionales y departamentales.

El nuevo servicio beneficiará a unos 27.000 usuarios del centro de salud y de su zona de influencia, consolidando al hospital como un referente en la región suroeste. Su implementación responde a una demanda de la comunidad de Colonia para mejorar las prestaciones del hospital.

La instalación del tomógrafo fue aprobada durante el período del gobierno anterior y se concretó en el actual, con el acondicionamiento del espacio físico y las medidas de aislamiento necesarias para su funcionamiento. “Eso es mirar para adelante. Es el Uruguay que yo quiero y el Uruguay que tenemos”, afirmó Orsi.



Por su parte, la ministra de Salud Pública, Cristina Lustemberg, destacó que esta inauguración era muy esperada por usuarios y trabajadores, y subrayó que con ella se busca garantizar el derecho de cada persona a acceder a la salud. ■



FAME Uruguay realizó su segunda jornada sobre avances científicos y acompañamiento a familias con AME

Con emoción, compromiso y un fuerte sentido de comunidad, FAME Uruguay (Familias con Atrofia Muscular Espinal) reunió a familias, profesionales de la salud y representantes institucionales en su segunda jornada sobre Atrofia Muscular Espinal (AME), realizada en La Baguala Hotel. Más de 120 participantes formaron parte de este espacio de encuentro que combinó actualización científica, intercambio de experiencias y acompañamiento humano frente a esta enfermedad rara de origen genético.

La jornada incluyó conferencias de especialistas nacionales e internacionales, que abordaron temas clave como estándares de cuidado, pesquisa neonatal, biomarcadores, rehabilitación y nuevas opciones terapéuticas. También se desarrolló un espacio especialmente dirigido a las familias, donde se compartieron herramientas prácticas para el acompañamiento cotidiano y se fortalecieron redes de apoyo entre quienes conviven día a día con la AME.



Transmitida en vivo a través del canal de YouTube de la organización, la actividad reafirmó la importancia del trabajo colaborativo entre la ciencia, las organizaciones y la comunidad. Próximamente, estarán disponibles todas las conferencias en formato online. ■



Mercado Libre Experience reunió a más de 2.000 personas y presentó tendencias y novedades

Consolidado como el mayor encuentro de comercio electrónico de América Latina y el evento más relevante del sector en Uruguay, Mercado Libre Experience celebró jueves su segunda edición en el Antel Arena. Con la presencia de más de 2.000 emprendedores, pymes y grandes marcas, se ofreció un día completo de aprendizaje, inspiración y oportunidades de networking, incluyendo workshops especializados, cuatro escenarios, más de 35 oradores y más de 20 stands.

Durante la jornada, Sean Summers (Chief Marketing Officer de Mercado Libre) y Diego Gamba (Country Manager en Uruguay) dialogaron con representantes de los medios de comunicación y repasaron el camino de crecimiento cons-



tante de la compañía, destacando particularmente el rol de la innovación y la tecnología. “Todo empezó con un sueño y con una visión muy clara: ser la empresa más grande de Latinoamérica”, dijo Summers, recordando un video de diciembre de 1999 en el cual Marcos Galperin, CEO y fundador de Mercado Libre, expresaba textualmente ese objetivo.

Además, Summers señaló que en la compañía todo se diseña para que pueda escalar rápidamente. En esa línea, dijo que el norte de seguir mejorando la experiencia de los usuarios está claro y que el objetivo es “tener lo mismo en todos los mercados. Lo que hacemos en México, Brasil o Argentina, queremos que también llegue, a su tiempo, a todos los otros países en los que trabajamos”.

El evento, dirigido a empresas y personas que utilizan Mercado Libre como plataforma de ventas, abordó todas las áreas clave del e-commerce: desde cómo atraer potenciales clientes y gestionar la publicidad digital, hasta la optimización logística y operativa. Soledad Dematteo (vicepresidenta Senior de IT & Producto de Mercado Libre), Adrián Ecker (vicepresidente de Marketplace) y Silvina Reitano (vicepresidenta de IT & UX) fueron algunos de los expositores principales que se presentaron durante la jornada, quienes aprovecharon a dialogar e intercambiar de primera mano con los vendedores, analizando cómo la innovación está transformando los negocios digitales. Además, se destacaron otros invitados de lujo, como el neurocientífico y conferencista Estanislao Bachrach. ■

Innovación farmacéutica para un bienestar integral

En el marco del XII Congreso Sudamericano de Farmacia Hospitalaria y del XXV Congreso Argentino de Farmacia Hospitalaria, celebrados del 1 al 3 de octubre en Córdoba (Argentina), se premió un trabajo científico titulado “Seguimiento fármaco-terapéutico de pacientes oncohematológicos. Experiencia uruguaya.”

En los últimos años, se ha producido un notable avance en los tratamientos oncohematológicos, lo que ha contribuido significativamente a mejorar la sobrevida y la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el tratamiento de estos pacientes, especialmente de aquellos polimedicados por comorbilidades, es complejo. Las posibles interacciones farmacológicas y las reacciones adversas pueden comprometer la seguridad y la eficacia de la terapia.

El consumo de plantas medicinales, frecuente en Latinoamérica, puede generar interacciones farmacodinámicas y farmacocinéticas con los medicamentos; del mismo modo, ciertos alimentos pueden producir efectos similares. En este contexto, surge la necesidad de un enfoque multidisciplinario que aborde esta temática de forma integral y centrada en el paciente.



En esa línea, el químico farmacéutico se incorporó al equipo de seguimiento de pacientes de la Policlínica de Neoplasias Mieloproliferativas Crónicas del Hospital de Clínicas Dr. Manuel Quintela. Los resultados del estudio reflejaron la complejidad del tratamiento en pacientes con neoplasias mieloproliferativas, con tasas relevantes de no adherencia y reacciones adversas mayoritariamente leves a moderadas. La frecuencia del consumo de plantas medicinales y su potencial de interacción subrayan la importancia de indagar activamente sobre estos hábitos.

La cantidad y la relevancia clínica de las interacciones detectadas evidencian la necesidad de un enfoque integral y multidisciplinario con la participación activa del químico farmacéutico, para mejorar la seguridad y la eficacia de la terapia, favorecer la calidad de vida de los pacientes y optimizar los recursos en salud.

Desde AQFU, felicitamos al equipo integrado por Florencia Oricchio, Juan Pablo Barboza, Francisco Ramírez, Sabrina Acuña, Marta Vázquez, Mariana Stevenazzi y Cecilia Maldonado. ■



Luciana Lasus presentó su nuevo libro *Hormonadas*

La nutricionista uruguaya Luciana Lasus presentó *Hormonadas. Estrategias para la salud y la felicidad durante los cambios hormonales*, publicado por Penguin Random House. Una guía cercana y empática, escrita con base en evidencia científica, que busca derribar mitos y devolver a las mujeres el control sobre su cuerpo y su bienestar durante la perimenopausia y la menopausia.

“Hormonadas es el libro que me hubiera gustado leer 10 años antes. No para medicalizar la vida, sino para devolver control y bienestar a las mujeres”, afirmó Lasus durante la presentación frente a decenas de mujeres que se acercaron a conocer la nueva publicación.

El libro nace de su experiencia personal y profesional, y se complementa con los resultados de un reciente relevamiento nacional sobre salud femenina, liderado por la autora. Este estudio, realizado a 1.642 mujeres uruguayas, muestra que el 62% nunca recibió un diagnóstico oficial de menopausia, a pesar de experimentar síntomas significativos.

Entre los datos más llamativos, el 83% realiza actividad física, pero más de la mitad no consume suficiente proteína; y solo el 38% fue diagnosticada por un ginecólogo. El síntoma que más molesta es la grasa abdominal (23%), mientras que el que más interfiere con la vida diaria es el insomnio o la fatiga (14%).

“La evidencia existe, pero no siempre llega a tiempo ni en un lenguaje claro. Cuando una mujer entiende lo que le pasa, puede accionar y transformar su salud”, sostuvo Lasus, quien además es creadora del programa Mujer +40, pionero en Uruguay en educación sobre salud hormonal femenina. ■





NUESTRA FÓRMULA
MÁS PURA PARA
UNA PIEL MÁS
NATURAL

Bandas



Cremas

35% MENOS
INGREDIENTES
QUÍMICOS

MÁS DURACIÓN
VS RASURADORAS

50% MENOS
INGREDIENTES
QUÍMICOS

FÓRMULA
HIPOALERGÉNICA

CREMA DEPILATORIA PARA HOMBRES

RÁPIDO

RETIRA EL VELLO
EN 3* MINUTOS

SIN DOLOR

SIN CORTES NI IRRITACIÓN

SUAVE

SE ESPARCE FÁCILMENTE
DEJANDO LA PIEL SUAVE

LEA LAS INSTRUCCIONES DEL EMPAQUE
ANTES DE SU USO *TIEMPO: ENTRE 3* Y 6 MINUTOS



3
MIN*

CARRAU & CIA.

1843

Toda una vida contigo

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

RENOVANZ

**Hidratación profunda que se nota,
suavidad que se siente.**



📍 Espinillo 1355
☎ 22036105
✉ administracion@laboratorioagam.com.uy

AGAM
LABORATORIOS



Leticia Caligaris y Virginia Olmos

Virginia Olmos y Leticia Caligaris

Liderar desde el sur: mujeres uruguayas en la primera línea de la farmacia mundial

Desde Uruguay, dos referentes marcan un hito en la representación latinoamericana dentro de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP). Su liderazgo, técnico y humano, refuerza el papel de la región en las discusiones globales sobre salud y farmacia.

La presencia uruguaya en los principales espacios internacionales de la profesión farmacéutica gana visibilidad a través del trabajo y liderazgo de dos profesionales que hoy representan al país y la región con distinción. Virginia Olmos, presidenta de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU) y vicepresiden-

ta del Buró de la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) —cargo que la convierte en la primera mujer latinoamericana en ocupar esa posición—, y Leticia Caligaris, secretaria de la AQFU y secretaria de la Comisión de Farmacia Comunitaria de la FIP, comparten una trayectoria marcada por el compromiso con el de-

sarrollo profesional y la integración regional.

Su participación activa en estos órganos directivos, tanto nacionales como internacionales, refleja el reconocimiento al nivel técnico y ético de la farmacia uruguaya, y pone de relieve el papel creciente de las mujeres en la conducción de institucio-



nes científicas y gremiales. En esta entrevista conjunta, Olmos y Caligaris abordan los desafíos y oportunidades de la profesión, el valor del trabajo colectivo y la importancia de fortalecer la representación latinoamericana en los espacios globales de decisión.

¿Qué significó para cada una ocupar un rol dentro de la FIP, una organización donde históricamente ha habido poca representación latinoamericana?

Virginia: Asumir un rol en la Federación Internacional Farmacéutica, donde internacionalmente se nos conoce como farmacéuticos, pero en Uruguay somos químicos farmacéuticos, ha sido una gran responsabilidad y una oportunidad para dar visibilidad al trabajo que se realiza en América Latina. Representar a nuestra región implica abrir espacios de diálogo y aportar una mirada distinta, más cercana a la realidad de los países en desarrollo. Mi compromiso ha sido promover la integración regional dentro de una organización global, convencida de que la diversidad enriquece las decisiones y fortalece la profesión en todo el mundo.

