

# HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 88 | FEBRERO 2026

Vacunar es prevenir el  
virus sincicial respiratorio  
en embarazadas

*Ver mejor para  
rendir mejor*

Dr. José Arrieta



Aguas vivas  
y picaduras  
en las playas

Dr. Julio Magliano

ENTREVISTA  
**ALARICO  
RODRÍGUEZ**

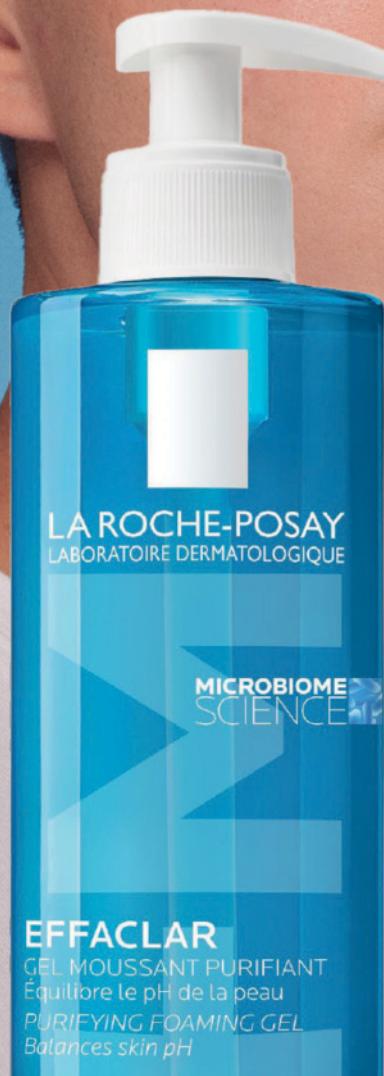
Director del CUDIM



“CUDIM ES EL ÚNICO CENTRO DEL PAÍS QUE INTEGRA ASISTENCIA, INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO TECNOLÓGICO EN MEDICINA NUCLEAR Y DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES”

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº1 MARCA DE SKINCARE  
PRESCRITA POR  
DERMATOLOGOS  
EN EL MUNDO<sup>1</sup>



93%  
IMPERFECCIONES  
REDUCIDAS

GEL A ESPUMA  
EFICACIA DERMATOLÓGICA  
**EFFACLAR GEL**

# 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

*Loem Comunicación*

## DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

*Juan F. Tavaniello*

## PRODUCCIÓN Y DATOS

*Sandra Annuitti*

*Stefani Lariccia*

*Romina Suleimán*

*Vanessa Bueno*

## COLABORADORES

*Dr. José Arrieta*

*Dr. Julio Magliano*

*Mónica Cornú*

*QF Mariana Oroño*

*Dr. Stefano Fabbiani*

*Lucía Maidana*

## PORADA

*Ana Solórzano*

## FOTOGRAFÍA

*Leo Mainé*

## COMERCIALIZACIÓN

*Alejandra Chiva*

## ASESORÍA DIGITAL

*Keiretsu SRL*

## ADMINISTRACIÓN

*Patricia Amaral*

*Cr. Rodrigo García*

## LOGÍSTICA

*Gustavo Bonifazi*

## Hola Salud es una publicación producida y distribuida

*por Informédica S.R.L.*

*La editorial no se hace responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados.*

*Prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos, sin autorización expresa de los editores.*

## IMPRESIÓN:

*Gráfica Mosca*

*Dep. Leg. N° 374.840*



## 02 AQFU

Enfermedades transmitidas por alimentos - Toxiinfecciones alimentarias por *B. cereus*



## 07 DESTACADOS

*Alarico Rodríguez*

“CUDIM es el único centro del país que integra asistencia, investigación y desarrollo tecnológico en medicina nuclear y diagnóstico por imágenes”

