

# HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 87 | ENERO 2026

**HAMBRE  
EMOCIONAL:**  
¿por qué comemos  
cuando comemos?

Dr. Leonardo Sande

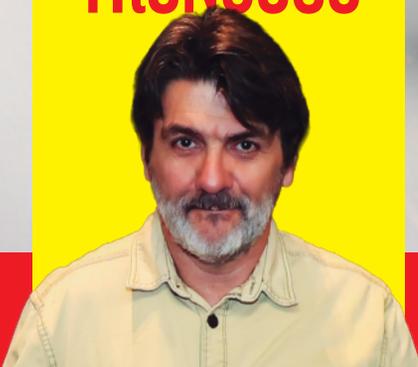


*Protección solar  
y prevención*

Dra. Soledad Machado

ENTREVISTA

**CÉSAR  
TRONCOSO**



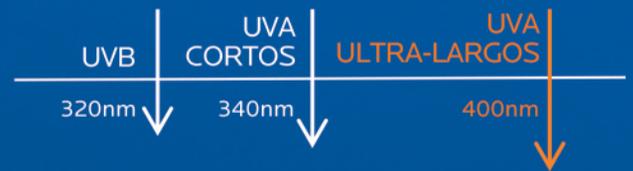
**Jet lag social**

Cambio de rutinas y  
desajuste metabólico

"SIGO SIENDO MÁS O MENOS EL MISMO TIPO DE SIEMPRE PORQUE ESTO ME AGARRA CON MUCHOS AÑOS ENCIMA"



**ANTHELIOS UVMUNE 400**  
**FILTRO CONTRA RAYOS UVA**  
**ULTRA LARGOS: MEXORYL 400**



**EL FILTRO UV MÁS EFICAZ**  
**CONTRA LOS RAYOS UV MÁS DAÑINOS\*\***  
**FLUIDO INVISIBLE PARA DIFERENTES**  
**TIPOS DE PIEL**

PIEL NORMAL A SECA

PIEL MIXTA A GRASA

HIPERPIGMENTACIÓN



\* Encuesta realizada en el mercado del cuidado de la piel por AP/USA y sus socios entre junio de 2024 y octubre de 2024, con la participación de dermatólogos en 29 países, que representan más del 80% del PIB mundial.  
\*\* Las propiedades de penetración de los rayos UV aumentan con la longitud de onda más alta. Los rayos UV más penetrantes corresponden al extremo del espectro UVA (340-400 nm), al que llamamos UVA ultra largo.  
\*\*\* Niños a partir de 3 años.

# Staff

## DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

## EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

## COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

## DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

## CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

## CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

## DISEÑO

Lorem Comunicación

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

## PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccía

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

## COLABORADORES

Dra. Soledad Machado

Dr. Leonardo Sande

Julieta Sullivan

Dr. Stefano Fabbiani

Lucía Maidana

## PORTADA

Ana Solórzano

## FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

## COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

## ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

## ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Rodrigo Garcúa

## LOGÍSTICA

Gustavo Bonifazi

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

por **Informédica S.R.L.**

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

## IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



**03** EDITORIAL  
Comenzar con sentido  
Por Lic. Griselda Castro

**04** AQFU  
AQFU celebró su almuerzo  
de despedida de año  
Por Q.F. Carlos Lacava



**06** DESTACADOS  
César Troncoso  
“Sigo siendo más o menos el mismo  
tipo de siempre porque esto me agarra  
con muchos años encima”

**09** MANAGEMENT  
¿No estás logrando buenos resultados?  
Poné foco en la gobernanza  
Por Julieta Sullivan

**13** SALUD PARA TODOS  
Sarampión: una enfermedad muy  
contagiosa que se puede prevenir  
Por Dr. Stefano Fabbiani

**16** AQFU  
¿Qué significa la creación de la Agencia  
de Vigilancia Sanitaria del Uruguay?

# Contenidos

**23** VIDRIERA  
• Punta Tech Meetup: las novedades  
del encuentro de networking más  
importante de América Latina  
• America Business celebró  
sus 10 años en José Ignacio  
• Alejandro Roemmers presentó su  
nueva novela junto a Carlitos Páez



**29** PERFILES  
Rocío Salaberry  
Una mente experta

**33** COSMÉTICA  
Protección solar y prevención:  
la fórmula segura para el verano  
Por Dra. Soledad Machado Casini

**36** AQFU  
Udelar aprobó ampliación del edificio  
de la nueva Facultad de Química

**39** SALUD PARA TODOS  
Jet lag social:  
cómo el cambio de rutinas de verano  
desajusta el metabolismo

**43** NUTRICIÓN  
El hambre emocional: ¿por qué  
comemos cuando comemos?  
Por Dr. Leonardo Sande

**46** AQFU  
Plan estratégico FIP 2025 - 2030

**49** SALUD PARA TODOS  
La importancia de la hidratación  
en los meses de verano  
Por Dr. Stefano Fabbiani

**53** DESTINOS  
Las mejores 6 islas  
para viajar en 2026

**56** TIEMPO LIBRE  
Lectura & Netflix

**58** Horóscopo  
Por Astróloga Lucía Maidana

**El respaldo profesional  
al dispensar medicamentos**

**NUEVA  
EDICIÓN  
2026**



**TODOS LOS MEDICAMENTOS  
DISPONIBLES EN URUGUAY**

**2500** FICHAS  
FARMACOLÓGICAS  
ACTUALIZADAS

**35** NUEVOS FÁRMACOS  
RECIÉN LANZADOS

**Pídale por el 2709 1533 y se lo enviamos a su domicilio  
comercial@farmanuario.com - www.farmanuario.com**



# Comenzar con sentido

Enero siempre llega con la promesa de lo nuevo. Es un mes que invita a detenernos un instante, mirar el camino recorrido y preguntarnos cómo queremos transitar el año que comienza. Peter Drucker afirmaba que *“la mejor manera de predecir el futuro es crearlo”*. En el ámbito de la salud, en el que cada decisión impacta directamente en la vida de las personas, esta reflexión cobra un valor aún más profundo.

Gestionar en salud no es solo administrar recursos, procesos o resultados; es, ante todo, ejercer un liderazgo con sentido, donde la ética, la responsabilidad y el compromiso humano estén en el centro. Los médicos, farmacéuticos, empresarios y equipos de trabajo comparten un mismo desafío: sostener la excelencia profesional sin perder de vista el propósito que los convoca, cuidar al otro.

Al inicio de un nuevo año los invito a renovar la mirada. A repensar cómo trabajamos, cómo nos vinculamos y cómo tomamos decisiones en contextos cada vez más complejos y demandantes. La buena gestión no se mide únicamente en indicadores, sino también en la capacidad de construir confianza, acompañar a los equipos y generar impacto positivo en la comunidad. Recordemos a Albert Schweitzer, médico y humanista: *“El ejemplo no es una forma de influir en los demás, es la única”*. En cada farmacia, consultorio, empresa o institución de salud, el ejemplo diario marca el rumbo.

En HOLA SALUD creemos en una salud que se construye todos los días, desde la formación continua, la prevención, la innovación y, sobre todo, desde los valores. Porque no hay desarrollo profesional sin desarrollo humano, ni crecimiento sostenible sin coherencia entre lo que hacemos y lo que somos.

Que este enero sea una invitación a comenzar el año con claridad, convicción y esperanza. A liderar con empatía, a trabajar con propósito y a recordar que, en cada rol que ocupamos, tenemos la oportunidad de mejorar la vida de alguien más.

Iniciemos este nuevo año convencidos de que una gestión más humana es también una mejor forma de vivir.

Hasta la próxima edición

Lic. Griselda Castro



Por Lic. Griselda Castro

Comunicate con HOLA SALUD:  
Tel. 27091533  
holasalud@farmanuario.com

  revistaholasalud



# AQFU celebró su almuerzo de despedida de año

Por Q.F. Carlos Lacava

El sábado 6 de diciembre en las instalaciones de Almar se realizó el almuerzo de despedida del año de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay con el tradicional reconocimiento a los colegas socios que cumplen 25 y 50 años de ejercicio profesional. Este año, contamos con el homenaje especial al Q.F. Luis Camiruaga por sus 70 años de trayectoria profesional.

En el emotivo acto, el colega Luis Camiruaga, de 96 años, pudo compartir con los presentes algunos recuerdos de su larga y brillante carrera. Desde la participación como estudiante próximo a egresar en los debates sobre cuál debería ser el título profesional (si mantener el de Químico Farmacéutico que se venía otorgando desde la creación en 1929 de la Facultad de Química y Farmacia o adoptar el título de Dr. en Química Farmacéutica\*), hasta el vertiginoso crecimiento de la industria farmacéutica que cambió el paradigma de la profesión de aquel entonces, ya que el químico farmacéutico fue abandonando el tradicional rol de producir y dispensar medicamentos en la oficina de farmacia a producir medicamentos en un laboratorio industrial para dispensarlos en la farmacia.

Recordó cómo, en virtud de la Ley del Medicamento 11641, se vivió el auge de la industria farmacéutica con la instalación de plantas de producción de las grandes firmas farmacéuticas internacionales, siendo él mismo el encargado de diseñar, instalar y dirigir la planta de Schering en Uruguay por más de 20 años. También transmitió todo el esfuerzo y entusiasmo que los colegas de entonces pusieron en la creación de la Asociación Uruguaya de Farmacia y Bioquímica Industrial (AUFyBI), que funcionó como filial independiente dentro de AQFU, hasta que lamentablemente en los inicios de los 90, esos mismos colegas que la fundaron, la debieron disolver por falta de apoyo de las nuevas generaciones de químicos farmacéuticos de orientación industrial.

Todas estas anécdotas, muy sentidas para el homenajeado, hicieron eco en los casi 90 colegas presentes, muchos de los cuales no lo conocían y otros, entre los que me incluyo, que tuvimos el honor de conocerlo desde que ingresamos a participar activamente de la AQFU, recibiendo de él y de otros generosos colegas como él, un gran aporte, y todo el orgullo y cariño que sentimos por nuestra profesión. ■



## Los homenajeados de AQFU

**70 AÑOS**  
Luis Pedro Camiruaga

**50 AÑOS**  
Walquiria Lusila Godoy  
Myriam Yoli Gómez Vila  
Daniel Fernández Lacroix  
Enrique Homero Viñoly Gallo  
Qco. Omar Martín

**25 AÑOS**  
María Cristina Amengual Reboa  
Jeannette Tamara Araujo Alves  
María Adriana Castellani Tort  
Gabriela Cuesta Holgado  
Rubens Fernando Francolino Bulanti  
Isabel Iglesias Pérez  
María Daniela Juri Baccino  
Martha Alicia Marusich Pereyra  
Cecilia Lizet Melian Lozano  
María Fernanda Montenegro Belarra  
Teresita Mujico Quintana  
Alba Yenny Pinchak Rosales  
Ana Alicia Pla Marzano  
Silvia Beatriz Quirque Ribas  
Adriana Rebon Capece  
María Virginia Rodríguez Carrerou  
Patricia Skerl Pereyra  
Ana Larissa Villarino Cabrera  
Carla Alma Zilli Castellano

(\*) Recordemos que recién en 1959 la facultad cambió su nombre al actual, Facultad de Química, y que, por tanto, si bien en 1960 –cuando Camiruaga se graduó– el nombre oficial era Facultad de Química, él se formó en la vieja Facultad de Química y Farmacia.



## César Troncoso

“Sigo siendo más o menos el mismo tipo de siempre porque esto me agarra con muchos años encima”

***Mientras graba la segunda temporada de El Eternauta y acaba de recibir en Buenos Aires el Martín Fierro de Cine a Mejor Actor de Reparto, el uruguayo repasa su recorrido artístico, desde sus primeros pasos en el teatro hasta la consolidación de una carrera marcada por el brillo propio.***

César Troncoso es uno de los actores uruguayos con mayor proyección y reconocimiento en el cine, el teatro y la televisión de América Latina. Luego de comenzar su trayectoria en los escenarios montevideanos en los años 80,

ha construido una carrera sólida y versátil que lo llevó a participar en decenas de obras teatrales y a protagonizar películas emblemáticas como *El viaje hacia el mar* y *El baño del Papa*; esta última aclamada por la crítica internacional y

fundamental para su ascenso en la industria cinematográfica.

Con una amplia filmografía que incluye títulos como *Mal día para pescar*, *Infancia clandestina* y *La noche de 12 años*, ha trabajado también en producciones de Brasil

y Argentina, ganándose el respeto de públicos y colegas por su versatilidad interpretativa y compromiso con sus personajes.

Hoy, Troncoso se encuentra grabando la segunda temporada de la exitosa serie *El Eternauta* para Netflix, una producción de gran alcance internacional que lo ha posicionado frente a audiencias de todo el mundo. Como si fuera poco acaba de ser galardonado con el Martín Fierro de Cine como Mejor Actor de Reparto por su labor en esa misma serie. En pleno auge profesional, conversamos con él sobre sus inicios, sus elecciones artísticas y su pasión por la actuación.

### **¿Qué era de su vida antes de la actuación?**

Antes de actuar había entrado a la Facultad de Medicina. De hecho, cursé un par de años. Después arranqué con segundo, que era la parte de anatomía, y dejé. La verdad es que no tenía vocación alguna, había tomado ese camino medio que por descarte. Pero en esos tiempos ya era espectador de teatro y cine. Me hice socio de Cinemateca y del Teatro Circular de Montevideo, y veía espectáculos de Teatro Uno en la Alianza Francesa. El cine y el teatro siempre fueron emocionantes para mí.

### **¿Cuándo la actuación empieza a aparecer como una posibilidad?**

Cuando empecé a ver teatro me di cuenta de que había una posibilidad de actuar en Uruguay, porque el cine era bastante más difícil y siempre estaba pensado como algo de afuera, de otros países. En cambio, en teatro me entusiasma la posibilidad de pensarme como actor, pero no tengo esa sensación de "acá pasó algo". Creo que había un deseo fuerte.

### **¿Cómo llega la primera experiencia como actor?**

Un verano en el que estaba sin hacer nada, aparte de trabajar en el estudio contable, descubrí un llamado de Teatro Uno que abría cursos con Alberto Restucci y Luis Charminara. Era uno de los grupos más interesantes del momento y justo ese grupo abrió cursos, así que terminé en las clases de Restucci. La primera película que hice fue *El viaje hacia el mar* a los 40 años. Venía con una continuidad de trabajo bastante grande en teatro y ya había tomado algunos riesgos. Con Roberto Suárez hacíamos sketches en espacios no convencionales como boliches y recitales de rock, con el dúo cómico Suárez Troncoso. Pero lo interesante para mi vida fue entrar al mundo más cinematográfico. Meter esa película fue muy importante, sobre todo por el proceso de casting.

### **¿Qué lugar ocupa *El baño del Papa* en su carrera profesional?**

*El baño del Papa* me cambió la perspectiva de trabajo. Lo que hizo la película fue generarme una continuidad de trabajo en cine mayor de la que imaginaba. Empezó a aparecer la posibilidad de trabajar en Brasil. Poco a poco se fue construyendo la idea de que había un camino posible sin necesidad de trabajar en otra cosa. Recién me dediqué cien por ciento a la actuación alrededor de 2011 o 2012, cuando estaba haciendo *Infancia clandestina* en Buenos Aires, dirigida por Benjamín Ávila, con Natalia Oreiro y Ernesto Alterio. Mientras la hacía, me llamaron desde San Pablo para una película de Tata Amaral. Ahí hablé con mi mujer y tomamos la decisión juntos de que valía la pena intentar profesionalizarme como actor.

### **¿Prefiere el teatro o el cine?**

Creo que ambos son complementarios y necesarios. El teatro, a diferencia del cine, tiene un proceso de ensayos muy largo: podés ensayar dos meses, seis, siete o incluso más, y eso genera una apropiación diferente del personaje. Otra virtud del teatro es el espectáculo en vivo. El público está ahí, delante tuyo, en el momento en que las cosas suceden. Y eso hace que, función a función, las cosas sean parecidas, pero no iguales. El cine, por su parte, tiene una masividad que el teatro en nuestro país no tiene. Lo que pasó con *El Eternauta* es inconmensurable. El cine muestra más, el teatro sugiere más. Para mí, son géneros actorales complementarios.

### **¿Cómo se lleva con la masividad de las nuevas plataformas?**

El trabajo en plataformas tiene características un poco distintas, al menos en mi experiencia. En *El Eternauta*, por ejemplo, trabajamos siete meses. Pero venía de una novela en TV Globo, *Flor del Caribe*, para la que viví nueve meses en Río de Janeiro, así que no me agarró tan de sorpresa. La principal diferencia es justamente la masividad. Trabajar para plataformas como Netflix significa que tu trabajo se puede ver desde Japón, India, Australia o Estados Unidos. El público potencial es muchísimo mayor, pero uno no piensa en eso cuando está rodando. Desde el punto de vista actoral, el trabajo es similar al de hacer una película.