Leticia: Históricamente, nuestra participación en espacios internacionales ha sido limitada, por lo que ocupar un lugar en la FIP implica también abrir puertas para otros colegas. Es un orgullo poder aportar la perspectiva latinoamericana, basada en la cercanía con las comunidades y en la profunda vocación de servicio que caracteriza a nuestra profesión en esta parte del mundo.

Virginia, usted es la primera mujer latinoamericana en llegar a la vicepresidencia del Buró de la FIP. ¿Qué valor personal y profesional tiene ese logro?

Virginia: Más que un logro personal, lo interpreto como un reconocimiento a la trayectoria colectiva de los químicos farmacéuticos de América

Latina. Es una muestra de que nuestra región tiene mucho que aportar, tanto en conocimiento técnico como en compromiso social. Además, me enorgullece poder ocupar este lugar en una profesión que, en Uruguay, cuenta con una amplia mayoría femenina y que históricamente ha mostrado una fuerte presencia de mujeres en todas las áreas. Este rol me permite demostrar que la voz de América Latina y, especialmente, la de las mujeres, puede y debe estar presente en los espacios donde se definen las políticas globales de salud y farmacia. Este cargo reafirma mi compromiso con una FIP más inclusiva, que refleje las distintas realidades del mundo farmacéutico.

Leticia, ¿cómo es la experiencia de trabajar desde la Secretaría de la Comisión de Farmacia Comunitaria dentro de la FIP?

Leticia: Trabajar desde la Secretaría de la Comisión de Farmacia Comunitaria de la FIP implica un ejercicio continuo de coordinación, escucha y articulación entre realidades diversas, impulsando consensos y facilitando que las buenas ideas se traduzcan en prácticas. Desde este rol observamos cómo la farmacia comunitaria se consolida como puerta de entrada al sistema de salud.

¿Qué temas marcan hoy la agenda de ese ámbito?

Leticia: Hoy la agenda está marcada por la prescripción en farmacias comunitarias (vigente en países como Australia, Canadá y Reino Unido), la profesionalización y sostenibilidad de los servicios, la expansión de la vacunación en farmacias, implementada en más de 50 países, y el empoderamiento de las personas usuarias/pacientes a través de la alfabetización en salud y las decisiones informadas. Considerando la heterogeneidad regional, una prioridad es acelerar a los países con mayores rezagos mediante el apoyo de

quienes están más avanzados, alentando a estos últimos a sostener su liderazgo para abrir camino al resto.

Desde su perspectiva, ¿cuál es el principal aporte que puede hacer América Latina—y Uruguay en particular— a las discusiones internacionales sobre farmacia?

Virginia: América Latina puede aportar una mirada profundamente humana sobre el ejercicio profesional, una visión que pone a las personas en el centro. Los químicos farmacéuticos latinoamericanos trabajamos muchas veces en contextos desafiantes, lo que nos ha llevado a desarrollar una gran capacidad de adaptación, compromiso y creatividad. Uruguay, por su parte, es un país pequeño, pero con una gran visibilidad internacional en materia sanitaria, y especialmente estamos dando visibilidad a nuestra profesión. Contamos con un sistema de salud sólido, universal y equitativo, y con un modelo de acceso a los medicamentos que es ejemplo en la región. Además, la figura del químico farmacéutico en Uruguay tiene una fuerte inserción tanto en la industria como en la asistencia, lo que nos da una visión integral del ciclo del medicamento. Tenemos ejemplos valiosos del rol de las farmacias comunitarias durante la pandemia. Ese equilibrio entre técnica, ética y compromiso social es, sin duda, nuestro mayor aporte al diálogo internacional.

Leticia: Uruguay puede compartir avances en gobernanza y digitalización que habilitan la colaboración clínica. Durante la pandemia, las farmacias comunitarias pudieron registrar en la historia clínica del usuario el resultado del test de COVID-19, lo que dio visibilidad a nuestra intervención y mejoró la continuidad del cuidado. Aunque fue una medida excepcional, demostró su viabilidad y valor. Por eso, es un aprendizaje para abanderar y, desde la farmacia comunitaria, trabajarlo con el Minis-

terio para consolidar un modelo interoperable y seguro que conecte de forma permanente a la farmacia con el sistema. Estas lecciones enriquecen las discusiones internacionales porque muestran caminos prácticos para escalar servicios con calidad y equidad.

Virginia, ¿qué desafíos enfrentan los profesionales de la farmacia latinoamericanos para integrarse o hacerse oír en espacios globales como la FIP?

Virginia: Uno de los desafíos más grandes es lograr una representación sostenida. Participar en espacios internacionales requiere tiempo, recursos y continuidad institucional. En América Latina, muchas veces las asociaciones trabajan con limitaciones, y eso dificulta mantener una presencia constante. También existen barreras idiomáticas y de acceso a la información. Es necesario superar las brechas del idioma, las diferencias de recursos y, en algunos países, la falta de representación institucional. Sin embargo, cada vez más químicos farmacéuticos de la región se están integrando activamente en grupos de trabajo y proyectos de la FIP, lo que está fortaleciendo nuestra voz. Creo que el camino está en fortalecer las instituciones nacionales, como la AQFU en Uruguay, y consolidar redes de cooperación regional que nos permitan hablar con una voz común y más fuerte.

¿Cómo describirían la evolución de la participación femenina en la FIP y en la AQFU en los últimos años?

Virginia: La evolución ha sido muy significativa. En la FIP, hoy vemos muchas más mujeres liderando grupos de trabajo, presidencias de secciones y cargos en el Bureau. En Uruguay, desde la AQFU, hemos promovido naturalmente la participación femenina, que es mayoritaria en nuestra profesión y se refleja tan-

to en la práctica asistencial como en la academia y la gestión pública.

Leticia: Lo importante no es solo ocupar cargos, sino el modo en que se lidera: con cooperación, empatía y una visión a largo plazo. Las mujeres hemos aportado una nueva forma de construir liderazgo, más colaborativa e integradora, que prioriza el propósito sobre la jerarquía. Esa transformación se está viendo claramente tanto en el plano nacional como en el internacional.

¿Qué aprendizajes o buenas prácticas internacionales creen que podrían aplicarse en Uruguay para fortalecer la profesión farmacéutica?

Leticia: Para fortalecer la profesión en Uruguay, miraríamos tres líneas de buenas prácticas internacionales. Primero, posicionar al químico farmacéutico como colaborador clave del equipo multidisciplinario: rutas asistenciales compartidas, acuerdos de práctica colaborativa, registro en la historia clínica y métricas de resultados que respalden la toma de decisiones. Segundo, incorporar avances en inteligencia artificial a lo largo de toda la cadena (comunitaria, hospitalaria, regulatoria e industrial). La tercera línea tiene que ver con la sostenibilidad, como la adopción de guías greener pharmacy (uso racional de recursos, gestión de residuos y retornos, compras sostenibles y educación al paciente) con indicadores simples para evaluar impacto. Estas tres palancas pueden elevar el rol del farmacéutico y mejorar los resultados en salud con una visión de futuro.

Virginia: Creo que Uruguay puede beneficiarse de la experiencia internacional en varios aspectos, especialmente en el desarrollo profesional continuo y en la integración del químico farmacéutico en equipos de salud multidisciplinarios. También hay mucho que aprender de los sistemas donde la innovación tecnoló-



Leticia Caligaris

gica convive con la atención personalizada. Desde la FIP se promueven programas de formación, estándares globales y herramientas digitales que podrían fortalecer la práctica profesional en Uruguay. Nuestro país tiene una base sólida, con una excelente formación universitaria y un sistema sanitario bien estructurado, pero podemos avanzar hacia una mayor articulación entre academia, sistema de salud, industria y autoridades sanitarias para seguir elevando la calidad de nuestra práctica.

En su experiencia, ¿cuáles son los temas emergentes que marcarán el futuro de la farmacia a nivel mundial en los próximos años?

Virginia: Los principales ejes del futuro son la digitalización, la sostenibilidad ambiental y la perso-



Virginia Olmos

nalización de los tratamientos. Los químicos farmacéuticos estamos llamados a asumir un papel protagónico en la educación sanitaria, en la prevención de enfermedades y en la gestión racional del medicamento. Además, tecnologías como la inteligencia artificial, la farmacogenómica y las plataformas de datos clínicos transformarán la manera en que atendemos a los pacientes, pero siempre debemos mantener el enfoque humano que nos caracteriza: el acompañamiento, la escucha y la responsabilidad social.

¿Cómo se construye el vínculo entre la FIP y la AQFU?

Virginia: El vínculo entre la FIP y la AQFU es un ejemplo de cooperación institucional sostenida. Uruguay ha sido miembro de la FIP durante décadas, y hoy esa relación es más activa que nunca. Desde la AQFU trabajamos para representar a nuestro país en las instituciones

internacionales y para trasladar a la práctica local las tendencias. La FIP, por su parte, ha reconocido la labor de Uruguay como un país pequeño, pero con gran influencia técnica y profesional. Creo que eso se debe a la solidez de nuestras instituciones y al compromiso ético de nuestros químicos farmacéuticos, que han sabido posicionar al país como referente en la región.

Leticia: La AQFU representa a Uruguay dentro de la FIP desde hace décadas, pero hoy esa relación es más dinámica: compartimos proyectos, programas de formación y una agenda común orientada al desarrollo profesional y la sostenibilidad del sector. Lo más importante es que ambas organizaciones comparten una misma visión: un mundo en el que todas las personas tengan acceso a medicamentos seguros, efectivos, de calidad y asequibles, así como a una atención farmacéutica. La misión es mejorar la salud global

apoyando el avance de la práctica farmacéutica, las ciencias y la educación. Y desde la AQFU compartimos plenamente esa visión.

¿Qué sueñan alcanzar, tanto a nivel personal como institucional, en esta etapa dentro de la FIP y de la AQFU?

Virginia: Mi deseo es contribuir a que América Latina tenga un papel más visible y propositivo en la FIP, mostrando todo el talento y la capacidad que existen en nuestra región. Desde Uruguay, quiero seguir promoviendo el crecimiento de la AQFU como una institución moderna, dinámica y abierta al mundo, pero fiel a los valores de responsabilidad, ética y compromiso con la salud pública que siempre nos han definido. A nivel personal, mi mayor motivación es inspirar a las nuevas generaciones de químicos farmacéuticos, en especial a las mujeres, a participar, liderar y hacer oír su voz en los espacios donde se construye el futuro de nuestra profesión.