## 12 MANAGEMENT

Cartas para un líder: crear y contagiar la visión

Por *Mónica Cornú*

## 15 SALUD PARA TODOS

Cuidados cardiovasculares: hábitos simples para vivir mejor mañana

Por *Dr. Stefano Fabbiani*

## 18 AQFU

Uruguay avanza hacia una odontología libre de mercurio

## 21 VIDRIERAS

- Más de 2.000 emprendedores reunidos en Punta Tech Meetup
- Este Arte volvió a abrir sus puertas en José Ignacio
- San Roque celebró la temporada de verano en el corazón de Punta del Este

# Contenidos



## 27

### PERFILES

*Carolina Kind y Bruno Gadea*  
Liderar desde la creatividad

## 31

### SALUD PARA TODOS

Aguas vivas y picaduras en las playas: una guía para prevenir, reconocer y actuar correctamente

Por *Dr. Julio Magliano*

## 36

### AQFU

Conceptos generales acerca del sarampión

## 39

### SALUD PARA TODOS

Modo verano: claves para proteger la salud durante los meses de calor

Por *Dr. Stefano Fabbiani*

## 44

### NUTRICIÓN

Las propiedades del aceite de oliva virgen extra

Por *QF Mariana Oroño*

## 46

### SALUD PARA TODOS

Visión y deportes de verano: ver mejor para rendir mejor

Por *Dr. José Arrieta*

## 48

### AQFU

Varicela: qué es y cómo prevenirla

## 51

### SALUD PARA TODOS

Vacunar es prevenir el virus sincicial respiratorio en embarazadas

## 54

### DESTINOS

Mallorca

## 56

### TIEMPO LIBRE

Lectura & Netflix

## 58

### HORÓSCOPO

Horóscopo para febrero

Por *Astróloga Lucía Maidana*

# Enfermedades transmitidas por alimentos

## Toxiinfecciones alimentarias por *B. cereus*

*Bacillus cereus* es un bacilo grande, grampositivo, anaerobio facultativo y formador de endosporas. Estas y otras características, incluyendo pruebas bioquímicas, se utilizan para diferenciar y confirmar la presencia de *B. cereus*, aunque estas características son comunes a otras especies del género.

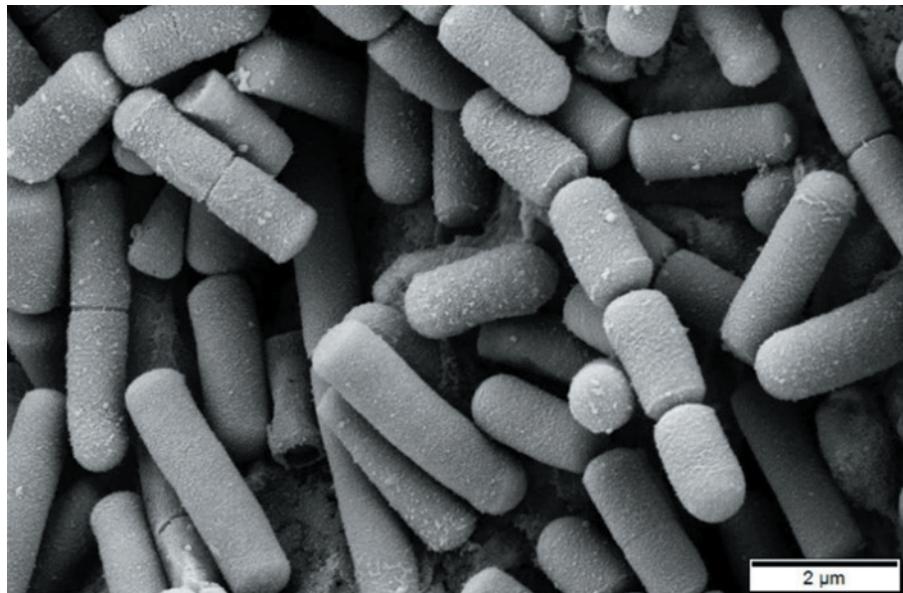
Se ha detectado la producción de la enterotoxina asociada con la intoxicación alimentaria por *B. cereus* (cereulida, descrita más adelante) en otros bacilos. Esto sugiere que el plásmido que transporta la toxina emética puede experimentar transferencia lateral, lo que confiere las mismas propiedades a cepas que, por lo demás, no son patógenas.