### **En el último tiempo ha tenido gran exposición, ¿es algo que disfruta?**

Lo que realmente disfruto es el trabajo. Me resulta muy gratificante trabajar en varios países con directores y actores a los que admiro. Pero no me interesa la fama. Sigo siendo más o menos el mismo tipo



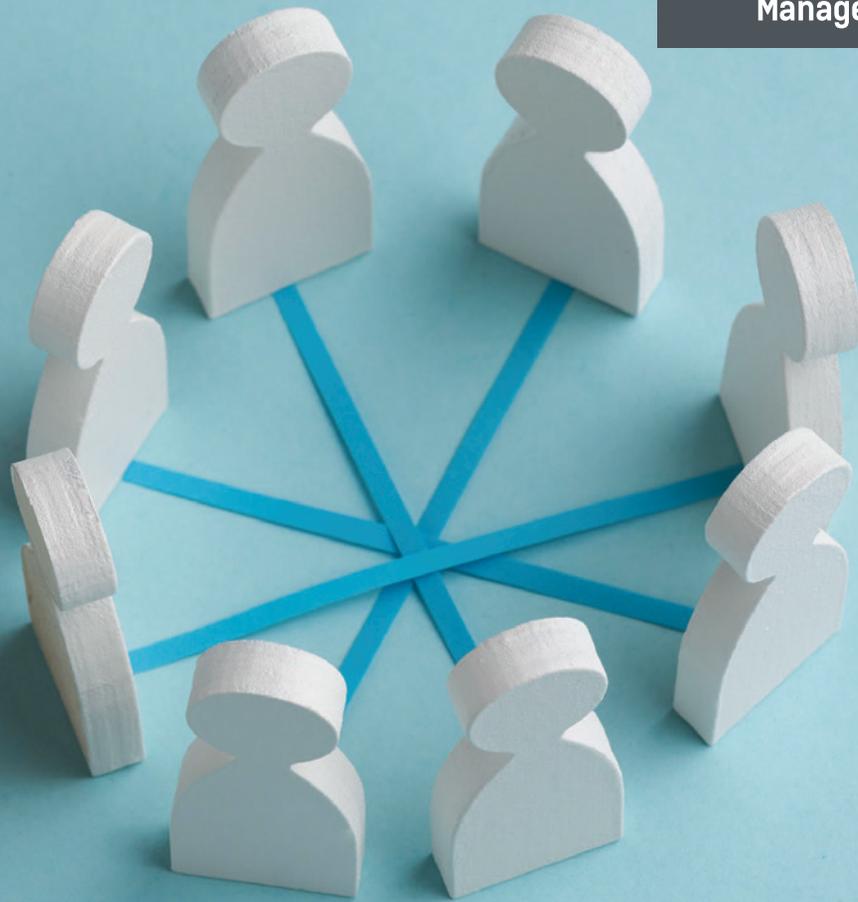
de siempre porque esto me agarra con muchos años encima. No pasé de la desesperación al éxtasis. Disfruto de cosas simples como caminar por la calle o ir a la feria. Eso es lo que trato de seguir construyendo.

### ¿Qué proyectos se vienen por delante?

Está en proceso la segunda temporada de *El Eternauta*, y después hay muchos proyectos en etapas más o menos avanzadas. Estuve presentando algunas películas como *La mujer del río* en el Buenos Aires Festival Internacional de Cine Independiente (BAFICI) y *La casa* en el Festival de Mar del Plata. Está en posproducción la película que hice en Uruguay, *Cuando yo existía*, de Alejandro Damián y Martín Abdala. Además, tengo la expectativa de exponer algunos dibujos que hago en mis ratos libres.

### ¿De dónde viene ese hobby de dibujar?

Yo dibujo desde siempre. Fue lo primero que hice; si alguna veta artística se me despertó tempranamente, fue a través del dibujo. Es algo que se puede hacer en casa, sin demasiada historia. Soy bastante autodidacta. Intenté ir a la Escuela Figari a estudiar, pero terminé haciendo solo un año. No me gustaba lo que me enseñaban porque yo iba con la intención de aprender técnicas, no de que me plantearan qué dibujar. Era bastante joven, tenía 17 años, pero seguí dibujando siempre hasta el día de hoy. Cada vez que voy a hacer una película fuera del país o en el interior me llevo materiales de dibujo. Las esperas a veces son largas, hay días libres en el plan de rodaje, y aprovecho mucho esos momentos. ■



# ¿No estás logrando buenos resultados? Poné foco en la gobernanza

Por Julieta Sullivan

Manejar una empresa y lograr que sea rentable, crezca y perdure en el tiempo es un arte. Quienes hemos liderado negocios lo sabemos: nada está garantizado. Todo depende de mil variables que, además, cambian todo el tiempo: productos y servicios competitivos, clientes fieles, talento comprometido, cultura sólida, acceso a financiamiento, una estrategia

clara, procesos eficientes, tecnología adecuada... y podríamos seguir.

Como empresarios o ejecutivos vivimos así: con muchas pelotas en el aire, intentando que ninguna caiga. Pero hay una variable que, después de más de treinta años de vida corporativa—y hoy acompañando a ejecutivos y empresarias—, veo que se minimiza muchísimo. Y, sin embar-

go, es la madre de todo: una buena gobernanza.

¿Por qué digo que es la madre de todo? Porque sin una gobernanza clara es muy difícil que lo demás funcione. Sin accionistas alineados, es imposible tener una estrategia consistente. Sin roles bien definidos, es muy difícil construir una cultura sólida y un equipo que realmente



trabaje como equipo. Y esto aplica a todas las empresas: chicas, medianas, familiares, grandes, privadas, públicas o que cotizan en bolsa. La gobernanza no es un “lujo corporativo”; es la piedra basal de cualquier organización que quiera crecer de forma seria.

Cuando hablo de gobernanza, hablo del arte de tomar buenas decisiones en la cima. Mientras el liderazgo se enfoca en mover a la organización del punto A al punto B, la gobernanza hace algo previo, más profundo: define qué es A, decide qué es B, y elige quién es la persona adecuada para llevarnos hasta ahí. Sin esa claridad, lo demás es improvisación.

La buena gobernanza requiere un equilibrio sano entre estos tres vértices: accionistas, directorio, y CEO y equipo de management. Si uno de estos actores toma decisiones de manera aislada —o se mete donde no le corresponde—, ese equilibrio se rompe. Y cuando se rompe, el negocio se resiente.

El mejor lugar para decidir no es desde un vértice. Es desde el centro de gravedad del triángulo, donde confluyen las tres miradas. Pero para que eso sea posible, hay algo fundamental, que es tener los roles claros.

### **La claridad de roles: el gran dolor de cabeza de las empresas familiares**

Una misma persona puede tener varios sombreros. Ser accionista, ser director y ser gerente. Eso está perfecto. Sin embargo, lo clave es que sepa desde qué rol está decidiendo cada cosa. Esto, en las empresas familiares, es determinante. La mayoría de los dolores, tensiones y heridas vienen justamente de esa mezcla sin límites. Y no hay empresa —por más pequeña que sea— que sobreviva a largo plazo con confusión de roles.

A continuación, vemos un esquema de qué le toca a cada uno:

**Accionistas:** son los dueños del largo plazo. Su responsabilidad es definir propósito (¿para qué existe esta empresa?), visión (¿qué queremos construir para los próximos años?), y qué impacto queremos generar en la sociedad, en el país, en nuestra industria. Sin esta brújula, ninguna estrategia se sostiene.

**Directorio:** su rol es traducir ese propósito en decisiones concretas que implican promover el éxito sostenible de la empresa, no solo económico, sino también social; definir la estrategia y asegurarse de que esté alineada con los valores y la cultura; y asegurar recursos y controlar la ejecución, gestionando riesgos con criterios claros. El directorio es el puente entre los dueños y el día a día. Es gobierno, no gestión.

**Management:** es el equipo que lleva adelante el negocio y se encarga de ejecutar la estrategia definida por el directorio, participar en su elaboración aportando conocimiento técnico y operativo, y tomar las decisiones del día a día, gestionando personas, clientes, proveedores y presupuestos. Cuando el management tiene autonomía, claridad y respaldo, el negocio fluye.

### **El otro ingrediente clave: cómo se toman las decisiones**

Una buena gobernanza no es solo “quién decide qué”, sino cómo se decide. Los procesos de toma de decisiones son fundamentales para asegurar claridad, transparencia, alineación interna y compromiso del equipo. Cuando estos procesos existen, las personas saben qué esperar, hacia dónde van y por qué.

Los más importantes son las reuniones formales de directorio, con agendas claras y minutas; el planeamiento estratégico anual, donde se define el rumbo y se establecen prioridades; el presupuesto y seguimiento trimestral para medir si la organización está donde dijo que estaría; el mapeo de riesgos para anticipar

problemas antes de que se vuelvan crisis; y la evaluación del CEO y del propio directorio, algo que casi nadie hace y que cambia todo. Cuando estas prácticas están en su lugar, la empresa se vuelve más profesional, más predecible y más confiable. Y no, no se vuelve más burocrática: se vuelve más inteligente.

### **La mala gobernanza sí que es cara**

Muchos piensan que implementar gobernanza es costoso. Pero el verdadero costo —en tiempo, recursos, energía y relaciones— aparece cuando no la tenemos: accionistas desalineados, roles superpuestos que generan caos, directores decorativos que no agregan valor, gerentes frustrados que no pueden decidir y equipos confundidos que no saben hacia dónde van.

Y entonces empiezan los síntomas: no crecemos, no logramos innovar, no conseguimos rentabilidad, no retenemos talento, no ejecutamos la estrategia. Se ajusta el producto, el precio, la estructura, la campaña de marketing... y nada funciona, porque estamos atacando el síntoma, no la causa.

### **En Uruguay hay una oportunidad enorme**

Como integrante de la Comisión Directiva de CUGO —el Círculo Uruguayo para la Mejor Gobernanza de las Organizaciones— lo veo todos los días. Estamos todavía lejos de los estándares de países vecinos, donde las organizaciones de directores vienen trabajando desde hace décadas para profesionalizar la gobernanza. Pero la buena noticia es que hay mucho espacio para mejorar y crecer. Y cada pyme que fortalece su gobernanza contribuye no solo a su propio éxito, sino también al desarrollo del país. Porque, como decimos en CUGO: mejor gobernanza, mejor país. ■

# ¡NUEVOS INGRESOS!



Nuevas fórmulas,  
con activos clínicamente  
respaldados y máxima  
biodisponibilidad.

Colágeno Tipo II  
+ Magnesio & B6

Vitamina D3  
& k2 (mk-7)



ZINC  
PICOLINATE



Vitamina D  
2000 UI

HIERRO + B COMPLEX  
FERRO FOLATO + C



Magnesio  
Bisglicinato



Magnesio  
Complete 6



Magnesio  
L- Treonato



ÁCIDO FÓLICO  
800 mcg



#SENTITEVITAL



**OFF!**<sup>®</sup>

**DEFENSE**

CON ICARIDINA

**INFANTIL** ♥

**+3**  
meses



**+2**  
años



Agradable  
sensación  
en la piel

**+6h**

Protección  
por horas



Hipoalergénico

# Sarampión: una enfermedad muy contagiosa que se puede prevenir

***El sarampión es una enfermedad infecciosa causada por un virus de la familia de los paramixovirus. Aunque muchas personas lo asocian con una enfermedad “clásica” de la infancia, puede ser grave y causar complicaciones importantes, especialmente en personas no vacunadas.***

*Por Dr. Stefano Fabbiani*

El sarampión es una enfermedad viral altamente contagiosa que se transmite por vía respiratoria. Está causada por el virus del sarampión y produce un cuadro potencialmente grave. Se presenta con fiebre y erupción cutánea, acompañadas de síntomas respiratorios.

Es considerada la enfermedad infecciosa más transmisible que existe. El virus puede permanecer activo en el

aire o sobre superficies hasta por dos horas, lo que facilita su propagación en espacios cerrados como escuelas, centros de salud o medios de transporte.

El virus del sarampión se transmite cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, liberando pequeñas partículas que pueden ser inhaladas por otras personas. Una persona con sarampión puede con-

tagiar desde cuatro días antes hasta cuatro días después de la aparición del exantema

La enfermedad se presenta habitualmente con fiebre alta y una erupción característica en la piel, acompañadas de síntomas respiratorios como tos, secreción nasal y conjuntivitis, con ojos rojos y llorosos. Según la Organización Mundial de la Salud, el primer signo suele ser una fiebre alta



que aparece entre 10 y 12 días después del contacto con el virus y puede durar de cuatro a siete días.

En una primera etapa, la persona puede presentar: secreción nasal, tos, conjuntivitis con ojos rojos y llorosos, malestar general, y pequeñas manchas blancas en la cara interna de las mejillas, denominadas manchas de Koplik. Luego, aparece el exantema cutáneo, una erupción rojiza en la piel que comienza generalmente en la cara y el cuello, y se extiende progresivamente al resto del cuerpo, incluyendo manos y pies. Esta erupción dura entre cinco y seis días para después desaparecer. El período entre la exposición al virus y la aparición del exantema puede variar entre siete y 18 días.

Aunque muchas personas consideran que el sarampión es una enfermedad leve, puede provocar complicaciones graves, sobre todo en niños pequeños, adultos y personas no vacunadas. Entre las complicaciones más frecuentes se encuentran la neumonía, la diarrea severa, la encefalitis, que es la inflamación del cerebro, las convulsiones, la sordera y la ceguera. En casos graves, puede provocar la muerte, especialmente en niños menores de cinco años no vacunados o en personas con defensas bajas.

El sarampión no afecta a los animales y los seres humanos somos su único reservorio. Esto significa que, con una adecuada cobertura de vacunación, la enfermedad puede eliminarse definitivamente. La vacuna contiene virus vivos atenuados, es decir, muy debilitados, que no causan la enfermedad, pero sí estimulan al sistema inmunológico para generar defensas duraderas.

Además, la vacunación no solo protege a quien la recibe, sino que también a la comunidad a través de la llamada inmunidad colectiva o de rebaño, disminuyendo la circulación del virus y cuidando a quienes no pueden vacunarse. ■



## Situación del sarampión en Uruguay y cómo prevenirlo

Uruguay logró mantenerse libre de circulación del sarampión durante muchos años gracias a las altas coberturas de vacunación. Sin embargo, en los últimos tiempos se han detectado casos importados, vinculados a viajes desde países donde el virus continúa circulando.

El sarampión es una enfermedad de notificación obligatoria en nuestro país. Se considera caso sospechoso a toda persona que presenta fiebre y erupción en la piel, acompañadas de tos, secreción nasal o conjuntivitis.

La principal medida de prevención es la vacunación con la vacuna triple viral SRP que protege contra sarampión, rubéola y paperas. En Uruguay, la vacuna es gratuita, obligatoria y está disponible en todos los puestos de vacunación públicos y privados.

Deben vacunarse todas las personas que no tengan registradas dos dosis de la vacuna SRP, excepto aquellas nacidas antes de 1967, quienes en general tienen inmunidad natural por haber estado expuestas al virus.

Antes de viajar, especialmente a países donde hay circulación de sarampión, se recomienda verificar que el esquema de vacunación esté completo y consultar al médico si existen dudas. Si dentro de las dos semanas posteriores al viaje aparecen fiebre y erupción en la piel, se debe consultar de inmediato al médico e informar sobre los destinos visitados.

# MAGNESIOS



## CARBONATO DE MAGNESIO



Se recomienda para **contrarrestar la acidez o digestiones pesadas.**

Alivia el **reflujo** y las molestias ocasionadas por **úlceras**, **hernia de hiato**.

**EFFECTO LAXANTE: MEDIO**



## CLORURO DE MAGNESIO



Se recomienda para **personas con estreñimiento crónico u ocasional.**

**EFFECTO LAXANTE: ELEVADO**

## ¿QUÉ DIFERENCIA A AMBOS?

### MAGNESIO TOTAL® 5 CON HARPAGO



Alivio del dolor y bienestar articular, además de los beneficios del magnesio.

- ▶ Con harpagofito, planta **antiinflamatoria y analgésica.**
- ▶ Ayuda a **calmar molestias articulares** y mejorar la **movilidad.**
- ▶ Con 5 formas de magnesio para una **mejor absorción y efectividad.**
- ▶ Opción ideal si buscas **aliviar el dolor** y **recuperar movilidad.**

**EFFECTO LAXANTE: BAJO**



### MAGNESIO TOTAL® 5



Focalizado en **energía, relajación** y **bienestar general.**

- ▶ Favorece la **relajación** y un **descanso reparador.**
- ▶ Ayuda a **reducir el estrés** y promueve un **sueño reparador.**
- ▶ Combate la **fatiga** y ayuda a **mantener tu energía diaria.**
- ▶ Opción ideal si buscas un **soporte diario** para **mantener energía y bienestar.**

**EFFECTO LAXANTE: BAJO**

**AMBOS TE OFRECEN LOS BENEFICIOS DEL MAGNESIO,  
¡PERO CON UN EXTRA DE CUIDADO SEGÚN TUS NECESIDADES!**

# ¿Qué significa la creación de la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay?

**En diciembre pasado el Poder Legislativo sancionó la Ley de Presupuesto Nacional 2025 – 2029, la cual, entre otras muchas disposiciones, crea la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU).**

La Asociación de Química y Farmacia del Uruguay, junto a otros actores del ámbito farmacéutico uruguayo, ha venido luchando por la creación de una agencia de vigilancia sanitaria independiente con autonomía técnica desde hace más de 20 años, para que Uruguay pueda actualizar sus estructuras sanitarias y adquirir el reconocimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como país con alta vigilancia sanitaria.

A continuación, transcribimos los artículos de la ley que hacen referencia a este tema, el cuál ahora pasa a la órbita del Poder Ejecutivo para su reglamentación y puesta en funcionamiento:

Artículo 373.- Créase la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU), como persona jurídica de derecho público no estatal, con autonomía técnica, administrativa y financiera.

Tendrá su domicilio dentro del territorio nacional y se vinculará con el Poder Ejecutivo a través del Ministerio de Salud Pública.