Leticia: En la FIP, sueño con amplificar las voces de colegas de la mayor cantidad de países posible y articular comunicaciones que acerquen buenas prácticas y rutas de avance: muchas veces los problemas son similares y las soluciones están “a una conversación de distancia”. En lo personal, he contactado con personas que enfrentaron desafíos muy parecidos a los nuestros y encontraron caminos distintos para resolverlos; mi objetivo es convertir ese intercambio en aprendizaje compartido, acelerando la adopción de soluciones concretas. En Uruguay y en la AQFU, aspiro a hacer crecer el rol de la farmacia comunitaria en la prestación de servicios de salud y posicionarla como puerta de entrada al sistema sanitario, con servicios accesibles, integrados y medibles. Ese es el horizonte: más conexión, más evidencia y más impacto para la profesión y para las personas. ■



cantabria labs

HELIOCARE

360°

Body Glow

**BRILLA EL SOL,
BRILLA TU PIEL**

**MUY ALTA PROTECCIÓN
SOLAR CON EFECTO GLOW**

- ★ Protección de amplio espectro (SPF50+, PA++++, Visible e Infrarrojo)
- ★ Actividad reparadora del daño solar
- ★ Textura oleogel ligera
- ★ Antioxidante





DORMIR BIEN ES SENTIRSE SEGURA

Probá Nosotras Buenas Noches.

Seguridad por 8 h



- Toallas Nocturnas Suave
La Toalla Nosotras Nocturna es muy absorbente, con cubierta Natural y Centro elevado que se encarga del flujo, se mantiene en su lugar mientras duermes y te protege de accidentes durante toda la noche, para que puedas descansar sin preocupaciones.

Nosotras®

Nosotras® Librementemente cómodas y seguras.

Durante tu período
necesitas confianza.

Nosotras®



- Protectores Nosotras® Delgada.
Tu Zona V debe estar siempre protegida,
y es natural que tengas algún tipo de flujo.
Nuestros Protectores mantienen tu ropa
interior limpia y seca y te protegen con un
toque suave como el algodón que te hará
sentir cómoda e íntimamente segura.

- Toalla Nosotras® Clásica
son absorbentes, delgadas y
tienen una cubierta suave.
Todo lo que necesitas para sentarte
protegida y seca.

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

CARRAU & CIA.

1843

Toda una vida contigo



Que linda te ves con ballerina

Cuida y humecta tu piel sin gastar de más

- ✓ Con glicerina
- ✓ Sin parabenos



PRODUCIDO CON
ENERGÍA
RENOVABLE

#CuidamosTuPiel



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



Toda una vida contigo



Más allá de la barra: la revolución del jabón líquido

La higiene de la piel es fundamental para prevenir la propagación de microorganismos, como virus y bacterias, que causan distintas enfermedades como gripe, resfriados o diarreas infecciosas, en particular la piel de las manos. Del mismo modo, ayuda a mantener una piel sana, se eliminan impurezas, exceso de grasa y contaminantes que obstruyen los poros y causan problemas como el acné y puntos negros. A continuación, te contamos las ventajas de utilizar jabón líquido.

La importancia del lavado de manos

Uno de los hábitos que ha sido ampliamente promovido en los últimos años es el lavado de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención. Para elimi-

nar los gérmenes, solo es necesario lavarse las manos durante 20 segundos o usar un desinfectante para manos a base de alcohol. El lavado de manos con reduce la incidencia de enfermedades cutáneas; de infecciones a los ojos y de infecciones intestinales.

Es la forma más sencilla y efectiva de evitar la propagación de microorganismos que causan diversas enfermedades, desde resfriados comunes hasta afecciones más graves como la meningitis, la hepatitis A y enfermedades diarreicas. Asimismo protege la salud pública: al lavarnos las



Cosmética

manos se interrumpe la cadena de transmisión de patógenos, lo cual es vital para la salud colectiva.

Las manos se deben lavar antes, durante y después de preparar alimentos o de ingerirlos, antes y después de cuidar a alguien en su casa que esté enfermo, después de ir al baño, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y después de tocar la basura.

Correcto lavado de manos

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta:

- Mojarse las manos con agua corriente limpia, cerrar la canilla y enjabonarse las manos.
- Frotarse las manos con el jabón hasta que haga espuma, posteriormente frotarse la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Lavarse las manos durante al menos 20 segundos.
- Enjuagarse bien las manos con agua corriente limpia.
- Secárselas con una toalla limpia o al aire.

El jabón en barra multiusos debe evitarse porque es difícil almacenarlo en seco en el lavabo, con el consiguiente aumento del riesgo de contaminación. En este sentido, los jabones líquidos suelen ser de pre-

ferencia para el lavado de manos, dado que el riesgo de contaminación microbiana es menor gracias a los envases sellados y la dispensación controlada que evita que varias personas entren en contacto con el mismo bloque de jabón. Además, su textura y composición a menudo se consideran más efectivas para eliminar suciedad, grasa o sustancias pegajosas.

El lavado repetido puede conducir a resequedad e irritación de la piel por la pérdida de agua a través de la misma o por descamación. Se sugiere utilizar jabones con pH neutro (en torno a 5-5.5) que respeten la barrera natural de la piel, y utilizar aquellos hidratantes y lubricantes, o con emolientes, que forman una barrera protectora, generando aspecto de piel lisa, flexible, suave, sin fisuras. Los jabones humectantes contienen sustancias que ocupan los espacios entre los queratinocitos, atrayendo moléculas de agua y disminuyendo su pérdida a través de los espacios intercelulares de la piel.

Higiene corporal

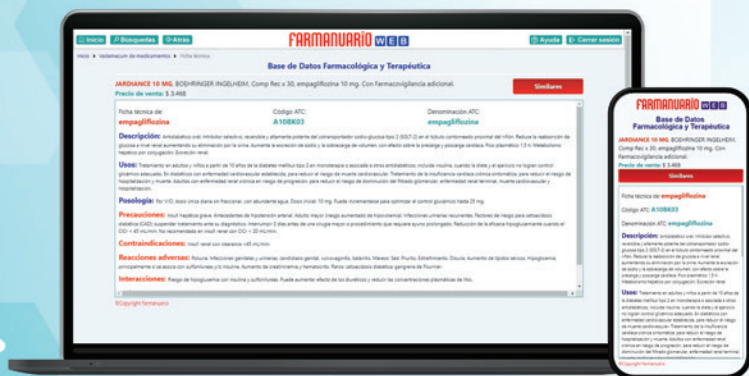
Diariamente tu piel se ve intensamente expuesta al medio ambiente, produciendo envejecimiento prematuro y debilitando su natural poder de protección. La piel es la principal barrera externa frente a

microorganismos, debe mantenerse limpia y seca en todo momento, libre de contacto con orina, heces y sudor, entre otros fluidos. Al limpiar la piel regularmente se eliminan células muertas, impurezas, exceso de grasa, productos cosméticos y contaminantes que obstruyen los poros y causan problemas como el acné y puntos negros.

Es recomendable utilizar para la higiene corporal jabones con potencial irritativo bajo, de pH neutro o ligeramente ácido y sin fragancias ni antisépticos. En general el jabón líquido tiene un pH más bajo y cercano al fisiológico que el jabón en barra, lo que lo vuelve más suave y menos irritante para la piel sensible. Una estrategia puede ser utilizar jabones hipoalergénicos, ya que están formulados con ingredientes menos agresivos y sin colorantes, lo que los hace ideales para pieles sensibles, alérgicas o con afecciones dermatológicas, o utilizar jabón en crema que hidrata y nutre la piel en lugar de resecarla, gracias a su fórmula rica en ingredientes emolientes.

Dado que el cuerpo es una superficie muy extensa, utilizar jabón líquido permite un menor desperdicio, debido a la dosificación controlada que permite usar solo la cantidad necesaria, lo que lo hace más duradero y económico a largo plazo. ■

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales



FARMANUARIO WEB

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

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

Servicio Multiplataforma

A SOLO
US\$ 25





Dermatología Clínica • Salud de la piel

Creamos un espacio único en el que ciencia, cuidado y tecnología se unen para el bienestar de tu piel. Con un equipo médico especializado y equipamiento de última generación, nos dedicamos a brindarte soluciones integrales para que te veas y sientas mejor.

DRA. CAMILA OTERO • PROF. ADJ. SOFÍA NICOLETTI • PROF. ADJ. ALEJANDRA LARRE BORGES
DERMATÓLOGAS

MÁLAGA
— DERMATOLOGÍA —

D: Av. Italia 2364 Consultorio 801 • T: +598 98 901 27

COLAGEN II

Protege **articulaciones** y **cartílagos**



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

 Promofarma

Imágenes meramente ilustrativas.



¿Qué es la Atrofia Muscular Espinal?

En Uruguay se estima que viven 42 personas con Atrofia Muscular Espinal (AME), una enfermedad neuromuscular hereditaria que hasta hace pocos años no tenía tratamiento. Hoy existen terapias que pueden modificar su evolución y mejorar la calidad de vida, pero el acceso temprano aún depende del diagnóstico oportuno y el acompañamiento integral.

Por Fundación Corazoncitos

La Atrofia Muscular Espinal (AME) es una enfermedad genética rara que afecta a las neuronas motoras, responsables de enviar señales desde la médula espinal hacia los músculos. Cuando estas neuronas dejan de funcionar correctamente, los músculos comienzan a debilitarse de forma progresiva, dificultando movimientos y funciones vitales como sentarse, caminar, tragar o respirar. Este debilitamiento se debe a una causa genética que interrumpe

la conexión entre el sistema nervioso y la musculatura.

La enfermedad está asociada a la ausencia o mal funcionamiento del gen SMN1, encargado de producir la proteína SMN (Survival Motor Neuron), esencial para la supervivencia de las neuronas motoras. El cuerpo cuenta además con un gen de respaldo, el SMN2, pero este produce cantidades muy bajas de la proteína, insuficientes para compensar la falta del SMN1.

Afecta a ambos sexos por igual. Se estima que una de cada 50 personas es portadora sana del gen SMN1 sin saberlo, y cuando dos portadores tienen un hijo, existe un 25% de probabilidad de que el niño nazca con la enfermedad. Aunque es poco frecuente, la AME es una de las principales causas de mortalidad genética infantil en el mundo.

Existen diferentes tipos de AME, según la edad de inicio y la evolución clínica:



Tipo 1 (infantil temprana): aparece antes de los seis meses y es la forma más severa, comprometiendo tempranamente la respiración y la alimentación.

Tipo 2 (intermedia): comienza entre los seis y 18 meses; los niños pueden sentarse, pero no logran caminar de forma independiente.

Tipo 3 (juvenil): aparece en la niñez o adolescencia; permite caminar inicialmente, aunque la debilidad aumenta con el tiempo.

Tipo 4 (adulto): se manifiesta después de los 20 años y evoluciona lentamente.

La AME puede detectarse a partir de signos que suelen pasar inadvertidos al principio. Entre los más frecuentes se encuentran la debilidad muscular, la disminución del tono en brazos y piernas, la dificultad para sostener la cabeza en bebés, los retrasos motores (como no sentarse o caminar a la edad esperada), el cansancio durante la alimentación y las infecciones respiratorias recurrentes. En bebés, uno de los síntomas más característicos es la hipotonía, el conocido “bebé flojito”. En adolescentes o adultos, la alerta aparece cuando la persona comienza a perder fuerza progresivamente o necesita apoyo para actividades como subir escaleras o levantarse de una silla.