La AViSU tendrá como objeto la regulación y vigilancia de productos sanitarios que se comercialicen en el país, garantizando su calidad, seguridad, eficacia, control y trazabilidad, en tiempo y forma eficiente, facilitando su mayor acceso a la población.

Los cometidos de la AViSU deberán enmarcarse dentro de los objetivos sanitarios nacionales establecidos por el Ministerio de Salud Pública conforme a sus competencias.

Quedan comprendidas dentro del ámbito de regulación de la Agencia

los siguientes productos sanitarios: medicamentos, vacunas, dispositivos y cosméticos.

La AViSU tendrá los siguientes cometidos:

- A) Evaluar los productos sanitarios referidos en este artículo, para su comercialización, emitiendo los dictámenes correspondientes dirigidos al MSP.
- B) Evaluar el funcionamiento y procedimientos de las empresas vinculadas a la fabricación e importación de los productos sanitarios objeto del presente artículo, emitiendo los dictámenes dirigidos al MSP.
- C) Fiscalizar los productos en forma previa y posterior a su comercialización.
- D) Autorizar y fiscalizar ensayos clínicos.
- E) Ejercer funciones de vigilancia vinculada al ámbito de aplicación.
- F) Emitir guías de procedimiento y contribuir con iniciativas propias al desarrollo de la normativa sanitaria nacional.
- G) Sugerir al Ministerio de Salud Pública la aplicación de medidas correctivas y sancionatorias en el ámbito de su competencia.
- H) Brindar asesoramiento a personas públicas o privadas.
- I) Desarrollar funciones en calidad de peritos, en caso de requerirse su intervención por parte del Poder Judicial, en temas relacionados a sus cometidos.
- J) Promover y practicar la convergencia regulatoria y la cooperación internacional.

K) Establecer mecanismos para reconocimiento regulatorio de Agencias de referencia.

Los dictámenes referidos en los literales A) y B) precedentes, emitidos por la AViSU tendrán efectos vinculantes y por ende obligan al Ministerio de Salud Pública, salvo aquellos casos en que, en el marco de las atribuciones que le fueron conferidas en el artículo 44 de la Constitución de la República y en la Ley N° 9.202, de 12 de enero de 1934, constate fehacientemente que se pone en riesgo la salud o vida humana, en cuyo caso podrá apartarse del mismo.

De no pronunciarse la autoridad sanitaria dentro del plazo de cinco días hábiles desde recibido el dictamen, se tendrá por aprobado el informe.

La AViSU deberá simplificar y acelerar los procesos de actuación cumpliendo con sus objetivos en forma eficiente. La reglamentación dispondrá procedimientos especiales que garanticen una mayor celeridad para la evaluación y autorización de aquellos productos sanitarios ya aprobados por las agencias internacionales de referencia, así como el aprovechamiento de la documentación emitida por las mismas. Asimismo, se propenderá a que, por trabajar con estándares reconocidos, sus aprobaciones sean reconocidas por otros países, a modo de jerarquizar la industria nacional.

Artículo 374.- La estructura organizacional de la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU), estará conformada por un Consejo Directivo con funciones de dirección y gobierno y un Gerente General con potestades de gestión, sin perjuicio

de otras que puedan crearse por la reglamentación a efectos de la ejecución de los cometidos.

El Consejo Directivo será honorario y estará integrado por cinco miembros: un presidente, un delegado del Ministerio de Salud Pública, un delegado del Ministerio de Economía y Finanzas, un delegado del Ministerio de Industria, Energía y Minería y un delegado del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca.

Dicho Consejo será el órgano superior de dirección y gobierno, con las siguientes competencias:

- A) Establecer los lineamientos estratégicos, objetivos institucionales y políticas generales de la Agencia.
- B) Aprobar el plan estratégico, el presupuesto anual, la estructura organizativa, los planes operativos y la normativa que le compete.
- C) Aprobar el reglamento interno de funcionamiento.
- D) Supervisar y evaluar el desempeño del Gerente General.
- E) Aprobar los informes de gestión y los estados financieros anuales.
- F) Resolver sobre convenios nacionales e internacionales, y aprobar la participación de la Agencia en redes o alianzas estratégicas.
- G) Adquirir, gravar y enajenar toda clase de bienes.
- H) Autorizar los aranceles sobre los trámites y servicios que serán prestados por la Agencia.
- I) Fiscalizar el cumplimiento de los cometidos institucionales, el uso eficiente de los recursos y la transparencia de los procesos regulatorios.
- J) Designar comisiones asesoras o técnicas cuando lo estime necesario.
- K) Ejercer todas las demás competencias que le sean asignadas por ley o reglamento.

La forma de funcionamiento del Consejo Directivo será determinada por la reglamentación.

El Presidente del Consejo Directivo será designado por el Ministerio de Salud Pública y ejercerá la representación institucional de la AViSU, con las siguientes funciones:

- A) Convocar a las sesiones del Consejo Directivo, estableciendo, en cada caso, el orden del día.
- B) Presidir las sesiones del Consejo Directivo.
- C) Velar por el cumplimiento de las decisiones del Consejo.
- D) Representar a la Agencia ante organismos públicos y privados, nacionales e internacionales.
- E) Establecer vínculo permanente con el Ministerio de Salud Pública para la articulación y ejecución de los cometidos de la Agencia, en un todo conforme con la política sanitaria nacional.

El Gerente General se designará por el Consejo Directivo y será el responsable de la gestión ejecutiva y operativa de la AViSU, con las siguientes atribuciones:

- A) Ejecutar las políticas, planes y resoluciones aprobadas por el Consejo Directivo.
- B) Dirigir la administración general de la AViSU, incluyendo la gestión de recursos humanos, financieros y materiales.
- C) Proponer al Consejo Directivo la planificación estratégica, la estructura organizativa y los perfiles de cargos técnicos.
- D) Dictar resoluciones operativas dentro del marco de sus competencias.
- E) Supervisar el cumplimiento de las funciones técnicas y regulatorias de cada área.
- F) Garantizar la transparencia, trazabilidad y eficiencia de los procedimientos regulatorios.
- G) Elaborar y presentar al Consejo los informes de gestión, financieros, de evaluación institucional y normativa técnica.
- H) Proponer convenios y acuerdos de cooperación técnica nacional e internacional.

I) Coordinar con otras autoridades sanitarias, organismos internacionales y agencias regulatorias.

J) Toda otra función que le delegue el Consejo Directivo o que le sea asignada por la ley o la reglamentación.

Los miembros del Consejo Directivo, el Gerente General y demás cargos gerenciales que conformen la Agencia no podrán tener vínculos con laboratorios farmacéuticos, importadores, distribuidores de productos sanitarios, ni prestadores de salud.

Los cargos gerenciales estarán además bajo el régimen de exclusividad excepto la docencia, asegurando su independencia, objetividad e imparcialidad en la toma de decisiones, quedando reservados los demás aspectos vinculados al ejercicio del cargo para la reglamentación.

Artículo 375.- Asignase en el Inciso 21 “Subsidios y Subvenciones”, programa 440 “Atención integral de la salud”, unidad ejecutora 012 “Ministerio de Salud Pública”, Proyecto 000 “Funcionamiento”, Financiación 1.1 “Rentas Generales”, objeto del gasto 519.028 “Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU)”, una partida anual de \$ 40.000.000 (cuarenta millones de pesos uruguayos), con destino a la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay.

Artículo 376.- La Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU), tendrá los siguientes recursos:

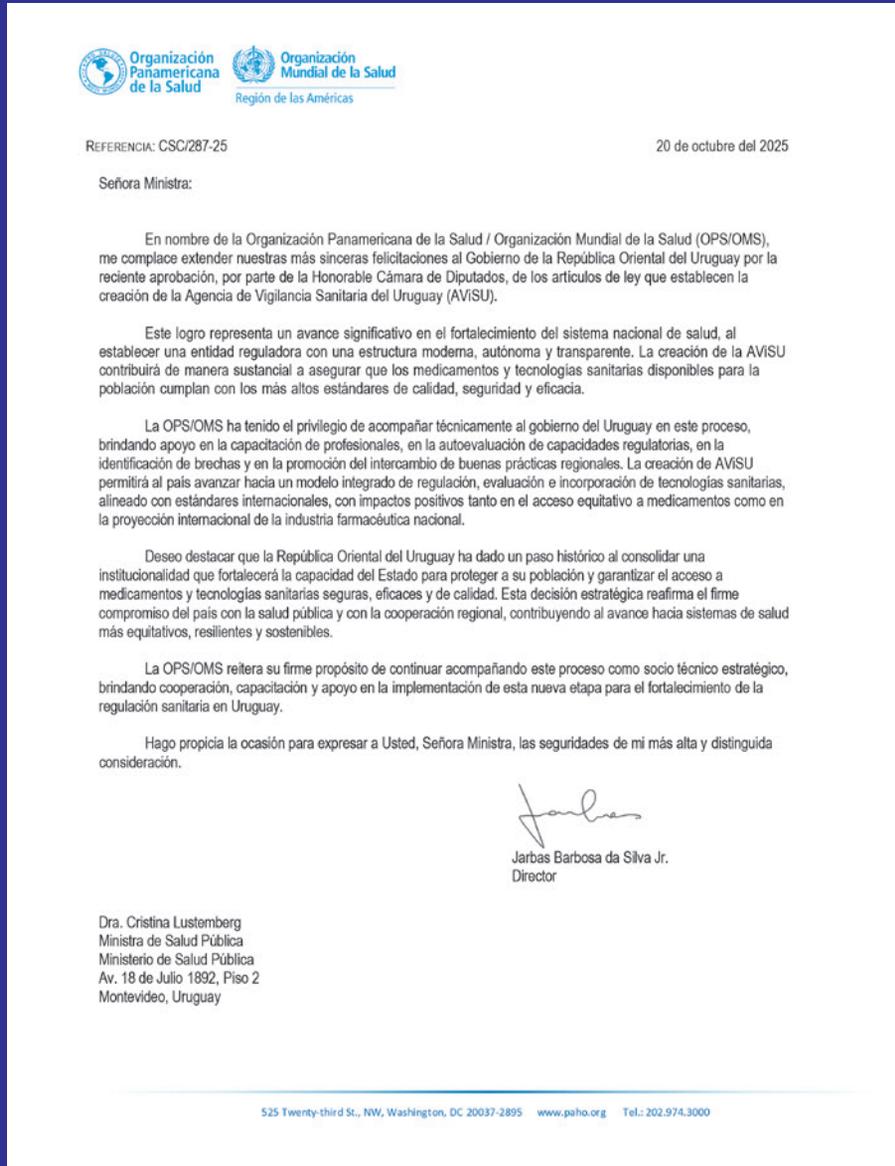
- A) Partidas presupuestales que se le asignen.
- B) Tasas por trámites, gestiones y cualquier otro servicio vinculado a los productos sanitarios que se encuentran dentro del ámbito de regulación y vigilancia de la Agencia.
- C) Ingresos por cursos, publicaciones y asesoramientos.
- D) Donaciones y fondos de cooperación nacional o internacional.
- E) Contribuciones por comercialización de productos sanitarios.
- F) Sanciones económicas por incumplimiento de la normativa sanitaria.

# OPS felicita a Uruguay

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) felicitó al gobierno de la República Oriental del Uruguay por la aprobación, por parte de la Honorable Cámara de Diputados, de la ley que crea la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU). Este logro representa un avance histórico para el sistema nacional de salud, al establecer una entidad reguladora con estructura moderna, autónoma y transparente, que contribuirá a garantizar que los medicamentos y tecnologías sanitarias disponibles en el país cumplan con los más altos estándares de calidad, seguridad y eficacia.

La OPS/OMS ha acompañado a Uruguay a lo largo de este proceso, brindando cooperación técnica en la capacitación de profesionales, la autoevaluación de capacidades regulatorias, la identificación de brechas y la promoción del intercambio de buenas prácticas regionales. Con la creación de la AViSU, Uruguay avanza hacia un modelo integrado de regulación, evaluación e incorporación de tecnologías sanitarias, alineado con estándares internacionales y con impactos directos en el acceso equitativo a medicamentos, el fortalecimiento institucional y la proyección internacional de la industria farmacéutica nacional.

El director de la OPS, Dr. Jarbas Barbosa, subrayó que “Uruguay ha dado un paso histórico al consolidar una institucionalidad que fortalecerá la capacidad del Estado para proteger a su población y garantizar el acceso a medicamentos y tecnologías sanitarias seguras, eficaces y de calidad”. Destacó además que esta decisión estratégica reafirma el compromiso del país con la salud pública y la cooperación regional. La OPS/OMS reiteró su firme propósito de continuar acompañando esta nueva etapa como socio técnico estratégico, ofreciendo cooperación, capacitación y apoyo en la implementación del proceso para seguir fortaleciendo la regulación sanitaria en Uruguay.



Artículo 377.- Contra las resoluciones de la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay, procederá el recurso de reposición y jerárquico si correspondiere, los que deberán interponerse en forma conjunta dentro de los diez días hábiles a partir del siguiente de la notificación del acto al interesado. Una vez interpuesto el o los recursos mencionados, el órgano correspondiente dispondrá de treinta días hábiles para instruir y resolver, y se configurará denegatoria ficta por la sola circunstancia de no dictarse resolución dentro de dicho plazo.

Denegado el recurso de reposición, y en su caso el jerárquico, el recurrente podrá interponer, únicamente por razones de legalidad, demanda de anulación del acto impugnado ante el Tribunal de Apelaciones en lo Civil de turno, a la fecha en que dicho acto fue dictado.

La interposición de la demanda deberá hacerse dentro del término de veinte días hábiles de notificada la denegatoria expresa o de configurada denegatoria ficta. La demanda de anulación sólo podrá ser interpuesta por el titular de un derecho subjetivo o de un interés directo, personal y legítimo, violado o lesionado por el acto impugnado. El procedimiento recursivo ante el Tribunal será el dispuesto por el Código General del Proceso para el proceso ordinario.

Artículo 378.- La Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU) estará exonerada de todo tributo nacional, excepto las contribuciones especiales de seguridad social, y en lo no previsto especialmente por esta ley, su régimen de funcionamiento será el de la actividad privada, especialmente en cuanto al

estatuto de su personal y contratos que celebre.

Artículo 379.- Los bienes de la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU), son inembargables y sus créditos, cualquiera fuera su origen, gozan del privilegio establecido en el numeral 2) del artículo 110 de la Ley N° 18.387, de 23 de octubre de 2008, en la redacción dada por el artículo 729 de la Ley N° 19.355, de 19 de diciembre de 2015.

Artículo 380.- El contralor administrativo de la Agencia de Vigilancia Sanitaria del Uruguay (AViSU) será ejercido por el Poder Ejecutivo a través del Ministerio de Salud Pública. La Agencia remitirá el presupuesto anual para el ejercicio siguiente y el balance de ejecución por el ejercicio anterior, sin perjuicio de otros mecanismos de contralor que establezca la reglamentación. ■

*Piernas relajadas y ligeras*

NUEVA

# Venostasin<sup>®</sup> Crema

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



**PRESENTACIÓN:**  
Venostasin Crema 150 g



 Gador



NUEVO

CREMA PARA PEINAR



Ondas y Rizos

Controlados



MANGO Y ACEITE DE ARGÁN

Definición y anti-frizz

0% | siliconas, colorantes, parabenos

SIN ENJUAGUE

200 ml



SPRAY MULTIBENEFICIOS



LARGO INCREÍBLE

KERATINA VEGETAL + PROTEÍNAS



DURAZNO Y ACEITE DE JOJOBA  
Previene puntas abiertas

SIN ENJUAGUE

200



COMPLEMENTA

TU RUTINA CON NUESTROS

# TERCEROS PASOS



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



Toda una vida contigo



### 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

## Punta Tech Meetup: las novedades del encuentro de networking más importante de América Latina



En apenas unas semanas, Punta del Este volverá a reunir a una comunidad global que busca conectar, generar oportunidades de negocio y comenzar el año en un entorno único. Networking relajado, conversaciones espontáneas y energía cosmopolita conforman el sello que convirtió a Punta Tech Meetup en el encuentro de negocios más influyente del ecosistema emprendedor de América Latina.

El Main Event es el evento central y más importante de Punta Tech Meetup Week. Se realizará el 12 de enero en los jardines del MACA, en el horario de 18 a 24. La agenda oficial incluye otros side events destacados, como el cóctel de bienvenida a fondos internacionales, la cuarta edición del W Meetup y el lanzamiento de New Tech Generation, creado para sumar a la generación emergente del mundo tecnológico.

Además, se suma una programación que se extenderá por toda la sema-



Sergio Fogel, Pablo Brenner, Carolina Kind y Bruno Gadea, organizadores de Punta Tech Meetup

na, con más de 40 eventos satélite organizados por sponsors, aliados, empresas e instituciones, consolidando lo que ya se conoce como Punta Tech Week.

Bajo el lema “Let’s Tech Together!”, el evento celebra en 2026 sus 18 años.

Con un equipo consolidado, la organización general está a cargo de Carolina Kind y Bruno Gadea, directores de la productora LUCERO, junto a Pablo Brenner, director de PBK ADVISORS, y Sergio Fogel, cofundador de dLocal. ■



## America Business celebró sus 10 años en José Ignacio



Tras convertirse en el foro de líderes más grande del mundo, reuniendo en Miami a personalidades globales como Donald Trump, Jeff Bezos, Lionel Messi, Jamie Dimon, Javier Milei y Rafael Nadal, America Business Forum celebró una cena regional por sus 10 años en Latinoamérica. El festejo tuvo lugar en el exclusivo entorno de Laguna Escondida, en José Ignacio, y convocó a más de 200 invitados referentes del ámbito empresarial, político, social y del mundo del espectáculo.