Sobre diagnóstico y tratamiento

La confirmación diagnóstica se realiza mediante un estudio genético que detecta la alteración del gen SMN1 a partir de una muestra de sangre. Cuanto antes se realice el diagnóstico, mayores son las posibilidades de intervención temprana y mejor pronóstico funcional.

En Uruguay, la AME aún no forma parte del tamizaje neonatal obligatorio, que es el estudio que se realiza a los recién nacidos para detectar de forma precoz enfermedades graves. Esto implica que la mayoría de los casos se identifican recién cuando aparecen los síntomas, momento en el que ya existe daño neuromuscular avanzado.

La incorporación de la AME al tamizaje neonatal es una de las principales demandas de familias y organizaciones que trabajan en este tema.

Durante décadas, la AME fue considerada una enfermedad sin opciones terapéuticas. Sin embargo, en los últimos años aparecieron tratamientos que actúan sobre la causa genética y lograron modificar la evolución natural de la enfermedad. Entre los más utilizados se encuentran:

Nusinersen: se administra por vía intratecal y estimula la producción de proteína SMN a partir del gen SMN2.

Risdiplam: es un tratamiento oral de administración diaria que permite continuidad terapéutica en domicilio.

Terapia génica: consiste en reemplazar la función del gen SMN1 mediante una única infusión intravenosa.

Si bien ninguno de estos tratamientos representa una cura definitiva, todos han demostrado beneficios en la función motora, la autonomía y la calidad de vida. El inicio temprano de la terapia, idealmente antes de la aparición de los síntomas, se asocia con mejores resultados.

AME en Uruguay: avances y desafíos

En Uruguay se estima que viven 42 personas con AME. El acceso a tratamientos está disponible a través del Fondo Nacional de Recursos (FNR), bajo indicación médica y evaluación caso a caso. Sin embargo, persisten dificultades para garantizar igualdad de acceso, especialmente para personas adultas que aún no reciben Risdiplam y para familias que viven fuera de Montevideo, donde el acceso a servicios de rehabilitación y equipos especializados es más complejo.

El tratamiento farmacológico debe complementarse con un enfoque integral que incluya rehabilitación motora y respiratoria, fisioterapia postural, terapia ocupacional, fonoaudiología para alimentación y deglución, uso de ortesis y equipamiento de apoyo, soporte ventilatorio en los casos necesarios, acompañamiento psicológico

y apoyo social para la familia. Sin esta red de cuidados sostenidos, el tratamiento pierde eficacia.

En el país, el Centro de Referencia Nacional en Defectos Congénitos y Enfermedades Raras (CRENADECER) coordina el seguimiento clínico y funcional de las personas con AME. Desde allí se articula con los equipos tratantes de la red pública y privada para apoyar el acceso a las estrategias terapéuticas necesarias según cada caso.

Por otra parte, FAME Uruguay (Familias con Atrofia Muscular Espinal) se ha convertido en un referente para quienes conviven con esta enfermedad en el país. Está integrada por madres, padres y adultos con AME que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias.

La organización brinda orientación en trámites de acceso a tratamientos, derivación a equipos especializados, jornadas de actualización médica, campañas de concientización y acompañamiento emocional a nuevas familias. La organización también trabaja en la defensa del derecho al tratamiento, la rehabilitación sostenible y la detección temprana. Su presidente, Pablo Correa, resume así la misión del colectivo: “Nuestro trabajo está centrado en el acompañamiento y en la defensa del derecho al tratamiento y la rehabilitación. El diagnóstico no define una vida: con apoyo y oportunidades, cada persona puede construir su camino”.

Los avances científicos han demostrado que el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno pueden cambiar la evolución de la enfermedad, pero aún existen desafíos en Uruguay: garantizar terapias para todas las edades, fortalecer la rehabilitación e incluir la AME en el tamizaje neonatal para detectarla antes de los síntomas. Mientras tanto, el acompañamiento integral y la red de apoyo siguen siendo fundamentales. Vivir con AME implica adaptación, pero también confirma que, con accesibilidad, inclusión e igualdad de oportunidades, es participar activamente en la sociedad. ■

¡NUEVOS INGRESOS!

Nuevas fórmulas,
con activos clínicamente
respaldados y máxima
biodisponibilidad.



#SENTITEVITAL



Primicia ¿por qué lo mejor para tu pelo está hecho acá?

Elegir productos para el cuidado del cabello puede ser muy engorroso ya que existen decenas de marcas diferentes de muchas partes del mundo, muchas de empresas multinacionales que prometen efectos cuasi mágicos sobre el cabello y provienen de distintos países dependiendo del tipo de cambio o los acuerdos comerciales que pueda conseguir la filial local.

Lo cierto es que estas fórmulas fueron diseñadas en base a estudios realizados en otros países que no toman en cuenta ni el clima, el estilo de vida y las necesidades reales de las mujeres uruguayas.

Afortunadamente, en Uruguay existe un laboratorio 100% nacional con casi 70 años de trayectoria que conoce de cerca a la mujer uruguaya y crea productos pensados

especialmente para ella. Laboratorio Artobe, fabricante de la línea PRIMICIA para el cuidado capilar, tiene una solución para cada tipo de cabello, utilizando las mejores materias primas que existen en el mundo adaptándolas a las características y problemática de las mujeres en Uruguay.

Por ejemplo, en un estudio realizado por Laboratorio Artobe sobre

las necesidades de las uruguayas en relación al cuidado capilar, advirtieron que la información sobre lo que están usando es muy importante. Por eso, Artobe, incluyó en cada etiqueta un código QR mediante el cual se accede a toda la información del producto, como componentes, modos de uso y hasta videos explicativos.

En los últimos años Laboratorio Artobe ha hecho una fuerte inversión en publicidad, fundamentalmente en vía pública, con el objetivo de acercar la marca a las consumidoras, que tradicionalmente estaban muy influenciadas por la fuerte comunicación de las multinacionales. Sin embargo, el gran crecimiento de la marca PRIMICIA en los últimos años, se expli-



Lo nuevo de PRIMICIA



Como parte de esa innovación constante, este año Artobe lanzó dos productos que complementan su línea de limpieza facial: Sérum con ácido hialurónico al 1,5% y el Ácido glicólico al 8% PRIMICIA.

El Sérum Facial con 1,5% de ácido hialurónico puro – hidratación profunda y duradera para una piel más suave, firme y luminosa. Puede usarse solo o combinado con otros humectantes. Su uso prolongado mejora la elasticidad y permite reducir las arrugas y líneas de expresión. Hidrata, nutre y restaura la piel, logra resultados visibles en la disminución de líneas de expresión, otorga un aspecto rejuvenecido a la piel facial. Es de rápida absorción, lo cual permite una mayor comodidad a la hora de su aplicación. El ácido glicólico ideal para renovar la piel, mejorar la textura y lograr un brillo natural. Es un exfoliante químico que revela una piel más luminosa, suave y rejuvenecida. Favorece la renovación celular, combate los signos de envejecimiento y promueve la producción de colágeno. Minimiza poros y manchas, ayudando a mantener la piel firme y flexible.



ca fundamentalmente, en el boca a boca de las propias usuarias, que al “descubrir” un producto de gran calidad y a un precio accesible van recomendando y generando esa popularidad. Asimismo fue fundamental el respaldo de los farmacéuticos y comerciantes en general, que apoyan a la industria nacional.

Por eso PRIMICIA no puede faltar en ningún comercio que ofrezca productos de cosmética y tocador.

Fabricar cosmética en Uruguay: un desafío que vale la pena

Producir cosméticos (y cualquier otro producto) en Uruguay implica superar múltiples desafíos. A las dificultades comunes del mercado local —como su tamaño reducido,

Artobe: una historia de coraje y compromiso

Aunque Laboratorio Artobe fue oficialmente fundado en 1956, sus raíces se remontan a mucho antes. La historia comienza en 1937, cuando Don Samuel Gold inscribe una empresa de productos cosméticos en Uruguay, pero su verdadero origen se sitúa aún más lejos, en la Lituania de los años 20.

Samuel Gold, entonces un joven aprendiz en una droguería en Vilna, soñaba con emigrar a Estados Unidos para escapar de una Europa en crisis. Estimaba que necesitaría cinco años de trabajo para ahorrar lo suficiente. Sin embargo, un trágico hecho cambió su destino: un atentado antisemita incendió la droguería. En un acto de coraje, Samuel atravesó las llamas y logró rescatar la caja fuerte del local, que contenía no solo dinero, sino también valiosos cuadernos con fórmulas cosméticas.

Agradecidos por su valentía, los dueños le entregaron los fondos necesarios para abandonar el país. En junio de 1927, Samuel Gold, se embarcó hacia Estados Unidos sin más equipaje que lo que llevaba puesto, un portafolio con una muda de ropa y una libretita donde había copiado fórmulas de productos cosméticos sin entender bien de qué se trataban. Sin embargo, su barco nunca llegó al destino planeado y el destino lo hizo atracar en Uruguay.

Una vez instalado en Montevideo, logró traducir una fórmula de la libretita y de allí surgió un producto cremoso que comenzó a vender puerta a puerta como crema de manos.

Esa libreta fue el punto de partida de un legado que hoy, casi un siglo después, continúa vivo en Uruguay a través de Laboratorio Artobe. Una empresa que no solo representa tradición y esfuerzo, sino también innovación, calidad y compromiso con la salud y el bienestar de los consumidores.

Posteriormente, en 1956, junto a sus hijos, Elías y Jaime Gold, crearon la empresa Artobe Ltda. que pasó a ser, en 1994, una sociedad anónima.

Hoy la empresa está dirigida por su nieto Alejandro y cuenta con una moderna planta de producción, se han ampliado las líneas de productos así como las ventas, el personal y el prestigio de sus marcas.



los altos costos de Estado y la fuerte competencia internacional— se suman las complejidades propias del sector: altos estándares de calidad, limitaciones en la disponibilidad de insumos, una constante presión de precios por parte

de productos importados y costos regulatorios desorbitantes. En Laboratorio Artobe afrontamos esos desafíos con pasión y un gran equipo de colaboradores porque vale la pena el esfuerzo que se traduce en más trabajo de manos urugua-

yas. En cada producto que sale del Laboratorio no está sólo el trabajo de los propios colaboradores sino el de cientos de personas en otras empresas del país que produjeron o importaron los insumos utilizados. ■

viasono®

Nuestra mejor **receta**
es que **descanses bien**



Montevideo - Punta del este
Envíos sin costo a todo el país



Cómo tu cuerpo aprende a usar las grasas cuando reducís el azúcar

La flexibilidad metabólica es la capacidad del cuerpo para alternar entre glucosa y grasa como fuente de energía. Lograrla requiere reducir azúcares, moverse más y elegir alimentos reales, adaptando la nutrición a las necesidades de cada persona.

Por Lic. en Nutrición Carla Piastrì - www.carlapiastrì.com

El cuerpo humano es tan perfecto que su propósito principal es mantener las funciones vitales de la manera más adecuada y sin “gastar de más”. Por esta razón, su fuente principal de energía es el azúcar (glucosa), ya que, una vez que entra en la sangre, puede generar energía de manera casi inmediata.