La celebración contó con la presencia del fundador de America Business Forum, Ignacio González Castro, y de personalidades destacadas de la región como Daniel Hadad, fundador de Infobae; Gustavo Scaglione, propietario de Telefe; Darío Turovelzky, CEO de Paramount Global South; Diego Finkelstein, CEO de DF Live Nation; y Andrés Bzurovski, presidente de DLocal.

Rodeados de naturaleza, diseño y privacidad absoluta, los invitados disfrutaron de una propuesta gastronómica cuidada al detalle en un formato de mesas largas,



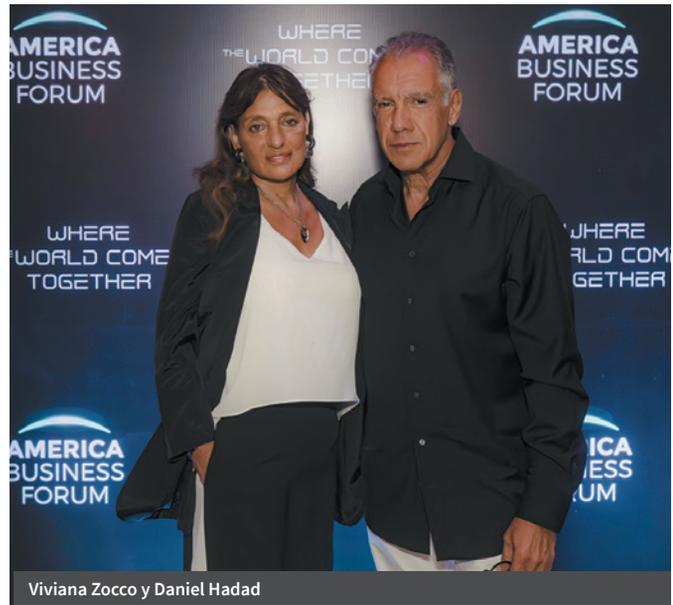
José Félix Uriburu y Sofía Zamolo



Germán Paoloski y Sabrina Garcíarena



Ignacio González Castro, fundador de America Business Forum



Viviana Zocco y Daniel Hadad



Marcela Tinayre



Florencia Tesouro y Salvador Becciu

donde pudieron cenar a los pies de la laguna con una banda sinfónica de 11 músicos tocando en vivo. La experiencia se llevó a cabo en alianza con Johnnie Walker y su portafolio premium, y la participación de Bodega Familia Deicas que aportó identidad y excelencia local.

“Lo más importante es la gente que nos rodea”, expresó González Castro, destacando que es esa compañía la que permite ir a la batalla preparados, determinados y dispuestos a todo. Recordó también lo vivido semanas atrás en Miami, “con mucha intensidad”, y reflexionó: “Al final del día todos buscamos la felicidad, y la verdadera felicidad está en la compañía. Es la que nos permite disfrutar de los éxitos, amortiguar los fracasos cuando las cosas no salen bien y, sobre todo, disfrutar del camino”, finalizó. ■



## Alejandro Roemmers presentó su nueva novela junto a Carlitos Páez

En diciembre, el argentino Alejandro Roemmers llegó a Montevideo para presentar su nueva novela *El misterio del último Stradivarius*. La actividad tuvo lugar en la casa cultural Artesia, y contó con la moderación de Carlitos Páez, sobreviviente de la tragedia de los Andes. Durante la presentación, ambos oradores compartieron anécdotas cruzadas que cautivaron a una audiencia de más de 150 personas.

El libro cuenta la historia del último violín construido por el célebre lutier Antonio Stradivari. Este objeto es el protagonista y, al mismo tiempo, el común denominador de dos tramas que terminan por formar un texto único: una novela policial cercana a la serie negra, que parte de un hecho

actual (el asesinato de un padre y su hija en una pequeña ciudad de Paraguay), con una novela histórica ricamente compuesta en la que, a través de los siglos, la historia del violín aparece representada en la vida de sus dueños ocasionales a lo largo de casi tres siglos.

“Fue un honor compartir esta presentación junto a Carlos Páez, quien me acompañó en una conversación profunda y emotiva”, afirmó Roemmers. “Me acompañaron también mi hermano Alberto con su esposa Gina Vargas de Roemmers, y dos testimonios de vida como Roberto Canessa y Gustavo Zerbino, cuya presencia le dio a la noche una dimensión muy especial”, concluyó tras finalizar la firma de libros. ■



Alejandro Roemmers



Alberto Roemmers y Gina Vargas de Roemmers



Carlitos Páez y Alejandro Roemmers



Gustavo Zerbino



Roberto Canessa



Pablo Papatino y Paola Carpintero

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.



- **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.



- **Protectores Nosotras Diarios.** 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 sentirte protegida y seca.



Los Tampones Nosotras son una excelente opción para que vivas esos días como si nada.

Poder elegir es fantástico.



Nosotras®



- Tampones Nosotras para flujo liviano con sistema antiderrames y ginecológicamente testados.



- Tampones Nosotras para flujo abundante con sistema antiderrames y ginecológicamente testados.



- Absorben el flujo en el interior y te permiten hacer cualquier actividad, dándote total protección y discreción. Cuidado V® para total libertad.

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

CARRAU & CIA.

1843

Toda una vida contigo

UN MENTESEXPERTAS DE  
**MARIAN ROJAS-ESTAPÉ**

**19 DE ENERO**

TEATRO METRO · MONTEVIDEO · 15H

**SEGUNDA  
FUNCION**

CENTRO DE CONVENCIONES · PUNTA DEL ESTE · 20H

AUSPICIAN



**BlueCross & BlueShield  
de Uruguay**  
An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

**THE GRAND  
HOTEL**  
PUNTA DEL ESTE

**BAIC**



INTERNATIONAL  
COLLEGE  
PUNTA DEL ESTE



**BOOKSHOP**  
LEER · CREAR · JUGAR

APOYAN

**EL PAIS**



**ESTENA  
PRESS**

**95.1 FM**  
CONCIERTO/PUNTA

Sophia



ENTRADAS EN  
VENTA EN

**Red★Tickets**

PROMUEVE





## Rocío Salaberry

# Una mente experta

***La representante de Mentes Expertas en Uruguay y Paraguay repasa su recorrido como productora y gestora de oradores internacionales, analiza el crecimiento de la demanda de conferencias sobre bienestar y desarrollo personal, y reflexiona sobre el impacto de estos espacios en profesionales, empresas y organizaciones de la región.***

Desde hace más de una década, Rocío Salaberry ha construido un recorrido singular como productora, gestora y conectora de ideas, personas y experiencias. Su trayectoria combina emprendimiento, formación en coaching y una mirada estratégica que cruza moda, educación, bienestar y cultura, siempre con foco en el desarrollo profesional y humano. Fue creadora de Expand Design, una plataforma pionera que vinculó a Uruguay con referentes internacionales del fashion business, y desde

allí comenzó a consolidarse como una figura clave en la producción de contenidos de alto impacto en la región.

A lo largo de los años, su trabajo evolucionó hacia el ámbito del bienestar, la motivación y la formación de equipos, acompañando un cambio profundo en las prioridades de empresas, instituciones y profesionales. En ese camino, Rocío entendió que no alcanzaba con inspirar: era necesario ofrecer herramientas con-

cretas, aplicables, y generar encuentros presenciales capaces de transformar a quienes participan.

Hoy, como representante de Mentes Expertas en Uruguay y Paraguay –la plataforma de conferencias enfocada en la psicología positiva, la motivación y el desarrollo personal– lidera la llegada al país de algunos de los principales referentes hispanos en psicología y liderazgo con una propuesta que convoca a miles de personas y dialoga especialmente



con sectores de alta exigencia emocional como la salud, la educación y el mundo empresarial.

### ***Cuando mira hacia atrás, ¿qué la llevó a crear Expand Design hace casi una década?***

En 2017 estaba en un momento de emprendimiento personal, trayendo marcas para Latinoamérica. Me contacté con varias grandes empresas multinacionales en Chile y en Argentina, y en Uruguay tenía mi propio local que distribuía en todo el país. Eso me llevó a darme cuenta de que faltaba una feria en Latinoamérica como las que yo visitaba a nivel internacional, y así nació Expand Design. La feria tenía dos grandes espacios: por un lado, proveedores donde conseguir bolsas, imprentas, telas; y, por otro, empresas de la región que querían mostrar sus productos. No se vendía al consumidor final, sino a grandes empresarios. Fue una apuesta muy grande, trabajamos durante un año y medio con pasantes de comunicación y diseño, y logramos traer compradores muy importantes. Lo que vi en ese momento fue que la convocatoria más fuerte no era solo la feria en sí, sino las charlas. Ahí no entraba ni un alfiler más. Traje oradores internacionales como WGSN, los número uno en tendencias de moda a nivel mundial, y también charlas sobre liderazgo.

### ***¿Qué vacío profesional o cultural sentía que había en aquel momento?***

Me di cuenta de que había muchos diseñadores, pero faltaba alguien que les enseñara a gestionar en un mundo tan globalizado. Ahí empecé a traer oradores de forma más específica. Durante años, traje conferencistas y llevé empresarios de Argentina, Perú, Paraguay y Uruguay a estudiar fashion business a Madrid. En 2025 también hicimos un safari empresarial en San Pablo, recorriendo empresas y fábricas, siempre

enfocado en empresarios del rubro moda. Estaba todo muy afianzado, pero por temas personales y por la tendencia creciente hacia el bienestar, el mundo me llevó a girar hacia otro lado.

### ***¿Qué aprendizajes le dejó conectar a Uruguay con capacitadores internacionales?***

En el rubro de las capacitaciones fui una de las primeras en traer capacitadores internacionales a Uruguay. Me abrí también a Perú, Argentina y Paraguay; en Paraguay estaba muy consolidada. Generalmente armábamos giras con los mismos capacitadores, y ese modelo fue muy aceptado. Al principio costaba mucho que se entendiera que era una inversión; todo se veía como un costo. Pero hoy el camino ya está allanado: las empresas entienden que no solo debe capacitarse el dueño. Por ejemplo, si la charla era sobre gestión de stock, venían quienes trabajaban en esa área; si era e-commerce, asistía el equipo de sistemas. Empezaron a invertir y a decirme: “Rocío, genial, ¿a quién traés? Te llevo 10 personas”. Fue difícil al comienzo, pero hoy no hay empresa que no apueste a nutrir emocionalmente, al bienestar, y también a capacitar a sus empleados.

### ***Pasó por proyectos vinculados a gastronomía, educación, música. ¿Qué se llevó de ese cruce de universos?***

La pandemia fue clave para abrir mi espectro y buscar otro tipo de oradores. Me senté conmigo misma y pensé cómo seguir cuando la gente quería el uno a uno y todo era presencial. Ahí decidí traer personas que, en condiciones normales, sería imposible traer por costos. Empecé a contactar oradores a través de Instagram, veía un vivo que me gustaba y les escribía. Así llegaron proyectos de educación infantil con Maritchu Seitún, gastronomía con Paulina

Cocina, fotografía de moda con Lulú Biaux, paisajismo con Clara Billoch. Fue increíble cómo se transformó lo que antes era difícil, y pasar de charlas presenciales a Zoom fue un gran cambio. Después está el mundo de los conciertos con Arocena Open, que es un evento que produzco yo, el único momento del año en que se cierran las calles principales de Carrasco. Lo hago de corazón, porque me encanta el mundo de la producción y los conciertos. Mi productora es multifacética.

### ***Mentes Expertas la elige para representar a los principales oradores hispanos en Uruguay. ¿Cómo surge y qué significa entrar en esa plataforma regional?***

Siempre digo que nada es casualidad. Uno está donde tiene que estar, y cuando mira hacia atrás entiende por qué. Este trabajo lo venía haciendo desde hace mucho tiempo. A los 13 años leí mi primer libro de Louise Hay, y desde ahí empecé un camino de lectura e inspiración. Vengo de una familia de psicólogos y formarme como coach transformó mi vida y mi manera de ver las cosas. Ya trabajaba en moda como asesora, integrando herramientas de coaching, grandes preguntas y planificación. Un día escuché a Víctor Küppers, empecé a compartir sus videos, y me enteré de que Mentes Expertas venía a América Latina, menos a Uruguay. Y dije: yo lo voy a traer. Me animé, como siempre. Les escribí, tuve entrevistas y finalmente me presentaron los directores, Marina Zambrana y Pedro Cornejo. Hoy tenemos un vínculo de amistad muy fuerte y soy profundamente agradecida del camino recorrido para llegar hasta acá.

### ***¿Qué implica en términos de visión, escala y responsabilidad?***

Implica mucha responsabilidad. Muchas reuniones con personas que quieren ser Mentes Expertas, llamados desde Uruguay y desde América

---

**“El sold out es constante y eso refleja que la gente quiere cuidarse y necesita herramientas”.**

---

Latina. Implica aprender constantemente de ellos y también ayudarlos a acortar camino. Soy representante de Uruguay y Paraguay, con una pata comercial en Argentina. Eso requiere armar un equipo sólido. Hoy somos cuatro personas, un equipo muy fuerte, donde cada uno sabe cuál es su rol. Eso es lo que te permite crecer y pensar en un segundo paso o en otros países. Hay que ser muy cauteloso: podríamos abrir en muchos lugares, pero tenemos una planificación a dos años. También cuidamos mucho la agenda de oradores, porque es una marca que llega a Uruguay y yo soy responsable de que esté bien cuidada.

**Desde su perspectiva, ¿por qué crece tanto la demanda de conferencias sobre bienestar, motivación y psicología positiva en la región?**

En Uruguay me sorprendió muchísimo. En cuatro horas se agotaron las dos funciones de la primera conferencia de Mentas Expertas con Víctor Küppers. Hoy estamos viendo a estas personas en YouTube, hay muchísima información y muchos oradores, pero algunos te llegan más que otros. Mentas Expertas elige muy bien, hay coherencia entre lo que el orador dice y lo que transmite en el escenario. Verlos en persona no es lo mismo que ver un video. Como en un concierto: podés escuchar música en YouTube, pero querés vibrar en la misma línea.

**En el sector salud, ¿qué aportan las conferencias de Mentas Expertas a profesionales que trabajan con alta demanda emocional?**

Tenemos mucha relación con fundaciones, hospitales y clínicas que traen a sus profesionales a escuchar a oradores como Enrique Rojas, Ma-

rian Rojas Estapé, Borja Vilaseca o Emilio Duró. Todos ellos realizan entre dos y cinco conferencias in company cuando vienen a Uruguay, aprovechando la instancia. Para 2026 ya tenemos muchas fechas cerradas. Las empresas nos buscan directamente, y el sector salud es uno de los principales públicos de Mentas Expertas, aunque el desarrollo personal atraviesa a todos. El sold out es constante y eso refleja que la gente quiere cuidarse y necesita herramientas. Las charlas son generosas, duran dos horas o más, y el público se va con ideas nuevas. Siempre recomiendo ir con un cuaderno: de un lado anotar lo que dice el orador y del otro las ideas que se disparan.

**¿Cómo incide su mirada de coaching en la selección de oradores?**

Mi formación en coaching me ayudó muchísimo. Me gusta parar, observar y entender qué está pasando en una escena y cómo mejorarla. De ahí surge la importancia del plan de acción; saber a dónde querés llegar, con objetivos medibles y a corto plazo que impacten en el largo. Eso me ayuda a identificar qué oradores valen la pena. Gracias a Uruguay, Gustavo Zerbino hoy es parte de Mentas Expertas y da conferencias en España. Aprendo mucho de los directores, quienes me muestran que un buen orador tiene que predicar con el ejemplo. Yo soy muy cuidadosa con lo que traigo a Uruguay, porque la gente exige contenido de calidad. Quien se sienta en una silla invierte tiempo, dinero y energía, y merece algo valioso.

**¿Qué busca que se lleve ese público que asiste a una conferencia?**



Espero que se vaya un poco mejor. Con una sonrisa, con herramientas, con motivación. Recibo llamados de personas que me dicen que estas charlas les cambiaron la vida, que los libros o videos los ayudaron, pero ver a esos referentes en persona es distinto. Eso es lo que me da felicidad. No se puede traer a cualquiera. La selección es clave porque el tiempo de la gente vale oro. Los mensajes, mails y llamados son lo que me da energía para seguir.

**¿Puede adelantarnos algo de lo que se viene en 2026?**

Este año vamos a tener nuevas incorporaciones y también el regreso de oradores que hicieron sold out. Por ejemplo, Borja Vilaseca vuelve con una conferencia basada en su nuevo libro, especialmente diseñada para Mentas Expertas. También tendremos nuevas propuestas de Latinoamérica y España, con jornadas, retiros y conferencias, según el interés del público. Marian Rojas Estapé será una de las primeras en venir con una nueva conferencia. Se vienen grandes oradores y nuevas propuestas que iremos anunciando a su debido tiempo. ■

# Bagóvit

## S O L A R



HIPOALERGÉNICO



RESISTENTE AL AGUA

NUEVO

**BEBÉS**

- Para pieles extremadamente sensibles.
- Apto para bebés mayores de 6 meses.
- Previene las manchas en el embarazo.
- Libre de parabenos.
- No contiene perfume.

Bagóvit Solar  
Emulsión BEBÉS  
FPS 75 • 180 g



NUEVO

**KIDS**

- Formulado especialmente para niños mayores de 12 meses.
- No contiene perfume.

Bagóvit Solar  
Family Care KIDS  
FPS 50 • 200 ml



NUEVO

**ACELERADOR DE BRONCEADO**

- Protector solar con acelerador de bronceado.
- Excelentes propiedades humectantes.

Bagóvit Solar  
Spray Acelerador de Bronceado  
FPS 30 • 200 g



- Textura liviana.
- Hidratante corporal.
- Vitamina A: hidrata y nutre la piel.
- Vitamina E: evita el envejecimiento prematuro de la piel.

Bagóvit Solar  
Family Care  
FPS 30 • 200 ml

Bagóvit Solar  
Family Care  
FPS 50 • 200 ml



- Textura ultra liviana.
- Spray continuo con rápida aplicación 360°.
- Absorción inmediata.
- Vitamina E / Aloe Vera: efecto calmante y refrescante.

Bagóvit Solar  
Spray Continuo  
FPS 30 • 170 ml

Bagóvit Solar  
Spray Continuo  
FPS 40 • 170 ml



**Filtro de amplio espectro  
Protección UV-B y UV-A**

Libre de Octinoxato y Oxibenzona

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

@ gramonbago 0800 1856

**Gramón Bagó**



## Protección solar y prevención: la fórmula segura para el verano

**La exposición solar y las altas temperaturas del verano exigen extremar los cuidados de la piel. La radiación ultravioleta no solo acelera el envejecimiento cutáneo, sino que también incrementa el riesgo de cáncer de piel. Conocer las medidas de fotoprotección adecuadas y aplicarlas de forma correcta es clave para disfrutar del verano de manera segura y saludable.**

Por Dra. Soledad Machado Casini - @dermatologa.machadocasini

La piel, nuestro órgano más extenso, es una estructura dinámica y vital que facilita la adaptación al medio ambiente y cumple funciones esenciales: actúa como defensa contra agentes externos como virus, bacterias y hongos, mantiene el equilibrio hídrico y regula la temperatura corporal.

A pesar de su gran capacidad de adaptación, la piel se vuelve especialmente vulnerable al aumento de la exposición solar y a las altas temperaturas características del verano. Aunque el cuidado debe ser constan-

te durante todo el año, la temporada estival requiere un esfuerzo preventivo extra para preservar la salud cutánea.

Ahora bien, ¿por qué es crucial intensificar el cuidado en verano? Los efectos adversos de la radiación ultravioleta (UV) son bien conocidos y se manifiestan en dos frentes principales:

1. Riesgo oncogénico: la exposición a los rayos UV del sol y el uso de camas solares son las dos principales causas de cáncer de piel. La exposición crónica e intermitente

daña el ADN de las células cutáneas, incrementando el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer de piel, como carcinomas y melanoma.

2. Fotoenvejecimiento prematuro: la radiación UV provoca una pérdida de elasticidad y favorece la formación de arrugas y líneas de expresión. La piel se torna seca, áspera y descamante, pudiendo manifestarse la aparición de manchas, como los lentigos solares, lo que contribuye a un aspecto menos saludable.



### Las mejores medidas para proteger la piel

La fotoprotección efectiva no se limita al uso de cremas y requiere la implementación simultánea de varias estrategias. Además, los rayos UV atraviesan las nubes, por lo que los cuidados deben mantenerse incluso en días nublados. A niños menores de seis meses no se los debe exponer al sol ni aplicarles protectores solares. Estas son las medidas recomendables para un buen cuidado de la piel:

### Gestión del horario y la intensidad UV

El control del tiempo de exposición es la medida protectora de mayor impacto. Es indispensable evitar la exposición solar directa entre las 10 y las 16 horas. En este período, los rayos UV se presentan con mayor intensidad y la exposición no es aconsejable, incluso con el uso de protector solar. Se recomienda consultar el índice RUV local. Cuando este es mayor a tres, es necesaria la protección. Si es mayor a siete, no se aconseja exponerse al sol, incluso utilizando medidas de protección.

### Uso correcto y mantenimiento del protector solar

El protector solar es una herramienta fundamental que debe emplearse de forma rigurosa. La selección del producto es clave; se deben usar protectores solares de amplio espectro que garanticen cobertura contra los rayos UVA y UVB. El factor de protección solar (FPS) debe ser mayor o igual a 30. El producto debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición en una cantidad aproximada de dos cucharadas soperas para cubrir toda la superficie corporal. Es obligatoria la reaplicación cada dos horas y siempre después de nadar o transpirar. Se sugiere chequear la fecha de vencimiento del protector antes de usarlo y descartar protectores abiertos desde la temporada pasada.

### Implementación de la protección física

Además de los filtros solares, hay medidas de protección física indispensables. Siempre es preferible buscar una buena sombra, aunque se debe recordar que una sombra débil puede dejar pasar hasta el 50% de los rayos UV. La ropa es un gran aliado; se aconseja utilizar prendas de trama apretada, preferentemente de telas sintéticas o semisintéticas, que ofrecen mayor protección solar. Los colores oscuros, como el rojo o el negro, absorben más radiación UV que los colores claros. Además, existen atuendos con FPU certificado, cuyo número en la etiqueta indica la fracción de rayos UV que pueden ser bloqueados. Los sombreros de ala ancha son la principal forma de protección para la cabeza, mientras que el uso de lentes de sol con protección es necesario para prevenir



enfermedades oculares como cataratas, degeneración macular y melanomas oculares, además de cáncer de piel en la zona periocular. La hidratación posexposición también es fundamental, ya que la piel necesita recuperar su manto hidrolipídico. Utilizar una buena crema emoliente luego de la ducha ayuda a mantener la piel saludable e hidratada. ■

## El autoexamen: la regla ABCDE

Como medida complementaria y necesaria, se aconseja realizar un examen completo de piel por un especialista una vez al año y el autoexamen de forma mensual. Ambas prácticas ayudan a la detección temprana del cáncer de piel, lo que permite su tratamiento y, en la mayoría de los casos, la curación.

El autoexamen consiste en valorar la aparición de una mancha o un lunar nuevo, el cambio en uno ya existente o una herida que no cicatriza. Para examinar los lunares debe aplicarse la regla ABCDE:

- A – Asimetría: una mitad del lunar no se corresponde con la otra.
- B – Bordes: los bordes son irregulares o borrosos.
- C – Colores: hay diferentes colores al mismo tiempo, como negro, marrón, blanco o rojo.
- D – Diámetro: es mayor a 6 mm.
- E – Evolución: se observan cambios recientes en el tamaño, color o forma, o presenta sangrado o picazón.

El mejor momento para realizar el autoexamen es antes o después de la ducha, idealmente una vez al mes. En caso de encontrar alguna lesión que cumpla con cualquiera de los criterios ABCDE o cualquier otra lesión sospechosa, se debe consultar al dermatólogo.



cantabria labs

**NUEVO**

**HELIOCARE**

**360°**

**Sensation**

- \* Protección de amplio espectro (SPF50+, PA++++, Visible e Infrarrojo)
- \* Neutraliza y repara el daño solar con ASPA-Fernblock®
- \* Optimiza la funcionalidad de la vitamina D en la piel
- \* Preserva la hidratación y la función barrera de la piel



MUY ALTA PROTECCIÓN SOLAR  
CON **ALTO CONTENIDO** EN  
**SENSACIONES**

TODA LA FOTOPROTECCIÓN QUE LA CIENCIA PUEDE DARTE



# Udelar aprobó la ampliación del edificio de la nueva Facultad de Química

El Consejo Directivo Central de la UdelaR aprobó unánimemente el proyecto de renovación total de nuestra casa en el barrio Goes. Entre las novedades que se vienen se destaca:

**Más espacio:** 5.000 m<sup>2</sup> nuevos para laboratorios, aulas y áreas de estudio.

**Modernización:** un diseño que conecta el edificio histórico con estructuras modernas y luminosas.

**Comunidad:** una respuesta al crecimiento de nuestra matrícula, equipo docente y funcionarias y funcionarios.

El decano Álvaro Mombrú lo definió como “un largo anhelo” que por fin se hace realidad. Las obras comenzarán en 2027 con una inversión de US\$ 38 millones, apostando a fortalecer el barrio y la educación pública. ■



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



# Abstract **VITAMINA C** SERUM

TECNOLOGÍA **NANOCAPSULADA**  
PARA **MÁXIMA EFICACIA**

**1,4%**

**FOSFATO  
DE ASCORBILO  
DE MAGNESIO**

**8 VECES MÁS ESTABLE**  
QUE EL ÁCIDO ASCÓRBICO PURO

✓ **HIDRATACIÓN**

✓ **ANTIENVEJECIMIENTO**

✓ **COMBATE LA FLACIDEZ**

✓ **ACCIÓN ANTIOXIDANTE**





# Jet lag social: cómo el cambio de rutinas de verano desajusta el metabolismo

***El año nuevo comienza con horarios que se flexibilizan y un descanso que parece ganar terreno. Sin embargo, el desorden en las rutinas diarias puede alterar el reloj biológico y generar efectos concretos sobre el metabolismo, con impacto en la salud a corto y largo plazo.***

Durante los meses de verano es habitual que las personas modifiquen de manera significativa sus hábitos cotidianos. Acostarse más tarde, levantarse sin horarios fijos, postergar comidas o concentrar la actividad social por la noche suele asociarse a una sensación de mayor libertad. Sin embargo, estos cambios pueden dar lugar a un fenómeno conocido como

jet lag social, una alteración del reloj biológico que influye directamente en el funcionamiento metabólico.

El jet lag social se define como el desajuste entre los ritmos internos del organismo y los horarios que se adoptan en la vida diaria. A diferencia del jet lag provocado por los viajes, no hay un desplazamiento geo-

gráfico ni un cambio de huso horario. El problema surge cuando el cuerpo mantiene una organización interna estable mientras los horarios de sueño, alimentación y actividad varían de un día a otro. En verano, esta diferencia suele acentuarse, especialmente entre los días laborales y los fines de semana o períodos de licencia.



## Prácticas para el autocuidado

El jet lag social no es un cuadro permanente y puede revertirse con medidas simples y sostenidas. Algunas recomendaciones clave son:

- ▶ Sostener horarios de sueño estables, incluso durante fines de semana y vacaciones.
- ▶ Evitar acostarse y levantarse a horas muy variables, ya que esto desorienta al reloj biológico.
- ▶ Priorizar cenas más tempranas para favorecer una mejor regulación hormonal durante la noche.
- ▶ Exponerse a la luz natural en las primeras horas del día, una señal central para sincronizar los ritmos circadianos.
- ▶ Mantener regularidad en las comidas principales, aun en períodos de descanso.

Desde la práctica médica, incorporar este concepto en la consulta permite explicar de manera clara por qué el metabolismo no responde únicamente a la alimentación o a la medicación indicada. El cuerpo necesita rutinas para funcionar de forma adecuada. El verano puede ser un tiempo de disfrute, pero también una oportunidad para tomar conciencia del valor de los ritmos diarios y su relación directa con la salud metabólica.

El organismo humano está regulado por ritmos circadianos, ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que coordinan funciones esenciales como la liberación de hormonas, la regulación de la glucosa, el apetito y el uso de la energía. Estos ritmos se sincronizan principalmente con la luz natural, pero también dependen de señales conductuales como la hora de acostarse, despertarse y comer. Cuando estas señales se vuelven irregulares, el sistema pierde coherencia y eficiencia.

Desde el punto de vista metabólico, las consecuencias son relevantes. Dormir en horarios variables o reducir las horas de descanso afecta la sensibilidad a la insulina y puede generar una respuesta alterada de la glucosa en sangre. Comer tarde o de manera desordenada interfiere con la secreción normal de insulina, leptina y grelina, hormonas que regulan el hambre y la saciedad. Esto favorece un mayor consumo calórico y un uso menos eficiente de la energía.

Diversos estudios observacionales han demostrado que las personas con mayor grado de jet lag social presentan mayor riesgo de aumento de peso, alteraciones en el perfil lipídico y mayor prevalencia de resistencia a la insulina. En pacientes con diabetes, obesidad o síndrome metabólico, estos desajustes pueden traducirse en un peor control clínico, aun cuando el tratamiento farmacológico se mantenga sin modificaciones.

El impacto también se extiende al descanso: la irregularidad horaria reduce la calidad del sueño profundo, una fase clave para la recuperación física y la regulación hormonal. Como consecuencia muchas personas experimentan cansancio durante el día, menor rendimiento cognitivo y mayor dificultad para sostener hábitos saludables, como la actividad física regular o una alimentación equilibrada. ■

suavinēx



# Crema del pezón

Lanolina 100%

Vitamina E

Aceite de Oliva



Hidrata  
y *protege*



Ayuda a mantener **hidratada y protegida** la piel del pezón.

Con **ingredientes que generan** una **capa protectora** que contribuye a **evitar la sequedad y la formación de grietas.**

Permite **amamantar sin retirar**

**Otros usos:**

Codos, talones y labios agrietados



# LA MARCA ORIGINAL DE SUPLEMENTOS NATURALES

## VITAMINAS & MULTIVITAMÍNICOS



## BIENESTAR GENERAL

## CARDIOPROTECTORES



## MÚSCULOS, HUESOS Y ARTICULACIONES

## CONTROL DE PESO





## El hambre emocional: ¿por qué comemos cuando comemos?

***El hambre no siempre responde a un déficit de energía. Emociones como el estrés, la angustia o el aburrimiento también pueden activar la necesidad de comer y vivenciarse como una señal real. Es importante comprender los distintos tipos de hambre y sus mecanismos para identificar cuándo la alimentación cumple una función emocional y cuándo se transforma en un problema para la salud.***

*Dr. Leonardo Sande*

Con mucha frecuencia, en la consulta, los pacientes me dicen: “Leonardo, comí de más, consumí una cantidad excesiva de alimentos, pero no era hambre real, estaba ansiosa y angustiada”. En mis clases de conducta alimentaria les pregunto a mis alumnos si existen hambres

reales y hambres no reales, y, generalmente, gran parte del auditorio me responde que sí, que hay hambres que no son reales.

La idea de que existen hambres reales y no reales está instalada en la población. El hambre real sería cuando tenemos la necesidad de

alimentarnos por un déficit de energía, que puede ser señalado por el metabolismo como un descenso de la glucosa en sangre. Pero, si las personas comen por cualquier otro motivo, no sería hambre. Entonces, ¿qué sería?



Comencemos por desmitificar este síntoma que conocemos como hambre. Lo primero que deberíamos aclarar es que el hambre es una construcción cerebral muy compleja, que no se genera únicamente por un descenso de la glucosa en sangre. Imaginen que, si los seres humanos solo comiéramos por un déficit de energía, los porcentajes de obesidad serían mucho menores y muchas cadenas de comida estarían en quiebra.

El hambre tiene muchas señales. Señales internas, como las metabólicas, que indican un déficit de energía y la necesidad de consumir alimentos para repletar los depósitos de glucosa y grasa. Pero las emociones también son una señal interna. Hay personas que buscan comer cuando están angustiadas, estresadas o enojadas, u otros sentimientos que valoran como negativos. Y si bien la necesidad de buscar alimentos no es causada por un descenso de la glucosa, les puedo asegurar que las personas la sienten como muy real. El hambre hedónico también es real: las señales son internas, como esa torta que nos recuerda a nuestra infancia y que queremos comer a pesar de no tener déficit de energía.

El hambre también tiene señales externas, por ejemplo, horarios y lugares. Muchas personas pueden sentir hambre a las 12 del mediodía porque es habitual comer en ese horario, o por la tarde sentir la necesidad de consumir algún carbohidrato porque es costumbre hacerlo. El hambre también tiene señales socioculturales: hay alimentos que son apetecibles para algunas culturas y no lo son para otras.

Entonces, hoy podemos decir que existen diferentes tipos de hambre: uno homeostático, que sí está regulado por el balance energético; otro hedónico y/o emocional, que

aparece cuando comemos porque nos gusta mucho una comida o porque estamos tristes o aburridos; y actualmente se habla de un tercer tipo regulado por la microbiota intestinal.

El área cerebral que regula el hambre es el hipotálamo. Esta área es antigua en la evolución del cerebro humano, lo cual es lógico, ya que alimentarse es una función básica de cualquier especie para sobrevivir. El hipotálamo tiene conexiones con la médula espinal y el intestino, y a través de estas conexiones se regula la homeostasis energética del hambre. Pero también tiene conexiones con diferentes áreas de la corteza cerebral, donde la sensación de hambre se vincula con emociones, pensamientos y memoria.

Debemos tener claras dos cosas. Primero, que todos los tipos de hambre son vivenciados por las personas como reales. La señal puede ser interna, externa, metabólica o emocional, pero genera la misma sensación: la necesidad de consumir alimentos. Lo segundo es que todos los seres humanos comemos por todos estos tipos de hambre. La mayoría de las personas logra equilibrarlos y no tiene problemas, pero hay otras en las que alguna señal condicionada rompe ese equilibrio y comen siempre desde un mismo lugar. Aquí es donde surgen los trastornos relacionados con la alimentación.

El hambre emocional aparece cuando una persona busca alimentos por emociones que valora como negativas, por ejemplo, ira, soledad, angustia o estrés. Todos podemos comer por una emoción. Todos podemos llegar cansados a casa y comer por enojo o cansancio, y eso no significa que tengamos un trastorno de la conducta alimentaria.

Aquí es importante hacer un paréntesis y aclarar qué es un trastorno de

la conducta alimentaria (TCA). Un TCA es un trastorno de la conducta vinculado a la alimentación. Si bien su definición es compleja, podemos decir que se trata de un rasgo de personalidad desequilibrado que dificulta la vida diaria. Si una persona un día consume una cantidad excesiva de helado por aburrimiento y luego pasan semanas sin repetirlo, y sus tipos de hambre están equilibrados, esto no es un TCA. Un TCA aparece cuando alguna señal externa condiciona la conducta del paciente y hace que coma siempre desde el mismo lugar, es decir, cuando sus tipos de hambre están desequilibrados.