Como forma de asegurarse un suministro constante, el cuerpo guarda

parte del azúcar que se consume — tanto en los músculos como en el hígado — en forma de glucógeno, para obtenerla rápidamente cuando se queda sin energía disponible. Estos depósitos de glucógeno son de mediana duración.

La alimentación occidental se caracteriza por el consumo masivo de los alimentos con alta cantidad de glucosa, lo que asegura un aporte ener-

gético que supera las necesidades reales del organismo. Además, por lo general, las personas realizan escaso o nulo gasto energético asociado al ejercicio, permaneciendo quietas la mayor parte del tiempo, ya sea en el trabajo o en el hogar.

Como consecuencia, el cuerpo utiliza parte del azúcar consumida, llena sus depósitos de glucógeno en músculos e hígado, y aun así quedan



excedentes circulantes. En ese momento, se activan mecanismos para retirar ese exceso de azúcar y transformarlo en una reserva de energía que solo se utilizará cuando no queden más azúcares ni glucógeno disponible. Esa “nafta de reserva” es la grasa.

La grasa ha sido una fuente de energía fundamental para la supervivencia humana desde la prehistoria, permitiendo almacenar energía para la caza, la recolección o la migración, alimentando el cerebro y sosteniendo la actividad física. El consumo de cereales se registra desde hace unos 100.000 años, aunque en proporciones mucho menores que las actuales. Con la agricultura, hace unos 10.500 años, los cereales comenzaron a domesticarse y su consumo se volvió masivo. Con el tiempo, estos alimentos fueron cada vez más procesados, alcanzando niveles de refinamiento extremos, con aditivos químicos y grasas de mala calidad; los llamados ultraprocesados.

Esto no significa que debamos eliminar los alimentos naturales que contienen azúcares ni aumentar masivamente el consumo de grasas. Significa que debemos equilibrar las proporciones según nuestras necesidades y gasto energético. Ese equilibrio se logra con una alimentación natural, rica en nutrientes reales e ingredientes poco procesados o modificados.

La flexibilidad metabólica

La flexibilidad metabólica es la capacidad del cuerpo para cambiar eficientemente entre diferentes fuentes de energía como la glucosa y las grasas, según las necesidades del momento.

Algunos consejos para lograrla son:

1. Disminuir el consumo de azúcares de todo tipo, aumentando la ingesta de vegetales crudos y proteínas magras.

¿En qué alimentos encontramos glucosa?

Miel y azúcares refinadas: Azúcar blanca, de coco, mascabo, rubia o morena, y todo lo elaborado con ellas (mermeladas, dulces, jaleas, rellenos de galletitas, helados, jugos y ultraprocesados).

Alimentos almidonados: Arroz, fideos, pastas, avena, maíz, féculas y harinas (todas); panes, tartas, tortas, galletitas, alfajores y productos de repostería (en estos últimos se suma gran cantidad de azúcar refinada).

Tubérculos: Papa, boniato, yuca.

Frutas: Todas. La gran diferencia con el resto de los alimentos es que aportan mucha fibra y agua, lo que genera saciedad y enlentece el paso del azúcar a la sangre. Esto cambia cuando se consumen en forma de jugo, ya que la fibra se elimina o modifica, aumentando la absorción del azúcar.

Legumbres: Todas. Al igual que las frutas, tienen gran contenido de fibra y proteínas, lo que dificulta el pasaje del azúcar a la sangre.

Cuando consumís estos alimentos, la digestión comienza en la boca, continúa en el estómago y luego en el intestino, donde las células se encargan de pasar la glucosa a la sangre y transportarla hacia los órganos que la utilizarán para generar energía y cumplir sus funciones.

2. Realizar ejercicio físico, idealmente de fuerza o cualquier otro con intensidad media a alta.
 3. Consumir un máximo de tres o cuatro comidas diarias, completas y bajas en azúcares: carnes magras, tofu, huevos, vegetales variados, grasas buenas (aceite de oliva, palta, frutos secos).
 4. Si se va a consumir azúcares, preferir los más naturales y enteros en porciones pequeñas (arroz integral, legumbres, fideos integrales, papa o boniato).
 5. Evitar colaciones o picoteos, ya que interrumpen el complejo migratorio motor, un sistema que actúa entre comidas para limpiar el tracto digestivo.
 6. Alejar la última comida de la hora de dormir. Es un buen momento para ayunar: realizá una merienda-cena saludable y luego solo tomá tisanas o agua.
 7. Entrenar en ayunas. Si no estás acostumbrado, hacelo de forma progresiva. Tu cuerpo está habituado a usar azúcares, y hasta que se adapte al uso de grasas pueden aparecer síntomas como debilidad, mareos o incluso desmayos si el entrenamiento es muy intenso.
- Estas recomendaciones —que no aplican a deportistas de élite—, además de favorecer el uso de grasas como fuente de energía, mejoran el funcionamiento general del metabolismo. ■



NaturalLife

OMEGA 3

Apoya la salud del corazón, el cerebro y la visión



MULTI ANTIOXIDANT

Protege las células del estrés oxidativo



ONE EFERVESCENTE

Refuerza defensas y vitalidad diaria



ONE COMPRIMIDOS

Multivitamínico diario para más energía y bienestar

ACTIVE ENERGY

Aumenta la energía y reduce la fatiga.



ONE BELLE

Favorece la belleza y firmeza de la piel



TODO LO QUE TU CUERPO NECESITA

Bienestar cada día



HEPAMIDA®
DIGESTIVO

**LA BUENA VIDA SE DISFRUTA
CON HEPAMIDA**



**ANTES • DESPUÉS
DE CADA
COMIDA**



Sin azúcar



Sin gluten

EL PODER DE LA NATURALEZA

- **Digestivo
rápido y eficaz**
reduce la pesadez y los gases
- **Protector
hepático**
promueve la regeneración y
desintoxicación del hígado
- **Regula el colesterol
y mejora la salud
cardiovascular**
- **Antiinflamatorio
natural**



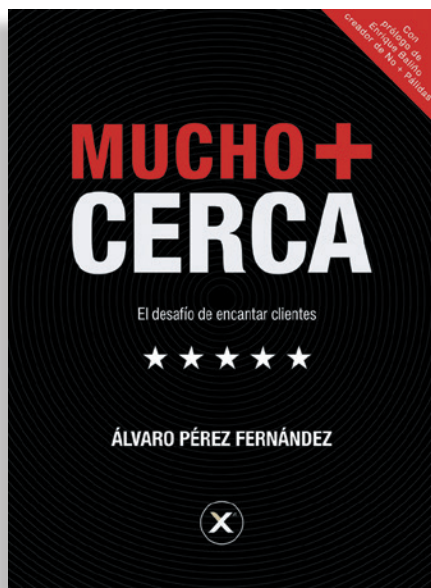
DA PEDIRNOS UNAS
¿BURGER?

**PA MI
DAAA!**





Lectura



Mucho + cerca

Álvaro Pérez

Escrito por Álvaro Pérez, socio y director de consultoría de la empresa Xn Partners, el libro completa la trilogía que comenzó con *No + pálidas* de Enrique Baliño y *Algo + grande* de Gonzalo Noya, abordando diferentes aspectos del poder de los equipos de alto desempeño. Ahora *Mucho + cerca* trata sobre el desafío de construir organizaciones centradas en las personas, a través de la consolidación de años de trayectoria, práctica e investigación sobre el trabajo de la consultora. El resultado es un marco conceptual que trasciende los entornos B2B (empresa a empresa) y B2C (empresa a cliente final), y destaca un concepto clave: toda experiencia, incluso en entornos corporativos, es una relación entre personas. ■

Pensar en la era de las máquinas

Miguel Pastorino

En el siglo XXI, pensar es un lujo. Bajo el estrépito de lo útil y el imperativo de la inmediatez, el clic sustituye la reflexión, mientras la información se confunde poco a poco con la verdad. Es cierto: la inteligencia artificial no inaugura el giro, pero lo empuja hacia un umbral demasiado peligroso. Este ensayo hace comprensible al lector la genealogía del imperio técnico y del culto al dato, desmonta la ilusión de un saber absoluto sin interpretación y deja a la vista que existe una forma de pensamiento ligada al sentido, al cuerpo y a las fascinantes complejidades del mundo. Ahora, ¿qué sucede cuando el pensamiento se reduce a la forma, se vacía de contenido y se delega al algoritmo? Este libro demuestra que, en la era de las máquinas, pensar es un acto de resistencia. ■



La ridícula idea de no volver a verte

Rosa Montero

Cuando Rosa Montero leyó el maravilloso diario que Marie Curie comenzó tras la muerte de su esposo, incluido al final de este libro, sintió que la historia de esa mujer fascinante le llenaba la cabeza de ideas y emociones. Así, la autora construye una narración a medio camino entre el recuerdo personal y la memoria de todos, el análisis de nuestra época y la evocación íntima. Habla de la superación del dolor, de las relaciones entre hombres y mujeres, del esplendor del sexo, de la ciencia y de la ignorancia, de la fuerza salvadora de la literatura y de la sabiduría de quienes aprenden a vivir con plenitud y con ligereza. Un texto auténtico, emocionante y cómplice que atraparà al lector desde sus primeras páginas, como siempre sucede con la buena literatura. ■

Netflix

Monstruo: La historia de Ed Gein

Recientemente estrenada, esta es la tercera entrega de la exitosa serie de antología criminal de Netflix, *Monstruo*, que ha explorado algunos de los casos criminales más notorios y perturbadores de la historia de Estados Unidos. Cada temporada se enfoca en un caso diferente, sumergiéndose en la psicología de los asesinos, las fallas del sistema judicial y el impacto de sus crímenes en la sociedad.

Esta temporada se centra en la vida y los crímenes de Edward “Ed” Gein, un asesino y profanador de tumbas que aterrorizó la América rural de los años 50 y cuya historia macabra sirvió de inspiración para algunos de los villanos más icónicos del cine de terror. A diferencia de las temporadas anteriores, esta adopta un tono “true crime” con un giro sorprendente, mezclando hechos reales con elementos de ficción para potenciar la fascinación de la audiencia.

Ambientada en los gélidos campos de Plainfield, la serie explora la psiquis de Ed Gein, interpretado por Charlie Hunnam, profundizando en los factores que lo llevaron a cometer sus atroces crímenes. También, destaca su traumática relación con su madre y cómo tras su muerte se sumerge en un espiral de locura que lo lleva a cometer hechos inhumanos.

Otra particularidad de esta historia es que examina el legado de este asesino en Hollywood, mostrando cómo su historia impactó en directores como Alfred Hitchcock y en la creación de personajes como Norman Bates (*Psicosis*) y Leatherface (*La masacre de Texas*). ■





Destinos

Jetmar®

Simplemente Rose por Colombia: un viaje de descubrimiento en la tierra del café y las arepas

Rose Papantonakis es una viajera que no se conforma con mirar. “Soy inquieta y curiosa. Más que viajar, me gusta descubrir cosas nuevas”, dice. En medio del Valle de Cocora, entre palmas de 60 metros de altura y rodeada de montañas con una niebla que parecía pintada a mano, Rose sintió algo parecido a la paz. No a la quietud, no al descanso: a esa otra paz, la que se encuentra en el asombro.