Lo que ocurre en estos pacientes es que la comida adquiere otro valor. La comida debería cumplir dos funciones en el ser humano: ser fuente de energía o de placer. Pero cuando una persona le asigna el valor de calmar emociones negativas, aparece el problema, porque claramente la comida no tiene la capacidad de eliminar ni de calmar esas emociones.

El acto de comer tiene algo muy simbólico, que es tapar; tapar emociones, angustias, entre otras cosas. Si la persona logra verbalizar y contactar con ese dolor, ese es el primer paso para dejar de repetir una conducta que le genera daño. Este punto amerita otra nota: qué hacer cuando el hambre emocional tiene repercusiones como la obesidad, y cuando la obesidad es una respuesta a otros problemas psicológicos. Como dije en algún momento: “cuando las emociones realmente pesan”.

El estrés y la ansiedad pueden desencadenar una serie de respuestas fisiológicas que nos llevan a comer en exceso y a elegir alimentos poco saludables. Está claro que en estas circunstancias los alimentos de predilección son ricos en grasa, azúcar y almidón. El cerebro pide dopami-

na, y son este tipo de alimentos los que resultan dopaminérgicos, no el brócoli ni la manzana verde.

Siempre me gusta terminar mis notas explicando algunas medidas que puedan ser de ayuda para las personas que viven el hambre emocional como un aspecto de su vida que les molesta o interfiere en su cotidianeidad.

Si reconocés que vas a comer por estrés o por emociones negativas, lo primero es intentar no hacerlo. Si se repite la conducta emoción-comer, el cerebro la reafirma. Técnicas

simples como la respiración profunda, mojarse la cara con agua fría, salir a caminar o realizar otra actividad que te aleje del acto de comer pueden ayudar a frenar el impulso. Recordá que el impulso de comer dura aproximadamente 15 minutos. Si logramos frenar al cerebro durante ese tiempo, la urgencia disminuye.

Hay medidas que se pueden implementar para evitar que el hambre emocional aparezca con frecuencia. Por ejemplo, practicar técnicas de relajación como meditación,

mindfulness, yoga o taichi, que son herramientas efectivas para reducir el estrés y la ansiedad. Realizar ejercicio regularmente, ya que la actividad física ayuda a liberar endorfinas, hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Dormir lo suficiente, dado que el sueño reparador es esencial para la regulación hormonal y el manejo del estrés. Y establecer límites: aprender a decir "no" y a priorizar las propias necesidades puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. ■

Para obtener más información sobre el Dr. Leonardo Sande, puede visitar su sitio web [www.clinicasande.com.uy](http://www.clinicasande.com.uy), llamar al teléfono (+598) 98 275 020 o escribir a [contacto@clinicasande.com.uy](mailto:contacto@clinicasande.com.uy).

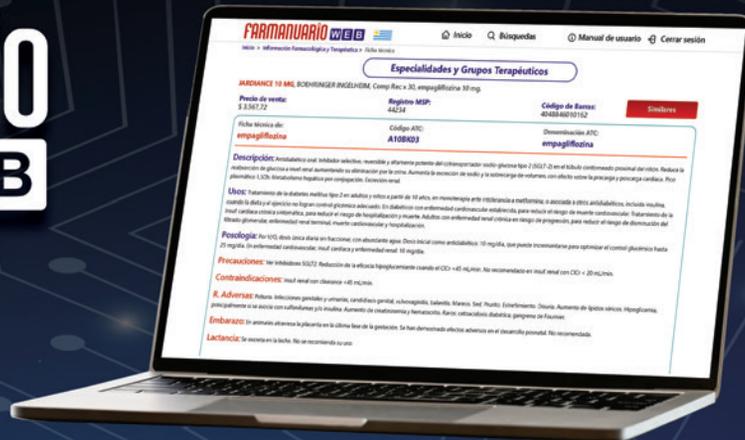
También puede seguir al Dr. Sande en Instagram @drleonardosande para mantenerse al día con las últimas novedades y consejos sobre salud y bienestar.

## Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales

# FARMANUARIO WEB

Servicio Multiplataforma

A SOLO  
US\$ 25  
/mes



Todos los  
MEDICAMENTOS  
y sus similares  
CON PRECIOS



FICHA TÉCNICA  
de todos los  
principios activos  
y nuevos fármacos



Acceso  
a través  
de Internet  
SIN INSTALACIÓN



Accesible  
para el usuario  
desde múltiples  
equipos

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



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

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



# Plan estratégico FIP 2025 - 2030

Desde 1912, la Federación Farmacéutica Internacional (FIP) ha liderado el avance global de la profesión farmacéutica, reuniendo a farmacéuticos, científicos y educadores para mejorar los resultados de salud en todo el mundo. A medida que los sistemas de salud evolucionan y los desafíos globales se vuelven más complejos, la FIP mantiene su compromiso de apoyar un personal farmacéutico capacitado, capacitado y equipado para satisfacer las necesidades de salud actuales y futuras.

## Resumen del Plan Estratégico

### Visión y Enfoque:

El plan describe el compromiso de la FIP con la transformación de la farmacia a nivel global, centrándose en fortalecer las relaciones con sus miembros, responder a las necesidades regionales y alinearse con las prioridades de salud global. Enfatiza la sostenibilidad, la viabilidad económica y el rol cada vez mayor de los químicos farmacéuticos como proveedores de atención médica accesibles y de primera línea. La responsabilidad ambiental, la salud digital y la innovación son temas centrales, y se espera que la farmacia participe en la acción climática y adopte nuevas tecnologías. El plan se guía por los Objetivos de Desarrollo de la FIP, está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas y se implementa mediante un enfoque unificado “UNA FIP” que conecta la práctica, la ciencia y la educación.

### Resultados Estratégicos

#### 1. Acceso a Medicamentos y Servicios de Salud:

Promover el acceso universal y alinear los servicios farmacéuticos con la Cobertura Universal de Salud.



Prevenir la escasez de medicamentos, garantizar la integridad de la cadena de suministro y promover prácticas sostenibles.

Ampliar los servicios farmacéuticos (por ejemplo, vacunación, pruebas de detección) para fortalecer la atención primaria de salud.

#### 2. Atención Farmacéutica Centrada en la Persona y Bienestar:

Fortalecer el rol de los farmacéuticos en la atención al paciente y facilitar la toma de decisiones informadas en materia de salud.

Promover la vacunación, el manejo de enfermedades crónicas y apoyar a las poblaciones desatendidas.

Fomentar el bienestar, la retención y la resiliencia de los profesionales sanitarios mediante la formación y entornos laborales saludables.

#### 3. Innovación y Ciencias Farmacéuticas:

Apoyar el desarrollo de nuevos medicamentos y tecnologías.

Promover la inversión en investigación y la coherencia de las políticas internacionales.

Preparar a los farmacéuticos para las terapias emergentes mediante la formación en genética y medicina personalizada.

#### 4. Fortalecimiento de la Atención Farmacéutica y el Desarrollo de la Fuerza Laboral:

Equipar y empoderar al personal farmacéutico para una atención de alta calidad.

Promover marcos regulatorios, el uso responsable de medicamentos y las competencias en salud pública.

Abordar la escasez de personal y promover el desarrollo profesional.

#### 5. Resistencia a los Antimicrobianos (RAM) y Unidos por la Salud:

Colaborar globalmente para reducir la RAM mediante el uso responsable de medicamentos.

Apoyar el desarrollo de nuevos antimicrobianos y alternativas. o Integrar la salud del planeta en las estrategias de RAM, con énfasis en la sostenibilidad ambiental.

#### 6. Liderazgo, Gobernanza y Compromiso Global:

Mejorar la capacidad de la FIP para servir a sus miembros y desarrollar futuros líderes.

Promover el intercambio de conocimientos, la capacitación en liderazgo y una gobernanza eficaz.

Aprovechar las plataformas digitales para el desarrollo profesional y la promoción global.

### Importancia:

Este plan posiciona a la farmacia como un actor clave en el avance de la salud global, la equidad y la innovación. Exige la colaboración entre gobiernos, el mundo académico, la industria y los sistemas de salud para construir una profesión resiliente que afronte los futuros desafíos de la atención médica. ■

# VN

VILLENEUVE

PROTECTORES SOLARES



**PODÉS**  
 QUEDARTE  
 CON LO BUENO DEL SOL



 SIN TESTEAR EN ANIMALES

 SIN PARABENOS

 SIN COLORANTES

 FORMULA APTA VEGANA

 INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL

 DERMATOLÓGICAMENTE TESTEADO

hidravit  
solar

**NUEVO**

Para bebés +6 meses  
niñas y niños



**ALTA PROTECCIÓN**

**50 F.P.S.**  
**UVA 20**  
**UVA/UVB**

**EFEECTO SECO**

Cosméticamente más aceptable  
No deja residuos blanco ni graso

**AGAM**  
LABORATORIOS



# La importancia de la hidratación en los meses de verano

***Durante los meses de verano, el aumento de la temperatura y la mayor exposición al sol incrementan de forma significativa la pérdida de agua del organismo. Mantener una adecuada hidratación no es solo una recomendación general de bienestar, sino una medida fundamental para preservar la salud, el rendimiento físico y el correcto funcionamiento del cuerpo en todas las etapas de la vida.***

Por Dr. Stefano Fabbiani

El agua representa alrededor del 60% del peso corporal en las personas adultas. Está distribuida en todos los tejidos y órganos y cumple funciones vitales: lubrica las articulaciones y el sistema nervioso central, permite el transporte de nutrientes y oxígeno a las células, como componente fun-

damental de la sangre, facilita la eliminación de sustancias de desecho a través de la orina y las heces, contribuye a la salud intestinal ayudando a prevenir la constipación, y resulta indispensable para el adecuado funcionamiento de órganos como el cerebro y los riñones.

Además, el agua cumple un rol central en la regulación de la temperatura corporal. Cuando el cuerpo se expone al calor o realiza actividad física, se activa la transpiración como mecanismo de enfriamiento. A través del sudor se pierde agua y electrolitos, pérdidas que deben ser



compensadas para evitar alteraciones del equilibrio interno.

### ¿Qué entendemos por hidratación?

La hidratación es el proceso mediante el cual se reponen los líquidos corporales que se pierden de manera constante. Estas pérdidas ocurren no solo a través del sudor, sino también por la orina y la respiración, ya que al inhalar y exhalar aire este se humidifica para evitar reseca la vía respiratoria, y en menor medida por otras vías. En verano, estas pérdidas aumentan considerablemente, incluso en reposo.

Diversos organismos internacionales recomiendan un consumo diario mínimo de alrededor de dos litros de agua para personas adultas, cantidad que puede y debe incrementarse en climas cálidos, durante la actividad física, en situaciones de fiebre o ante exposiciones prolongadas al sol. Esta recomendación refiere específicamente al consumo de agua, independientemente de que se ingieran otras bebidas o infusiones, como el mate.

La deshidratación es el estado que resulta de una pérdida excesiva de agua del organismo, cuando el balance hídrico es negativo, es decir, cuando se pierde más líquido del que se ingiere. Esto es frecuente en los meses de verano, en particular al realizar actividad física o por la exposición prolongada al sol.

Puede presentarse en distintos grados:

- **Deshidratación leve:** puede manifestarse con dolor de cabeza, debilidad muscular, mareos, fatiga y sueño.
- **Deshidratación moderada:** se caracteriza por sequedad de boca, disminución del volumen de orina, orina oscura, sensación de pesadez en las piernas, palpitaciones y disminución de la elasticidad de la piel.

## Buenas prácticas de verano

A continuación, se presentan algunas recomendaciones prácticas para mantenerse bien hidratado durante el verano:

- ▶ Beber agua de forma regular a lo largo del día, sin esperar a tener sed. Una buena estrategia es utilizar botellas graduadas.
- ▶ Aumentar la ingesta de líquidos en días calurosos o durante la actividad física.
- ▶ Llevar siempre una botella de agua, especialmente al salir de casa.
- ▶ Priorizar agua y bebidas con bajo contenido de azúcar.
- ▶ Observar el color de la orina, ya que una orina clara suele ser un buen indicador de hidratación adecuada.
- ▶ Prestar especial atención a niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas, ya que tienen mayor riesgo de deshidratación.

- **Deshidratación grave:** se presenta con sed intensa, ausencia de orina, respiración acelerada, alteraciones del estado mental, piel fría y compromiso del estado general. Este cuadro constituye una urgencia médica y requiere atención inmediata.

Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas, es fundamental suspender la actividad que se esté realizando, buscar un ambiente fresco y comenzar la rehidratación de forma progresiva. En casos moderados o graves, se debe consultar de inmediato con un profesional de la salud.

### Las mejores fuentes de hidratación

La principal y más recomendable fuente de hidratación es el agua potable. También pueden contribuir otras bebidas como infusiones, aguas saborizadas, jugos de fruta o caldos, siempre priorizando aquellas con bajo contenido de azúcar y sodio.

Las bebidas azucaradas y las bebidas energéticas no deben considerarse de consumo habitual para hidratarse. Las energéticas, en particular, están pensadas para deportistas de alto rendimiento con requerimientos específicos, ya que aportan calorías y estimulantes que no son necesarios y pueden resultar perjudiciales para la población general.

Algunas frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, melón, naranja, pepino o tomate, también colaboran con la hidratación diaria, aunque no reemplazan al consumo directo de agua.

Mantener una buena hidratación durante el verano es una medida sencilla, accesible y altamente efectiva para cuidar la salud. Beber agua de forma adecuada ayuda a prevenir golpes de calor, mejora el bienestar general y permite disfrutar de las actividades estivales con mayor seguridad y confort. Incorporar el hábito de hidratarse correctamente es una inversión diaria en salud. ■

# 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](http://www.secom.com.uy)**

**0800 4584**

# CONOCÉ TODA LA LÍNEA OFF! LLEVÁS OFF! LLEVÁS TRANQUILIDAD



## FAMILY



+12 años



**OFF!® Family Aerosol**  
 170cm<sup>3</sup> / 290cm<sup>3</sup>  
 Resistente aún en condiciones de transpiración



+2 años



**OFF!® Family Spray**  
 177ml  
 Valvula 360°



+2 años



**OFF!® Family Crema**  
 60g / 196g  
 Formula con Aloe Vera y Glicerina

## EXTRA



+12 años



**OFF!® Extra Duración Aerosol**  
 170cm<sup>3</sup> / 290cm<sup>3</sup>  
 Resistente aún en condiciones de transpiración



## KIDS



+2 años



**OFF!® Kids Crema**  
 100g  
 No irrita la piel



## CUIDADO PERSONAL



+2 años



**OFF!® Protección Invisible Aerosol**  
 104ml  
 Formula no grasa



+2 años



**OFF!® Sueños Spray**  
 113ml  
 Formula no grasa



+6 meses



**OFF!® Defense Infantil Gel**  
 100ml  
 Formula no grasa



+2 años



**OFF!® Defense Infantil Spray**  
 100ml  
 Formula no grasa

Más de 60 años cuidando a tu familia



Destinos



Jetmar®

# Las mejores 6 islas para viajar en 2026

*Cuando pensamos en un viaje perfecto, las islas suelen aparecer primero: clima cálido, playas perfectas, naturaleza cerca y una libertad que solo se siente rodeado de mar. Acá te presentamos seis islas que merecen un lugar en tu lista de próximos destinos: islas diversas, fascinantes y con ese toque de magia que siempre buscamos cuando elegimos viajar mejor.*

## 1. Aruba

Aruba es la definición de facilidad: sol todo el año, mar transparente y una vida isleña que fluye sin esfuerzo. Su **alegría caribeña** se siente desde el primer paso en la arena y si lo que necesitas son unas vacaciones sin preocupación y con **playas y clima ideal**, esta isla es una gran opción.

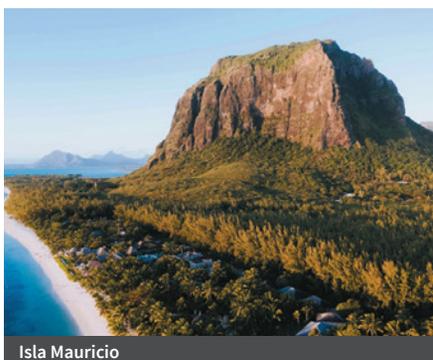
- **Dónde queda:** En el sur del Caribe, frente a la costa de Venezuela y fuera del cinturón de huracanes.
- **Cómo son sus playas:** Blancas, amplias, sin sargazo y con un agua azul clara pocas veces vista.

- **Clima y mejor época:** Un destino cálido todo el año, con más de 300 días de sol y fuera del cinturón de huracanes del Caribe. Se puede viajar en cualquier mes.
- **Qué la destaca:** Su clima estable, variedad de playas amplias y la facilidad de moverse por la isla sin complicaciones.
- **Ambiente:** Caribe seco, moderno y muy organizado.
- **5 imperdibles:**
  - » Eagle Beach y sus icónicos fofoti.
  - » Paseo en catamarán al atardecer.
  - » Snorkel en Boca Catalina.



Oranjestad, Aruba

- » Recorrido por el Parque Nacional de Arikok.
- » Buceo en naufragio Antilla.
- **Extra tip:** Alquilar auto te permite descubrir playas menos concurridas, ideales para pasar el día.



Isla Mauricio

## 2. Isla Mauricio

Mauricio tiene playas cristalinas tipo lagunas, selva profunda y arrecifes de coral. Lo que hace a este destino especial es su **mezcla cultural** –india, africana, francesa y criolla– que se siente en los sabores, en los templos y en la música. Es una **isla más exótica**, para sentir la naturaleza y explorar paisajes nuevos. Si toda tu vida soñaste con hacer un **safari en África**, podés combinarlo con unas vacaciones en esta **isla paradisíaca**.

- **Dónde queda:** Océano Índico, al este de Madagascar.
- **Playas:** Aguas calmas protegidas por arrecifes, sin viento e ideales para nadar.
- **Clima y mejor época:** Tropical; la mejor época para viajar es de mayo a noviembre, cuando el clima es más seco.
- **Qué la destaca:** Su mezcla cultural india, africana, francesa y criolla y sus paisajes selváticos con montañas.
- **Ambiente:** sereno y auténtico, con variedad hotelera y sin saturación turística.
- **5 imperdibles:**
  - » Le Morne Brabant y su vista panorámica.
  - » Nadar entre arrecifes en Blue Bay.
  - » Jardín Botánico de Pamplemousses.
  - » Port Louis y su mercado.
  - » Chamarel y los Siete Colores de la Tierra.
- **Extra tip:** Probá el “dholl puri”, uno de los sabores más auténticos de la isla.



Jamaica

## 3. Jamaica

**Una isla con carácter:** música, naturaleza y una energía que se vive en cada rincón. Entre cascadas, montañas y playas icónicas, Jamaica ofrece un **Caribe con historia**. Si buscás hospedarte en un **hotel all inclusive**, en Jamaica hay una amplia gama de resorts de 4 y 5 estrellas con playa privada y todas las comodidades.

- **Dónde queda:** Caribe central, al sur de Cuba.
- **Playas:** Arena dorada y aguas cálidas, muchas rodeadas de vegetación salvaje.
- **Clima y mejor época:** Tropical; se puede disfrutar todo el año, pero de diciembre a abril es la temporada más agradable.
- **Qué la destaca:** Su identidad cultural y musical única, además de sus playas perfectas.
- **Ambiente:** Selvático, vibrante y lleno de ritmo.
- **5 imperdibles:**
  - » Dunn’s River Falls.
  - » Blue Lagoon.
  - » Negril y sus Siete Millas de Playa.
  - » Ruta del café en las Blue Mountains.
  - » Rick’s Café y su sunset inolvidable.
- **Extra tip:** Movete con guía local: la isla cobra otra dimensión cuando te la cuentan desde adentro.

## 4. Palma de Mallorca

Mallorca mezcla calas turquesas, gastronomía mediterránea y pueblos de piedra pintorescos, que parecen detenidos en el tiempo. Es



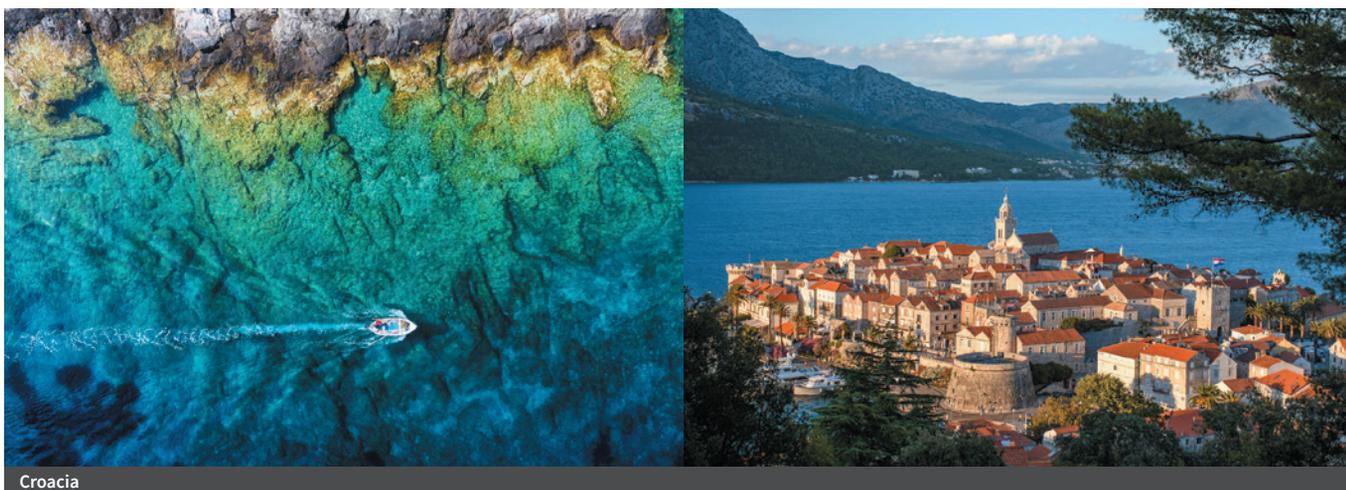
Mallorca

versátil: sirve igual para descansar, explorar o comer muy bien. Perfecta para los que buscan mar, ciudades y cultura europea en un solo lugar.

- **Dónde queda:** En el Mediterráneo, parte del archipiélago español de las Baleares.
- **Playas:** Calas pequeñas, de agua turquesa transparente.
- **Clima y mejor época:** Mediterráneo; el verano va de mayo a septiembre.
- **Qué la destaca:** La variedad: más de 200 calas y una ciudad llena de historia, no te aburrís ni un solo día.
- **Ambiente:** Mediterráneo elegante, montañoso y sereno.
- **5 imperdibles:**
  - » La Serra de Tramuntana (Patrimonio de la Humanidad).
  - » El pequeño pueblo de Sóller.
  - » Palma y su catedral sobre el mar.
  - » Mercado de Santa Catalina.
  - » Ruta en auto por el norte de la isla.
- **Extra tip:** Alquilar un auto te da muchísima libertad y recordá que si vas en temporada alta tenés que ir temprano a las calas porque los cupos de estacionamiento son limitados.



Mallorca



Croacia

## 5. Croacia

Croacia es un **Mediterráneo** distinto: ciudades amuralladas, **1244 islas para elegir** y el mar Adriático que te invita a navegar. Cada día podés conocer un rincón nuevo, desde una cala escondida hasta una taberna familiar. Un destino que **combina historia y mar** como pocos.

- **Dónde queda:** Europa del Este, sobre la costa del mar Adriático.
- **Playas:** Mayormente de piedras, con aguas transparentes increíbles.
- **Clima y mejor época:** Mediterráneo; mayo a septiembre es el verano.
- **Qué la destaca:** Su mezcla de patrimonio histórico y navegación.
- **Ambiente:** Costero, medieval y muy mediterráneo.
- **5 imperdibles:**
  - » Dubrovnik y sus murallas.
  - » Hvar y su vida vibrante.
  - » La isla de Korčula, con su casco antiguo único.
  - » Lagos de Plitvice
  - » Paseo en bicicleta por Mljet, con sus lagunas azules.
- **Extra tip:** Si podés sumarte a un tour en barco, eso te va a permitir descubrir Croacia de forma 360°.

## 6. Islas Canarias

Un **archipiélago** donde la naturaleza sorprende en todos los tonos: playas volcánicas, bosques antiguos y mon-

tañas que parecen de otro planeta. Cada isla tiene su personalidad, desde la energía de Tenerife hasta la serenidad de Lanzarote. Si querés vivir un viaje totalmente distinto y único, estas islas son perfectas para vos.

- **Dónde quedan:** Frente a la costa noroeste de África, pertenecen a España.
- **Playas:** Arena negra volcánica y otras doradas, todas rodeadas de contrastes.
- **Clima y mejor época:** “Eterna primavera”: excelente todo el año, pero mejor de mayo a septiembre.



Islas Canaria



Islas Canaria

- **Qué la destaca:** Paisajes volcánicos únicos y clima estable.
- **Ambiente:** Salvaje, árido en algunas zonas y verde en otras.
- **5 imperdibles:**
  - » Parque Nacional del Teide.
  - » Timanfaya y su paisaje lunar.
  - » Playas de Papagayo (Lanzarote).
  - » Dunas de Maspalomas.
  - » Roque Nublo en Gran Canaria.
- **Extra tip:** Cada isla cambia mucho de una a otra: combinarlas en el mismo viaje es un plus. ■

### ¿Listo para elegir tu isla 2026?

Descubrí estos **destinos alucinantes** y empezá a planificar con tiempo tu próximo viaje en el 2026. **Mirá nuestros paquetes para viajar a estas islas con Jetmar**, con asesoría detallada previa al viaje y **soporte 24/7** durante toda la experiencia, para que no tengas que preocuparte por nada.





# Lectura



## Porque (no) todo se sabe

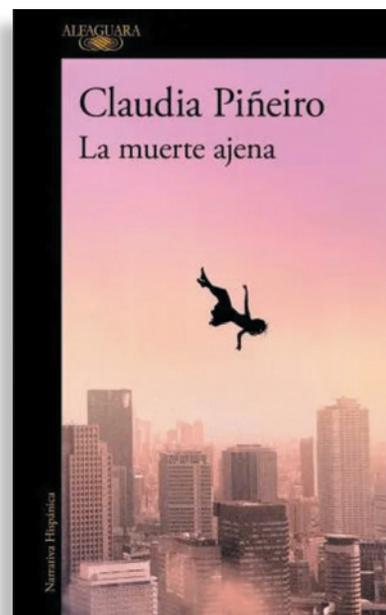
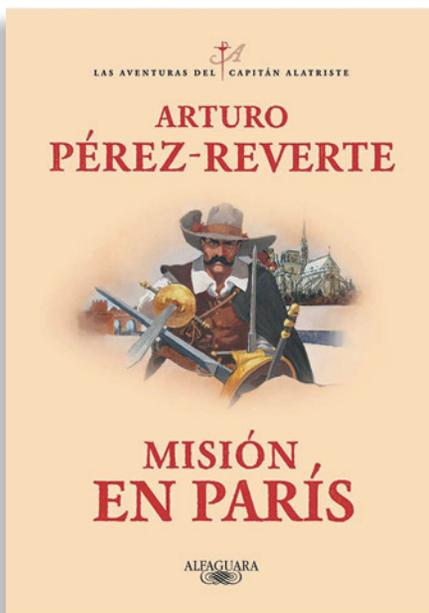
*Ignacio Álvarez*

Desde hace 30 años, Ignacio Álvarez desafía con su personal estilo los límites del periodismo. En este libro, por primera vez abre la puerta de su intimidad profesional y personal para contar sin filtros lo que vivió detrás de cámaras, micrófonos y titulares. Desde sus encuentros con Tabaré Vázquez, Mujica, Orsi y Lacalle Pou, hasta sus batallas mediáticas, las censuras, los juicios, tropiezos, éxitos y fracasos. *Porque (no) todo se sabe* es un viaje al corazón de uno de los periodistas uruguayos más reconocidos y polémicos. Con el tono frontal que lo caracteriza, en un relato que oscila entre la crónica, el análisis y el diario íntimo, Álvarez narra cómo investigó abusos, denuncias, corrupciones y poderes, enfrentando presiones de todo tipo. ■

## Misión en París

*Arturo Pérez-Reverte*

La nueva y esperada entrega de la serie de novelas de aventuras que cambió la forma de leer y entender el Siglo de Oro, cuenta la historia de Íñigo Balboa, quien forma parte de los Correos Reales del rey católico. Mientras aguarda expectante la llegada del capitán Alatríste, de Francisco de Quevedo y de Sebastián Copons a París, está listo para entregar unos despachos al conde de Guadalmedina. Hace casi un año que no se reúnen, cuando acabó la arriesgada encomienda que tuvieron que afrontar en Venecia. Son tiempos complejos para Francia, y por mediación de Quevedo, Alatríste y sus amigos se ven envueltos en una peligrosa misión secreta ideada por el conde-duque de Olivares. Esta vez el objetivo es de tal magnitud que la aventura a la que se enfrentan podría cambiar para siempre el curso de los acontecimientos. ■



## La muerte ajena

*Claudia Piñeiro*

Verónica Balda es periodista y conduce uno de los programas de radio más escuchados de la mañana. Cierta día, recibe una noticia que cambiará por completo el curso de su vida: una joven cayó de un quinto piso en el barrio de Recoleta, en Buenos Aires. El departamento pertenece a un reconocido empresario agropecuario y la muerte de la mujer es mucho más que una noticia alarmante. Verónica sabe quién es, una historia densa y secreta las conecta. Maestra en la construcción de atmósferas inquietantes y el manejo de la tensión narrativa, Claudia Piñeiro aborda de forma audaz un tema de escalofriante actualidad, y desnuda, a través de la siempre fascinante posibilidad de la ficción, uno de los vínculos más oscuros, íntimos y antiguos: el de la prostitución VIP con el poder de turno. ■

# Netflix

## Adiós, June

*Adiós, June* es un drama familiar navideño estrenado recientemente en Netflix, que marca el debut como directora de la ganadora del Oscar Kate Winslet. La historia se sitúa pocos días antes de Navidad y se centra en June (interpretada por Helen Mirren), la carismática e ingeniosa matriarca de una familia profundamente disfuncional. Tras un repentino y crítico deterioro en su salud debido a un cáncer terminal, June es hospitalizada, lo que obliga a sus cuatro hijos adultos a dejar sus diferencias de lado para reencontrarse.

Los hermanos, que llevan años distanciados por resentimientos del pasado y estilos de vida opuestos, deben convivir en la habitación del hospital mientras enfrentan el duelo inminente: Julia (Kate Winslet es una adicta al trabajo que intenta controlar y arreglar cada situación; Molly (Andrea Riseborough) es la hermana errática y abrasiva que mantiene una relación tensa y conflictiva con Julia; Helen (Toni Collette) es una mujer con un enfoque espiritual y relajado; y Connor (Johnny Flynn) es el hijo menor y cuidador principal, quien parece ser el más afectado emocionalmente por la situación.

Acompañados por su exasperante pero devoto padre, Bernie (Timothy Spall), la familia intenta navegar entre el caos de sus propias dinámicas tóxicas y el deseo de June de tener una buena despedida. A pesar de su debilidad física, June utiliza su mordaz sentido del humor y una honestidad brutal para guiar a sus hijos hacia la reconciliación antes de que sea demasiado tarde, recordándoles que el amor familiar persiste incluso en los momentos más oscuros. ■





# Horóscopo



## Aries

Hasta el 17 de enero lo recomendable es descansar y hacer lo justo y necesario. No te compliques tomando decisiones ni resolviendo situaciones tensas. A partir del 18 de enero comienza un excelente período para tomar decisiones. Asimismo, las cuestiones sentimentales, afectivas y laborales se comienzan a esclarecer y mejorar. Aprovechá para salir con amigos, viajar, divertirte y emprender cualquier actividad. El consejo para enero es pensar antes de hablar. Evaluá si lo que vas a decir o hacer te resulta beneficioso o no. Conectá con lo que te gusta.



## Tauro

Aprovechá los primeros días de enero para hacer cosas, tomar decisiones y resolver situaciones importantes. A partir del 18 de enero surgen imprevistos y las cosas se tornarán tensas, en especial en el área vincular. Te conviene descansar en los últimos días del mes y no agobiarte con lo que suceda. El consejo para enero es evitar la superficialidad, profundizando en lo que te sucede, en las relaciones que tenés y en lo que querés para tu vida. Esto te permitirá ver con claridad hacia dónde orientar tu energía.



## Géminis

Durante este mes podés aprovechar para realizar cambios en cualquier área de tu vida, ya que los aires nuevos son beneficiosos. Las cuestiones económicas serán protagonistas y es un buen momento para vender o comprarte algo que querés desde hace tiempo. Aprovechá este mes para organizar tu economía. A partir del 18 de enero sentirás que las cosas fluyen con facilidad y podrás hacer lo que quieras. El consejo para enero es actuar con espontaneidad, ser vos mismo y no cambiar por otros. Ser y mostrarte auténtico es tu mejor herramienta.



## Cáncer

Los primeros días de enero se recomienda tener paciencia. Te sentirás agobiado/a, cansado/a y desganado/a. Las cuestiones vinculares serán protagonistas y es vital buscar estrategias para no caer en discusiones desgastantes. Buscá estar en paz. En el área laboral se presentan imprevistos o situaciones tensas. A partir del 18 de enero todo esto mejora y será tu momento de claridad para tomar decisiones. El consejo para enero es evitar quejarte de lo que te sucede. Asumí la responsabilidad de lo que te está ocurriendo y actuá en consecuencia.



## Leo

En los primeros 15 días de enero es tu momento para actuar, tomar decisiones y tener conversaciones importantes. A partir del 18 de enero las cuestiones sentimentales se volverán protagonistas. Podés conocer a alguien, tener una conversación importante o tomar una decisión con respecto a tus vínculos. Desde el 21 de enero puede haber alguna cuestión laboral que te genere incomodidad y, por tal razón, deberás tener paciencia. El consejo para enero es decirle sí a la vida, tomando conciencia de todo aquello que no te aporta bienestar.



## Virgo

Este es un mes para hacer todo lo que quieras. Aprovechá para actuar, tomar decisiones, comenzar algo nuevo y reestructurarte. Es importante que te cuides a nivel de salud y, si presentás alguna incomodidad física, podés ir al médico para prevenir. A partir del 18 de enero las cuestiones profesionales y laborales se vuelven protagonistas y es un buen momento para terminar proyectos en esta área. El consejo para enero es sonreír ante cualquier situación que te suceda. Conectá con el buen humor y la alegría.