La cocinera, emprendedora, comunicadora y amante declarada de la buena mesa, no busca playas paradisíacas ni hoteles de lujo. **Busca propósito. “El viaje tiene que tener un sentido, como todo lo que hago en la vida”,** asegura, y por eso ya no viaja a destinos conocidos que supo disfrutar: prefiere los destinos nuevos. Lugares en los que viva experiencias ricas desde lo cultural, histórico, social y, por supuesto, gastronómico. **Colombia fue uno de esos destinos.**

De la mano de **Jetmar**, en junio Rose viajó dos semanas a la tierra del café y lo que más le impactó fue la diversidad del país: “**Colombia**

tiene todas las geografías y los climas habidos y por haber. Cada lugar que vas parece un país distinto”. En el Eje Cafetero, se encontró con una comunidad que vive y respira café, que lo produce con orgullo y cuenta la historia como quien comparte un secreto de familia.

Medellín, en cambio, la sorprendió por otro lado: “Una ciudad segura, limpia, con mucha vegetación, muy interesante arquitectónicamente. Me hubiese quedado más de 48 horas”, confiesa. En **Cartagena** no tuvo la misma suerte. “Es una ciudad romantizada, pero yo la noté descuidada”, dice sin filtros. Para terminar su travesía, se alojó en unas cabañas frente al mar en

Isla Barú. Cuatro días de reláj total disfrutando del sol y la playa.

Comer como forma de explorar

Rose no viaja con hambre: viaja con apetito. Con ganas de probar sabores nuevos, sí, pero también con ganas de entender a un país a través de lo que cocina y come. “**La gastronomía es una fuente riquísima para conocer otras culturas. A través de la comida, uno entiende al país, a su gente, sus hábitos**”, asegura.

En **Colombia** la cautivaron la diversidad de frutas –esa explosión tropical que desborda cada esquina–, las arepas y, claro, el café, al que

cataloga como “perfecto”. Cuando Rose define a qué destino quiere viajar, inmediatamente **busca dónde va a comer**. Habla con gente que fue al país, investiga, planifica, pero también **se deja llevar por la intuición** y la vibra del lugar: si un barcito le llama la atención desde la vereda, entra. Aunque no esté en ninguna guía.

Aunque Rose siempre aspira a la excelencia, a la hora de viajar pone por encima la **autenticidad**: “No me gusta ir a un restaurante de Estrella Michelin en Colombia que sirva comida francesa o asiática, por más excelente que sea. **Me gusta comer platos típicos**”.

La experiencia de viajar con Jetmar

Colombia es un destino complejo y que varias personas consideran riesgoso, y por eso para Rose fue clave viajar con **Jetmar**. “Cuando ya salís de Uruguay con esa mentalidad, resulta más cómodo ir de la mano de alguien. Llegar al aeropuerto y ya tener el check-in hecho o saber que al llegar al destino, un chofer me va a estar esperando”, dice.

Para ella, la diferencia estuvo en la **calidad de la planificación**, la selección de **hoteles bien ubicados** y el **profesionalismo y carisma de los guías de viaje**. Al recordar su experiencia, cuenta: “Las personas que me guiaron me mostraron su país con orgullo y mucho conocimiento, pero no eran ‘guías libro’, sino que tenían esa flexibilidad y espontaneidad para sentarnos a tomar un café en medio del recorrido”.

Para Rose, **cuando alguien que ya conoce el destino planifica el viaje por vos, “la experiencia resulta mucho más armónica”**. Si bien cree que siempre te van a quedar cosas por hacer en un des-

tino, lo que tenías que ver, lo viste. Lo esencial, lo hiciste. “**Uno puede planificar un viaje solo, pero –definitivamente– no es la misma experiencia**”.

El sueño de recorrer todo Latinoamérica

En su lista de viajes soñados están Vietnam, Egipto y los fiordos noruegos. Pero antes que nada, el sueño de Rose es conocer toda Latinoamérica. Ese sueño lo está cumpliendo junto a Jetmar. En agosto viajó a Chile y visitó el Desierto de Atacama y Santiago.

En octubre se fue a Perú y recorrió Lima, Cusco y Machu Picchu. Chile y Perú la apasionaron tanto como Colombia y vivió una experiencia 360° que le permitió experimentar las tradiciones de cada uno de estos países. El próximo año, su plan es conocer México y Costa Rica.

“Viajarte abre la cabeza a otras realidades, a otras culturas, a la historia que tiene el lugar”, cree Rose. Vive y disfruta cada instante de la experiencia, desde la planificación previa hasta el retorno a casa con la ilusión de compartir todas las historias con su familia y amigos. Para ella, viajar es caminar, oler, probar, emocionarse con nuevos paisajes. Porque la clave –como en todo lo que hace Rose– está en apreciar los detalles.

Los 7 destinos naturales más impresionantes de Latinoamérica para viajar el próximo año

Latinoamérica es la región del mundo con la **mayor diversidad de paisajes**: tiene selvas, bosques, montañas, glaciares, islas volcánicas, salares, pantanos y costas escarpadas. Además, alberga el **40% de la biodiversidad de la Tierra**, con especies únicas de animales y plantas como el jaguar, la tortuga

gigante, la anaconda, el delfín rosado, el cactus o las orquídeas.

¡Estos son nuestros **5 destinos elegidos** para que visites en el próximo año!

1 Argentina: Parque Nacional Los Glaciares

Este parque es un monumento natural al poder del hielo y en él se encuentra el famoso **glaciar Perito Moreno**. A diferencia de la mayoría de los glaciares del mundo, que están retrocediendo debido al cambio climático, el Perito Moreno –de 5 kilómetros de ancho y 70 metros sobre el nivel del lago– es uno de los pocos que se mantiene estable y sigue avanzando.

El **Parque Nacional Los Glaciares** está ubicado en la provincia de **Santa Cruz** y abarca 600.000 hectáreas de bosque, picos andinos y lagos de agua turquesa. Para llegar desde Montevideo volás a **El Calafate** con escala en Buenos Aires y desde ahí podés salir en una excursión (se ofrecen muchas) o explorar el parque por tu cuenta. El Calafate está a 40 minutos del parque nacional. Para visitar el **Perito Moreno** se hacen excursiones en barco por el **Lago Argentino** que duran unas dos horas.

2 Chile: Valle de la Luna en el Desierto de Atacama

El **Desierto de Atacama** es el lugar más árido del planeta y en él se encuentra el imponente **Valle de la Luna**. El paisaje en este valle es surrealista: extensiones de salares blancos que contrastan con el cielo azul y los tonos dorados y rojizos de la roca sedimentada que parecen ser de Marte.

Haciendo base en **San Pedro de Atacama**, podés visitar otros lugares destacados del norte de Chile como el **Salar de Atacama**, **Las Termas de Puritama**, **Las Lagunas de Baltina-**



che, el Valle del Arcoíris, el Géiser del Tatio, la Garganta del diablo — un paseo que es recomendable hacer en bicicleta— y la Laguna Cejar. En Jetmar ofrecemos tours guiados con transporte incluido para visitar todos estos sitios.

3 Bolivia: Salar de Uyuni

El salar de Uyuni, en el suroeste de Bolivia, es considerado una de las vistas más destacadas del mundo. Se trata del **desierto de sal más grande de la Tierra**, que se extiende como un espejo gigante en la altiplanicie boliviana. Para conocer el salar, es **imprescindible hacerlo con un tour**, que salen desde tres lugares: **Uyuni** —a 24 kilómetros del salar—, **Tupiza** —a 267 kilómetros del salar— o desde **San Pedro de Atacama** en caso de que quieras combinar Chile con Bolivia.

Además de bajar a caminar por el salar, los tours pueden integrar otras paradas como la **Isla Incahuasi**, una isla llena de cactus gigantes y vistas espectaculares de 360 grados del salar, o la **Reserva Eduardo Avaroa**, en donde hay atracciones como la **Laguna Colo-**

rada, Géiseres Sol de Mañana, el Desierto de Dalí y las Termas de Polques.

4 Brasil: Archipiélago Fernando de Noronha

Se dice que el navegante y explorador italiano **Américo Vespucio** exclamó “¡Esto es el paraíso!”, cuando en 1503 divisó desde el mar estas tierras exóticas. Hoy en día, el conjunto de **21 islas de Fernando de Noronha** siempre están en el ranking de las islas más hermosas del mundo y en 2014 fue nombrada **la mejor isla del mundo por TripAdvisor** en los premios Travellers' Choice. Se trata de un destino exclusivo, que busca la **preservación ambiental** porque es considerado un **Parque Nacional Marino**, y que por eso tiene un cupo máximo de **250 visitantes diarios** en promedio.

Lo que hace que este conjunto de islas sea tan alucinante es su **paisaje volcánico** con acantilados rocosos, sus bahías amplias de aguas cristalinas y la vida marina que alberga. Haciendo snorkel a pocos metros de la playa es común ver **tortugas marinas, tiburones, mantarrayas**. Entre las playas más destacadas se encuentran **Praia do Sancho**, también considerada una de las mejores del mundo, con arena blanca y rocas que emergen desde el mar turquesa.

5 Perú: Machu Picchu

La **ciudadela inca de Machu Picchu** sigue siendo uno de los lugares más místicos del mundo y tiene un paisaje que se ha convertido en una de las postales de todo Latinoamérica. Estas ruinas indígenas se encuentran a **2.400 metros de altura** y están rodeadas por las montañas de los **Andes**, con pueblos andinos tradicionales y muchas llamas y alpacas.

Hay muchas formas de conocer **Machu Picchu**, pero la más popular es saliendo desde **Cusco** en un **tren** de vistas panorámicas que sigue el curso del **Río Urubamba** y tiene una duración de tres horas. En el tren llegarás a **Aguas Calientes**, el pueblo base para subir hasta **Machu Picchu**, y desde ahí se puede subir en un ómnibus. La otra forma es haciendo el **Camino del Inca** o el **Salcantay**, trekkings de 4-5 días aproximadamente. ■

Jetmar®

¡Viajá con Jetmar!

Descubrí cualquiera de estos destinos con nosotros.

Visitá nuestra web en www.jetmar.com.uy o contactanos por WhatsApp al 094331793.

En cada paso, viajamos con vos.



ANA MARIA
LJUSTICIA

**BIENVENIDO
VERANO**



**LOS INFALTABLES
DE LA TEMPORADA**



Horóscopo



Aries

Este es un mes para renovarte energéticamente y hacer cosas nuevas. Orienta tus esfuerzos hacia las cuestiones laborales. Aprovecha este tiempo para ordenar tus rutinas y ocuparte de tu salud: mejora hábitos y realiza un chequeo médico. Podrían surgir temas vinculados con mascotas. A nivel emocional, conecta con tus necesidades e intenta relacionarte con personas que te generen paz y no traigan dramas. El consejo para noviembre es: conecta con tu corazón y trabaja en tu bienestar emocional.