## Libra

Los primeros 15 días de enero pueden ser incómodos, en especial en el área profesional y laboral. Por tal motivo necesitarás tener paciencia y no apresurarte. A partir del 18 de enero empezarán a ver las cosas con claridad y todo se tornará beneficioso, convirtiéndose en uno de los mejores períodos del año para disfrutar, hacer cosas con amigos y reencontrarte con tu esencia. El consejo para enero es no juzgar ni intentar comprender todo lo que te ocurre. Intentá mirar las cosas con ojos de amor y dulzura.



## Escorpio

En la primera quincena de enero es un buen momento para salir, divertirte y hacer cosas que te gustan. Lo importante es que te dediques a descansar y a conectar con tu vida social. También es un buen momento para resolver temas vinculares. En la segunda quincena del mes, las cuestiones familiares y del hogar serán protagonistas. Aprovechá para hacer cambios, arreglar cosas y resolver un tema vinculado a la economía

hogareña. El consejo para enero es tener confianza y estar seguro de que siempre sucede lo mejor.



## Sagitario

Los primeros días de enero son para resolver situaciones económicas. Aparecen gastos imprevistos y, por tal razón, debés evitar compras emocionales. En la segunda mitad de enero te sentirás con más ánimo, ganas de disfrutar, viajar y compartir con amigos o personas cercanas. El consejo para enero es no discutir, ni criticar, ni buscar tener la razón. Este es un mes para buscar la paz y la armonía. Si tenés que ceder, cedé, y si algo no te gusta, resólvolo a través del diálogo y no con gritos.



## Capricornio

Este es un mes para conectar con tu potencial y animarte a hacer todo lo que quieras. Aprovechá para comunicarte, resolver pendientes, agilizar trámites y destrabar situaciones complejas. Las cuestiones sentimentales se verán beneficiadas hasta el 18 de enero. Después de esta fecha, concentrá tu energía en las cuestiones económicas y laborales. Podés comprarte algo que te guste o materializar una situación. El consejo para enero es mantener la calma, todo pasa. Abrazá las crisis porque te permiten crecer y conectar con una versión auténtica de tu personalidad.



## Acuario

Estás en los días previos a tu cumpleaños y podés sentirte cansado/a. Hacé lo justo y necesario. Recordá que estos son días para guardarte y cuidarte. Las preocupaciones se irán resolviendo a partir del 21 de enero, cuando Mercurio, Venus y Marte se unan a tu Sol y te den fuerza para tomar decisiones tanto a nivel laboral como sentimental. El consejo para enero es conectar con la gratitud. No importa el por qué de lo que te sucede, sino el para qué.



## Piscis

Este es un mes en el que podés estar un poco distraído/a y puede faltarte concentración. No te preocupes si las cosas no salen como las tenías planeadas, en el camino vas a poder resolver las situaciones que se presenten. Aprovechá este mes para conectar con amigos/as, salir, divertirte y pasarla bien. Es excelente para resolver una situación económica u ordenarte en esta área de cara a este año. El consejo para enero es no huir de lo que se te presenta o temés. Conectá con la aventura de la vida. ■



**Astróloga Lucía Maidana**

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo





Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



en\_uy

@Cibeles Nutrition

cibeles.com.uy



# EL DUO PARA ELEVAR EL

# CREATINA CIBELES

MÁS FUERZA I MÁS ENERGÍA

CREATINA CIBELES, AYUDA A MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO, AUMENTA LA FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR. NEUROPROTECTOR Y ANTIOXIDANTE.

# IDEAL ENTRENAMIENTO

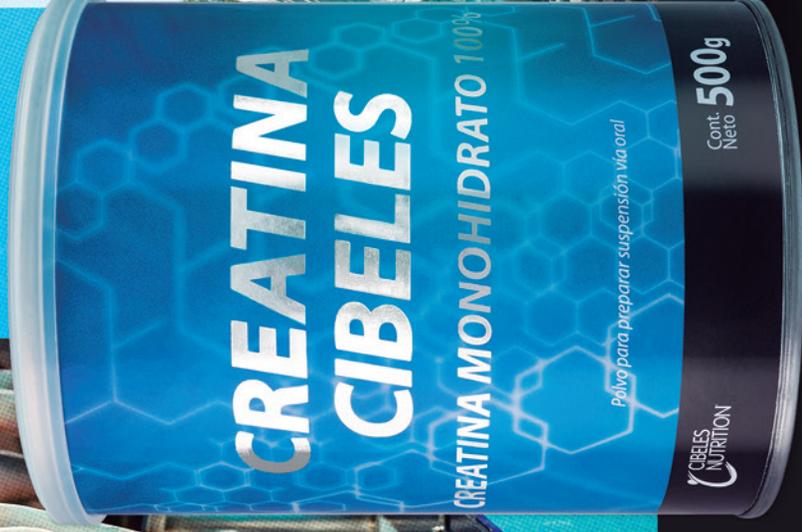
# B-ALANINA CIBELES

B-ALANINA CIBELES MEJORA EL RENDIMIENTO FÍSICO DADO QUE COLABORA CON REDUCIR LA FATIGA MUSCULAR AUMENTANDO ASÍ LA RESISTENCIA. TAMBIÉN FAVORECE EL INCREMENTO DE MASA MUSCULAR.





**100%**  
CREATINA  
MONOHIDRATO



**500 G / 350 G / 150 G | SIN SABOR**



**100%**  
B-ALANINA  
CarnoSyn



**180 G | SIN SABOR**



## Contenidos HOLASALUD

- 03 Farmanovedades
- 06 Guía de medicamentos
- 59 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**).



# Lo que ahorrarás en tranquilidad



DISRUTALO EN VERANO



**30% OFF**  
los primeros 12 meses

[www.securitasuruguay.com](http://www.securitasuruguay.com)



Controlá todo  
desde tu celular

# Lanzamientos destacados del mes de diciembre

## ABSTRACT ECTOINA

Nuevo Producto



Hidratante, regulador, calmante y reafirmante. Contiene sustancias hidrófilas que atraen agua del ambiente a las capas inferiores de la piel, recobrando así su humedad y flexibilidad.

**ABSTRACT ECTOINA,**  
Crema x 50 ml..... \$ **1.000,00**

## ABSTRACT GLUCOSIDOS

Nuevo Producto



Gel de limpieza facial con decil glucósido, pantenol, alantoína, ácido láctico, glicerina, goma arábiga de Senegal, xilitol.

**ABSTRACT GLUCOSIDOS,**  
Gel x 150 ml..... \$ **900,00**

## AQUARUBORIL

Nueva Presentación



Solución micelar desmaquillante y calmante, con acción limpiadora, suavizante e hidratante para pieles sensibles y reactivas con enrojecimiento. Sin perfume, sin jabón, hipoalergénico. Uso durante el día y la noche en rostro y ojos.

**AQUARUBORIL,**  
Env x 400 ml..... \$ **2.102,00**

## BALLERINA CREMA DE PEINAR ONDAS Y RIZOS

Nuevo Producto



Desarrollada para controlar el frizz y definir ondas y rizos. Permite darle manejo al cabello, aporta suavidad, volumen, nutrición y vitaminas. Fórmula desarrollada sin siliconas, colorantes ni parabenos. Sin enjuague. Mango y aceite de argán.

**BALLERINA CREMA DE PEINAR ONDAS Y RIZOS,**  
Crema x 200 ml ..... \$ **125,00**

*Ahora, el complemento ideal para el cabello, con un 15% de descuento.*



Toda una vida contigo

## BALLERINA SPRAY LARGO INCREIBLE

Nuevo Producto



Spray con 8 beneficios que ayudaran a tener el cabello sin frizz, prevenir puntas abiertas y un menor quiebre. Su fórmula con queratina vegetal y proteínas, no deja el cabello pesado. Sin enjuague. Durazno y aceite de jojoba.

**BALLERINA SPRAY LARGO INCREIBLE,**  
Spray x 200 ml..... \$ **169,00**

*Ahora, el complemento ideal para el cabello, con un 15% de descuento.*



Toda una vida contigo



### PIOLIXINA

Nuevo Producto



Permetrina 5%. Antiparasitario tópico para uso externo. Piretroide, con acción escabicida.

Usos: Tratamiento de sarna y pediculosis.

**PIOLIXINA**, Loción x 60 ml..... \$ 628,00

### PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL

Nuevo Producto



Tratamiento intensivo anti-caída capilar para mujeres. Combinación de péptidos biomiméticos de proteoglicanos, cafeína microencapsulada, inositol, extracto de Ginseng y extracto de manzana roja. Fortalece el crecimiento del cabello desde la raíz. Regenera el folículo piloso y mejora su actividad. Reduce la caída del cabello de forma visible y eficaz. Estimula el crecimiento. Tecnología con proteoglicanos. Efecto antiaging capilar.

1 mes de tratamiento  
1 x 4,16 ml / 0,54 ml  
(64% / 2,16 ml)

**PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL**, 4 Amp..... \$ 6.067,00

### RECUPLUS

Nuevo Producto



Suplemento dietario a base de L-cistina 500 mg, vitamina B6 100 mg y colágeno. Aporte de aminoácidos indispensables para la síntesis de la queratina. Fórmula avanzada para pelo, uñas y piel. Producto único con péptidos naturales de colágeno que estimulan sobre los fibroblastos dérmicos generando de nuevo colágeno y elastina y así mejorar la humectación, elasticidad y el aspecto de la piel. La vitamina B6 es esencial para la salud capilar facilitando la absorción de la L-cisteína (aminoácido clave para el crecimiento del cabello) activando enzimas que estimulan la producción de queratina y melanina. Disminuye la producción de sebo, controlando la dermatitis seborreica, mejora la circulación del cuero cabelludo y la nutrición del folículo piloso. Reduce los niveles de DHT hormona relacionada con la caída del cabello.



Indicaciones:  
Fragilidad del tallo piloso y de las uñas.  
Dermatitis seborreica. Alopecia.

**RECUPLUS**, Comp Rec x 60 ..... \$ 978,00

## Lanzamientos del mes de diciembre

#### ABSTRACT ECTOINA, PROMOFARMA

Hidratante, regulador, calmante y reafirmante.

**ABSTRACT ECTOINA**, Crema x 50 ml ..... \$ 1.000,00

#### ABSTRACT GLUCOSIDOS, PROMOFARMA

Gel de limpieza suave.

**ABSTRACT GLUCOSIDOS**, Gel x 150 ml ..... \$ 900,00

#### AQUARUBORIL, RINQUE PHARMA-ISISPHARMA

Solución micelar desmaquillante con acción limpiadora.

**AQUARUBORIL**, Env x 400 ml ..... \$ 2.102,00

#### AVENE HYALURON ACTIV B3 CREMA DE DIA, SIDUS Dermocosmética

Crema con ácido hialurónico puro concentrado y niacinamida.

**AVENE HYALURON ACTI B3 CREMA DE DIA**, Crema x 50 ml .. \$ 4.137,00

#### AVENE HYALURON ACTIV B3 OJOS, SIDUS Dermocosmética

Crema de ojos con ácido hialurónico puro y niacinamida.

**AVENE HYALURON ACTI B3 OJOS**, Env x 15 ml ..... \$ 3.769,00

#### AVENE HYALURON ACTIV B3 SERUM, SIDUS Dermocosmética

Serum con ácido hialurónico puro concentrado y niacinamida.

**AVENE HYALURON ACTI B3 SERUM**, Env x 15 ml ..... \$ 4.231,00

#### AVENE SOLAR ULTRA FLUIDO SPF 50+, SIDUS Dermocosmética

Protector solar de amplio espectro SPF 50+.

**AVENE SOLAR ULTRA FLUIDO SPF 50+**, Env x 50 ml ..... \$ 2.026,00

**AVENE SOLAR ULTRA FLUIDO COLOR SPF 50+, SIDUS Dermocosmética**  
 Protector solar de amplio espectro con color SPF 50+.  
 AVENE SOLAR ULTRA FLUIDO COLOR SPF 50+, Env x 50 ml .....\$ 2.110,00

**BALLERINA CREMA DE PEINAR ONDAS Y RIZOS, CARRAU**  
 Crema para controlar el frizz y definir ondas y rizos.  
 BALLERINA CREMA DE ONDAS Y RIZOS, Crema x 200 ml ..\$ 125,00

**BALLERINA SPRAY LARGO INCREIBLE, CARRAU**  
 Spray para el cabello con queratina vegetal y proteínas.  
 BALLERINA SPRAY LARGO INCREIBLE, Spray x 200 ml ...\$ 169,00

**BIOGAIA PROTECTIS, ABBOTT**  
 Probiótico y reconstituyente de la flora intestinal. Sabor limón.  
 BIOGAIA PROTECTIS, Comp masticables x 30 .....\$ 1.565,00

**BIOGAIA PROTECTIS CON VITAMINA D, ABBOTT**  
 Probiótico con vitamina D.  
 BIOGAIA PROTECTIS CON VITAMINA D, Gotas orales x 5 ml.....\$ 1.067,00

**DAYAMINERAL COMPLETE, ABBOTT**  
 Suplemento dietario con vitaminas y minerales.  
 DAYAMINERAL COMPLETE, Comp Rec x 30 .....\$ 1.186,00

**DEOFLORA, MEGALABS**  
 Probiótico y reconstituyente de la flora intestinal.  
 DEOFLORA, 10 Fcos c/Susp oral x 5 ml .....\$ 850,00

**PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL, RINQUE PHARMA-GENOVÉ**  
 Tratamiento intensivo tópico anti-caída capilar para mujeres.  
 PILOPEPTAN WOMAN PROTEOKEL, 4 Amp .....\$ 6.067,00

**PIOLIXINA, PROMOFARMA**  
 Permetrina 5%. Tratamiento de sarna y pediculosis.  
 PIOLIXINA, Loción x 60 ml.....\$ 628,00

**RAPICALM, LAZAR**  
 Etoricoxib 60-90 mg. Antiinflamatorio no esteroideo.  
 RAPICALM 60 MG, Comp Rec x 28 .....\$ 949,60  
 RAPICALM 90 MG, Comp Rec x 14.....\$ 702,96

**RECUPLUS, PROMOFARMA-P. CASSARÁ**  
 Fórmula avanzada para pelo, uñas y piel con L-cisteína, vitamina B6 y péptidos de colágeno.  
 RECUPLUS, Comp Rec x 60 .....\$ 900,00

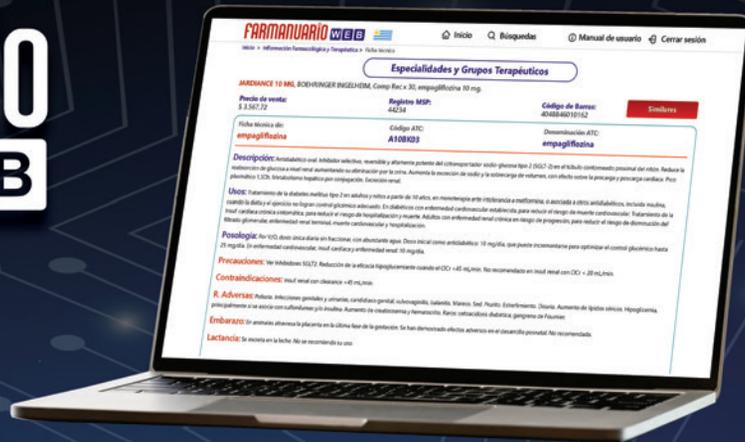
**ZOLPRA, EFA Laboratorios**  
 Lansoprazol 30 mg. Inhibidor de la secreción gástrica.  
 ZOLPRA, Fco c/30 Cáps .....\$ 545,00

# Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales

# FARMANUARIO WEB

Servicio Multiplataforma

**A SOLO**  
**US\$ 25**  
 /mes



Todos los MEDICAMENTOS y sus similares CON PRECIOS



FICHA TÉCNICA de todos los principios activos y nuevos fármacos



Acceso a través de Internet SIN INSTALACIÓN



Accesible para el usuario desde múltiples equipos

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



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

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



# ACTIVA EL POWER DONDE QUIERAS

HIDRATA ⚡ REPONE



⚡ SIN CAFEÍNA

⚡ NO CONTIENE GRASAS  
TRANS, COLESTEROL  
NI GLUTEN O FIBRA

⚡ CON TAURINA Y  
SALES MINERALES

⚡ SIN AZÚCAR



CONT. NETO  
20 sobres  
de 17,5 g

HIDRATA  
& REPONE  
SABOR NARANJA

POLVO PARA PREPARAR BEBIDA SIN ALCOHOL, HIPOCALÓRICA,  
ADICIONADA CON SODIO, POTASIO Y TAURINA

DISPONIBLE EN SOBRES  
SABOR NARANJA

MODO DE USO



500 ml



2 sobres (35 g)



500 ml PD



Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



SIN  
GLUTEN

# HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 87 | ENERO 2026



**PORTAL  
SALUD**

todo sobre salud  
y bienestar  
[portalsalud.global](http://portalsalud.global)

# CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

## ANTARTIC Krill oil

Fuente natural de Omega-3, fosfolípidos  
y astaxantina.

Apoya la salud cardiovascular y cerebral.



Promofarma

### NUEVO

Para bebés +6 meses  
niñas y niños

ALTA PROTECCIÓN  
**50** F.P.S.  
UVA 20  
UVA/UVB



AGAM  
LABORATORIOS

# Bagóvit

SOLAR

NUEVOS



Gramón Bagó

# LABORATORIO TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

NUEVA

Piernas relajadas  
y ligeras



# Venostasin<sup>®</sup> Crema

Gador