Tauro

En noviembre haz solo lo justo y necesario; sé paciente y evita toda discusión. Las dinámicas vinculares serán protagonistas. Si conoces a alguien nuevo en el plano afectivo, avanza con prudencia y lentitud. Quienes estén en pareja no deben tomar decisiones precipitadas. Las cuestiones laborales y profesionales tenderán a enlentecerse a partir del 19 de noviembre, por lo que conviene decir lo importante antes de esa fecha. El consejo para noviembre es: confía en las señales y en tu propia guía interior.



Géminis

Este es un mes ambiguo y cambiante. Habrá muchas actividades y movimiento, y el entorno se mostrará exigente. Al mismo tiempo, podrías sentirte sin ánimo o con poca motivación. Lo recomendable es resguardarte, evitar decisiones importantes y descansar. A partir del 4 de noviembre, ten cuidado con golpes, caídas o lastimaduras. Entre el 9 y el 19 de noviembre evita conversaciones incómodas. El consejo para noviembre es: mantente en tu eje para controlar las situaciones tensas.



Cáncer

En noviembre tendrás que conectar con aquello que te incomoda o molesta. Podrías sentirte confuso o distraído, por lo que será importante elaborar una lista de prioridades para evitar consecuencias innecesarias. Es un momento ideal para realizar cambios a nivel económico o laboral. También es un período positivo para conocer a alguien o resolver una situación en pareja. El consejo para este mes es: cree en ti y confía en tu capacidad.



Leo

Este será un mes de altibajos y mucho nerviosismo. Será fundamental mantenerte en tu eje, respirar hondo y no polarizarte ante las situaciones: recuerda que existen matices. Busca estrategias para calmar tu ansiedad y conectar con el presente. Si tienes que comunicarte o firmar documentos, hazlo con cuidado y prudencia. A partir del 22 de noviembre verás las cosas con mayor claridad. El consejo para este mes es: aprovecha cada oportunidad que se presente y haz algo distinto que te aporte paz.



Virgo

Este mes las cuestiones del hogar y la familia serán protagonistas. Podrían surgir imprevistos o tensiones tanto en el ámbito doméstico como en el laboral o de pareja. Cada una requerirá de tu paciencia. Será clave cuidar la forma en que expresas las cosas; si crees que tu comentario puede resultar hiriente, es mejor guardar silencio y hablar más adelante. El consejo para noviembre es: tómate tu tiempo para cuidar de ti.



Libra

Las cuestiones laborales, profesionales y económicas serán protagonistas durante todo el mes. Aprovecha para organizar tus finanzas y evitar compras impulsivas. A nivel sentimental, habrá comunicaciones definitivas. Utiliza los próximos días para reflexionar sobre asuntos que vienes arrastrando desde hace tiempo. Si debes tomar una decisión importante, hazlo después del 22 de noviembre. El consejo para noviembre es: libérate de todo aquello que te limite y no te permita estar en armonía y en paz.



Escorpio

Durante noviembre tus vínculos estarán en primer plano. Si no sabes cómo resolver una situación o tomar una decisión, pide ayuda o una segunda opinión. A nivel sentimental, es un buen momento para conocer a alguien o fortalecer el lazo con tu pareja. En el área laboral y económica, permítete un respiro, especialmente entre los días 14 y 29 de noviembre. El consejo para este mes es: muéstrate auténtico, siendo tú mismo.



Sagitario

Estás en los días previos a tu cumpleaños, lo que puede generarte cansancio o malestar. Lo más importante será dosificar la energía. Elabora una lista de prioridades para no sobrecargarte. En el plano afectivo, es un tiempo de introspección y reflexión. A nivel laboral, surgen oportunidades clave. El consejo para noviembre es: hazte cargo de tu agenda de manera responsable.



Capricornio

Hasta el 22 de noviembre será un mes social, ideal para conectar con amistades, salir, divertirse y pasarla bien. Si tienes trámites o pendientes, no los postergues. Después de esa fecha sentirás una baja en tu energía, por lo que será importante descansar y tomarte las cosas con calma. El consejo para noviembre es: confía en que tienes las herramientas para resolver cualquier situación. Cree en ti y deja ir la ira y el rencor.



Acuario

Este mes pueden surgir imprevistos en el hogar o la familia. Si debes tomar decisiones en ese ámbito, hazlo después del 22 de noviembre. En pareja, será momento de reflexionar y definir una situación. En el plano laboral y económico, procura mantener el orden. El consejo para noviembre es: tómate las cosas con calma. Tu salud y bienestar dependen de la tranquilidad con la que vives y trabajas.



Piscis

En noviembre pueden surgir imprevistos en el ámbito profesional, laboral o en el vínculo con tus padres. Podrían darse discusiones o tensiones por exigencias del entorno, por lo que deberás apelar a tu paciencia. Aprovecha estos días para hacer algo diferente y que te divierta. El consejo para este mes es: conecta con tu intuición. Al momento de tomar una decisión, pon la mano en el corazón, respira hondo y elige aquello que te genere paz.

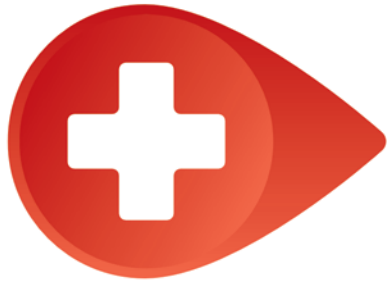


Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolu





PORTAL SALUD



Todo sobre salud y bienestar

portalsalud.global

Portal Salud cuenta con seis secciones temáticas:

Salud para todos



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

Lifestyle



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

Salud Animal



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

Ciencia & Tecnología



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

Ateneo Médico



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

Guía de la Salud



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



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

07 Guía de medicamentos

57 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**).

CROWN ENERGY GEL

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

PERMITE
**RENDIR AL
MÁXIMO.**

SABORES NARANJA Y LIMÓN



Escaneá el QR
y seguinos en
nuestras redes

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 85 | NOVIEMBRE 2025

INTENSIDAD QUE SE HACE SENTIR



BISAL
Anticidante masticable

ANTIÁCIDO MASTICABLE

- NEUTRALIZA LA ACIDEZ
- ALIVIA EL REFLUJO
- RÁPIDO INICIO DE ACCIÓN
- EFFECTO PROLONGADO
- PROTEGE LA MUCOSA GÁSTRICA

CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

ANTARTIC Krill oil

Fuente natural de Omega-3, fosfolípidos y astaxantina.

Apoya la salud cardiovascular y cerebral.



Promofarma

RENO VANZ



Hidratación profunda que se nota, suavidad que se siente.

Dinamil[®]

Suplementa 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

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

Lanzamientos destacados del mes de octubre

BCAA 4000 QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Suplemento dietario a base de aminoácidos L-leucina, L-isoleucina y L-valina.

Usos: Aumenta la masa muscular. Previene la fatiga ya que el cuerpo también puede usar los aminoácidos como fuente de energía.

Dosis: 4 comprimidos al día con las comidas.

BCAA 4000 QUALIVITS, Comp x 120 \$ 1.808,00

B-GAN 1000

Nuevo Producto



Suplemento dietario a base de vitamina B12 (1000 mcg) y vitamina B6 (0.7 mg), en comprimidos dispersables. 100% vegano. Producto elaborado con materias primas obtenidas sin sufrimiento animal y producido sin testeo en animales.

Indicaciones: Complementar la dieta en personas que presenten necesidades dietarias no satisfechas de vitamina B12. La vitamina B12, contribuye al metabolismo energético normal; contribuye a la función psicológica normal, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga; contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y al funcionamiento normal del sistema nervioso. La vitamina B6 contribuye al metabolismo energético normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga; contribuye a la formación normal de glóbulos rojos, a la síntesis de cisteína y al metabolismo de la homocisteína. Contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno; ayuda a regular la actividad hormonal y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Dosis recomendada: 1 comprimido, 2 veces por semana. El comprimido puede tragarse o dispersarse en agua y beberse inmediatamente.

B-GAN 1000, Comp dispersables Ran x 30 \$ 580,00

CLA 1000 MG QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Ácido linoleico conjugado (CLA) 1000 mg. Ácido graso poliinsaturado del grupo de los Omega-6, de estructura similar a la de Omega-3.

Usos: Reducción de la grasa sin disminuir la masa muscular. Minimizar el incremento de grasa: el CLA actúa sobre la lipoproteína lipasa, la enzima responsable de almacenar toda la grasa en el torrente sanguíneo.

Dosis: 2 cápsulas al día.

CLA 1000 MG QUALIVITS, Cáps blandas x 100 \$ 1.915,00

COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



100% colágeno marino.

Usos: Mejora la firmeza de la piel. Fortalece las articulaciones, las uñas y el cabello. Se puede diluir en agua, té, café o jugos de frutas. Sin conservantes ni edulcorantes.

Dosis: 10 g al día.

COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS, Polvo x 300 g \$ 1.594,00

ENDOCARE AGE BARRIER NIACINAL SERUM GEL

Nuevo Producto



Serum nutritivo y calmante para una barrera cutánea fortalecida, con niacinamida 10% y ácido hialurónico en nanovesículas. Tecnología antipolución patentada Edafance.

Activador y reparador de la función barrera debilitada por tratamientos agresivos como el uso de retinoides, láseres, agentes agresores externos (contaminantes, radiación UV) o factores intrínsecos de la edad. **Acepta Farmadescuento**



ENDOCARE AGE BARRIER NIACINAL SERUM GEL, Env x 30 ml \$ 3.540,00

**HELIOCARE 360°
BODY GLOW**

Nuevo Producto



Protector solar con muy alta protección solar y efecto glow. SPF 50+ UVB-UVA visible e infrarrojo. Repara el daño solar. Tecnología Fernblock+.

Acepta Farmadescuento**HELIOCARE 360° BODY GLOW**, Env x 100 ml \$ **2.900,00****HELIOCARE 360° SENSATION**

Nuevo Producto



Fórmula ultraligera oil-free para todo tipo de piel. Protección solar muy alta frente a UVB (SPF 50+) y frente a UVA (PA++++). También protege de la luz visible (incluida la luz azul) y la radiación infrarroja. Repara el daño solar. Tecnología Fernblock+.

HELIOCARE 360° SENSATION, Env x 50 ml \$ **2.680,00****L-CARNITINE 250 MG
QUALIVITS**

Nuevo Producto



L-carnitina tartrato 250 mg. Complemento nutricional.

Usos: Contribuye a mejorar el tono y la masa muscular además de la performance atlética. Recomendada en situaciones de gran consumo de energía (optimiza la energía para las competencias y entrenamientos deportivos). Ayuda a controlar el peso (promueve la aceleración del

organismo lipídico favoreciendo la conversión de las grasas en energía).

Dosis: 3 cápsulas al día con las comidas.**L-CARNITINE 250 MG QUALIVITS**, Cáps x 60 \$ **846,00**
Cáps x 120 \$ **1.488,00****LINEMAX + L-CARNITINE
QUALIVITS**

Nuevo Producto



Garcinia cambogia 300 mg, L-carnitina 70 mg, picolinato de cromo 0.1 mg.

Usos: Cromo ayuda en el metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas. L-Carnitina ayuda a la recuperación muscular, reparación del tejido muscular y como suplemento al entrenamiento. Garcinia contribuye a aumentar temporalmente la sensación de saciedad.

Dosis: 2 cápsulas al día con las comidas.**LINEMAX + L-CARNITINE QUALIVITS**, Cáps x 60 \$ **1.390,00****MODANE***

Nuevo Producto



Vortioxetina 10-20 mg. Antidepresivo con efecto ansiolítico.

Usos: Tratamiento de episodios de depresión mayor en adultos. Reduce los síntomas depresivos, incluyendo tristeza, sensación de ansiedad, alteraciones del sueño, apetito disminuido, dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad, pérdida de interés en las actividades placenteras, sensación de lentitud.

Dosis: Menores de 65 años: 10 mg/día (según respuesta, puede ajustarse entre 5 y 20 mg). Mayores de 65 años: 5 mg/día, con o sin alimentos.

MODANE* 10, Comp Rec Ran x 30 \$ **2.651,00**
MODANE* 20, Comp Rec Ran x 30 \$ **3.977,00**

PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL

Nuevo Producto



Lakinor
ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS
Genové
LABORATORIO
an ac marca company

Ampollas regeneradoras anticaída para tratamiento mensual. Tecnología regenerativa de proteoglicanos. Tratamiento de la alopecia en mujeres.

PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL, 4 Amp de 16 ml

RENOVANZ UREA

Nuevo Producto



AGAM

Hidratante con urea en crema al 10% y en emulsión al 20%.

Usos: Asperrezas y engrosamiento de la piel seca (manos, codos, rodillas, talones). Fortalece el tejido celular y aumenta la flexibilidad de la piel.

RENOVANZ 10%,
Fco c/dispensador x 200 g \$ **720,00**
Pomo x 100 g \$ **450,00**

RENOVANZ 20%, Fco c/dispensador x 200 g \$ **950,00**
Pomo x 100 g \$ **640,00**

SUPER COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

Qualivits
DOCTOR FORMULATOR

Suplemento dietario con colágeno hidrolizado, citrato de magnesio, vitamina C, ácido hialurónico y cúrcuma. Usos: Mejora la firmeza de la piel. Fortalece las articulaciones, las uñas y el cabello. Se puede diluir en agua, té, café o jugos de frutas.

Dosis: 10 g al día.

SUPER COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS,
Polvo x 300 g \$ **2.129,00**

Lanzamientos del mes de octubre

ARTRAIT 15 SC, NOVOPHAR

Metotrexato 15 mg. Inmunosupresor y antiinflamatorio con acción inmunosupresora.

ARTRAIT 15 SC, 4 Amp x 0.6 ml +
4 jeringas hipodérmicas descartables de 1 ml \$ **3.009,00**

BCAA 4000 QUALIVITS, LUKENOR

Suplemento dietario a base de aminoácidos.

BCAA 4000 QUALIVITS, Comp x 120 \$ **1.808,00**

B-GAN 1000, GRAMON BAGO

Suplemento dietario con vitamina B12 y vitamina B6. 100% vegano.

B-GAN 1000, Comp dispersables Ran x 30 \$ **580,00**

CLA 1000 QUALIVITS, LUKENOR

Ácido linoleico conjugado 1000 mg. Ácido graso poliinsaturado del grupo de los Omega-6.

CLA 1000 QUALIVITS, Cáps blandas x 100 \$ **1.915,00**

COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS, LUKENOR

Suplemento a base de colágeno marino.

COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS, Polvo x 300 g \$ **1.594,00**

DOXTRAN, URUFARMA

Dexketoprofeno 25 mg. Antiinflamatorio no esteroideo con acción analgésica y antipirética.

DOXTRAN, Cáps blandas x 10 \$ **394,00**

ENDOCARE AGE BARRIER NIACINAL SERUM GEL, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS

Serum nutritivo y calmante activador y reparador de la función barrera.

ENDOCARE AGE BARRIER NIACINAL SERUM GEL,
Fco gotero x 30 ml \$ **3.540,00**

GERSITOL UNNA, APITER

Vendaje activo con óxido de zinc. Indicado en lesiones ulcerosas y quemaduras.

GERSITOL UNNA, Venda en rollo 7 m x 10 cm \$ **1.486,00**

HELIOCARE 360° BODY GLOW, RINQUE PHARMA- CANTABRIA LABS

Protector solar con muy alta protección solar y efecto glow.

HELIOCARE 360° BODY GLOW, Env x 100 ml \$ **2.900,00**

HELIOCARE 360° SENSATION, RINQUE PHARMA- CANTABRIA LABS

Protector solar SPF 50+. Textura ultraligera oil free.

HELIOCARE 360° SENSATION, Env x 50 ml \$ **2.680,00**

L-CARNITINE 250 MG QUALIVITS, LUKENOR

L-carnitina tartrato 250 mg. Complemento nutricional.

L-CARNITINE 250 MG, Cáps x 60 \$ **846,00**
Cáps x 120 \$ **1.488,00**

LINEMAX + L-CARNITINE QUALIVITS, LUKENOR

Suplemento a base de Garcinia cambogia, L-carnitina y picolinato de cromo.

LINEMAX + L-CARNITINE QUALIVITS, Cáps x 60 \$ **1.390,00**

MODANE*, GRAMON BAGO

Vortioxetina 10-20 mg. Antidepresivo con efecto ansiolítico.

MODANE* 10, Comp Rec Ran x 30 \$ **2.651,00**
MODANE* 20, Comp Rec Ran x 30 \$ **3.977,00**



ONDIL DIGEST, MEGALABS

Antiespasmódico con sedante.

ONDIL DIGEST, Comp x 20	\$ 430,00
Comp x 60	\$ 910,00

OZEMPIC, MEGALABS-NOVO NORDISK

Semaglutida. Antidiabético. Agonista del receptor GLP-1

OZEMPIC DUALDOSE, 1 Pluma precargada c/Sol inyectable S/C x 1.5 ml + 6 agujas desechables	\$ 14.610,00
OZEMPIC FIXDOSE, 1 Pluma precargada c/Sol inyectable S/C x 3 ml + 4 agujas desechables	\$ 16.710,00

PERIFAR CAFEINA 200/25, SPEFAR

Combinación de un antiinflamatorio no esteroideo (ibuprofeno) con cafeína.

PERIFAR CAFEINA 200/25, Comp Rec x 8	\$ 119,00
--	-----------

RENOVANZ UREA, AGAM

Hidratante con urea en crema al 10% y en emulsión al 20%.

RENOVANZ UREA 10%, Fco c/dispensador x 200 g	\$ 720,00
Pomo x 100 g	\$ 450,00
RENOVANZ UREA 20%, Fco c/dispensador x 200 g	\$ 950,00
Pomo x 100 g	\$ 640,00

SUPER COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS, LUKENOR

Suplemento dietario con colágeno hidrolizado, citrato de magnesio, vitamina C, ácido hialurónico y cúrcuma.

SUPER COLAGENO HIDROLIZADO QUALIVITS, Polvo x 300 g	\$ 2.129,00
--	-------------

TECUATRO 100 MCG, DISPERT

Levotiroxina sódica 100 mcg. Análogo sintético de la hormona tiroidea tetrayodotironina, T4.

TECUATRO 100 MCG, Tab x 100	\$ 990,00
-----------------------------------	-----------

UROLOSIN LP, MEGALABS

Tamsulosina 0.4 mg. Descongestivo prostático.

UROLOSIN LP, Cáps LP x 20	\$ 1.147,00
Cáps LP x 30	\$ 1.361,00

ZERO ACNE, MEGALABS

Línea de limpieza y tratamiento para pieles con tendencia acnéica.

ZERO ACNE CREMA HIDRATANTE, Crema x 80 g	\$ 1.160,00
ZERO ACNE GEL DE DUCHA, Gel x 150 ml	\$ 705,00
ZERO ACNE LOCION LIMPIADORA, Loción x 150 ml	\$ 1.031,00

Actualización de precios en HolaSalud del mes de octubre

Nómina de laboratorios que han comunicado a HolaSalud cambios de precio en sus productos.

Laboratorio	Fecha	Laboratorio	Fecha
ALGORTA	01/09/2025	LUKENOR- Qualivits	15/09/2025
APITER	01/11/2025	MEGALABS	01/11/2025
CELSIUS-DERMUR-NOVOPHAR	01/11/2025	MEGALABS - Ondil Digest	20/10/2025
CIPHARMA	28/10/2025	MEGALABS - Ozempic DualDose y Ozempic FixDose	oct-25
COXERY	jul-25	MEGALABS - Urolosin LP	oct-25
DISPERT	01/11/2025	MEGALABS - Zero Acné	set-25
GADOR	15/10/2025	RINQUE Pharma -Cantabria Labs	oct-25
GADOR - Nuevo depósito de expedición	06/10/2025	SERVIMEDIC	01/11/2025
GRAMON BAGO - B-Gan 1000	oct-25	SPEFAR	01/11/2025
GRAMON BAGO - Modane	nov-25	URUFARMA - Doxtran	30/10/2025
HAYMANN	nov-25		

Sugerimos a los Laboratorios asegurar la remisión inmediata de las listas de precios cuando efectúen cualquier cambio de precios o lanzamientos a produccion@farmanuario.com y atencionalcliente@farmanuario.com

Para la actualización de precios del mes de diciembre en HolaSalud, las listas se recibirán hasta el 28 de noviembre de 2025.

HOLASALUD

Canjedemedicamentos

farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf





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
ventas@apiter.com

ARCOS Biomedical

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

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
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 1° al 15 de c/mes de 8 a 12 h
hasta 30 días después del vto
Av. Dámaso A. Larrañaga 3444,
T. 2508-6751/59 - int. 121, F. 2507-0706
carrau@carrau.com.uy

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. Batlle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467/4358
info@cipharma.com.uy

COXERY (VivaChek)

Luis A. de Herrera 1248 WTC Torre 1 Of. 207
T. 2628-1299 - 098775964
coxery@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
Depósito de expedición: Polo Logístico Nacional,
Pantaleón Pérez 4881, de 9 a 16:30 h
Fax Ventas: 2400-0034
uy-ventas@gador.com

Genacol Uruguay (MVD Pharma)

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

GlaxoSmithKline

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

GRAMON BAGO

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

HAYMANN

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

HIGIA

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

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

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

ICU VITA

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

ION

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

KUPFER

Hasta el vto, en Droguerías. Treinta y Tres 1268/001, T./F.2915-7709 labkupfer@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.matiassgonzalez.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: ATC@d4.uy o T. 2683-7099. 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, a través de Distribuidora D4. Pedidos T.2336-5446 Whatsapp 0958-66650 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

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

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*