*B. cereus* está ampliamente distribuido en el medio ambiente y a menudo se aísla del suelo y la vegetación. La temperatura óptima de crecimiento es de 28 °C a 35 °C, con una temperatura mínima de crecimiento de 4 °C y una máxima de 48 °C. El crecimiento puede ocurrir en rangos de pH de 4,9 a 9,3, y el organismo tolera una concentración de sal del 7,5 %.

La intoxicación alimentaria por *B. cereus* es la descripción general de la enfermedad asociada con este organismo, aunque se reconocen dos tipos de enfermedad causados por dos metabolitos (toxinas) distintos:

La enfermedad diarreica es causada por una proteína de alto peso molecular.

La enfermedad emética (con vómitos) se asocia con la cereulida, un dodecadepsipéptido ionofórico de bajo peso molecular, estable al pH y



resistente al calor y a las proteasas. Este péptido no antígenico es estable tras calentarse a 121 °C durante 30 minutos, enfriarse a 4 °C durante 60 días y a un rango de pH de 2 a 11.

Aunque es poco frecuente, la enterotoxina emética de la enfermedad transmitida por alimentos por *B. cereus* se ha relacionado con insuficiencia hepática y muerte en personas por lo demás sanas. De igual manera, se ha aislado una citotoxina recientemente identificada de una cepa de *B. cereus* que causó un brote grave y tres muertes.

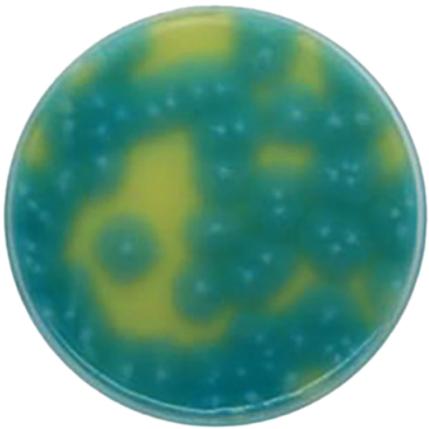
La presencia de grandes cantidades de *B. cereus* (más de  $10^6$  organismos/g) en un alimento indica un crecimiento y proliferación activos del organismo y es consistente con un riesgo potencial para la salud humana. El número de organismos más frecuentemente asociado con

enfermedades humanas es de  $10^5$  a  $10^8$ ; sin embargo, la patogenicidad surge de la toxina preformada.

### Características de la enfermedad

- Comienzo: tipo diarreico, de seis a 15 horas después del consumo de alimentos contaminados; tipo emético, de 0,5 a siete horas después del consumo de alimentos contaminados.

- Enfermedad/complicaciones: si bien ambas formas de enfermedad transmitida por los alimentos asociadas con las toxinas diarreicas y vomitivas producidas por *B. cereus* son generalmente leves y autolimitadas, se han reportado formas más graves y mortales de la enfermedad. Otras manifestaciones clínicas observadas de la invasión e infección por *B. cereus*



incluyen infecciones sistémicas y piógenas graves, gangrena, meningitis séptica, celulitis, panof-talmitis, abscesos pulmonares, muerte infantil y endocarditis, y, en vacas, mastitis bovina.

- Síntomas: los síntomas de la intoxicación alimentaria de tipo diarreico por *B. cereus* incluyen diarrea acuosa, calambres abdominales y dolor, similares a los de la intoxicación alimentaria por *Clostridium perfringens*. La diarrea puede ir acompañada de náuseas, pero rara vez se producen vómitos (emesis). Por otro lado, los síntomas de la intoxicación alimentaria de tipo emético incluyen náuseas y vómitos, similares a los causados por la intoxicación alimentaria por *Staphylococcus aureus*.
- Duración de los síntomas: suelen remitir a las 24 horas de su aparición.
- Vía de entrada: consumo de alimentos contaminados con *B. cereus* enterotoxigénico o con la toxina emética.
- Mecanismo de acción: se ha demostrado que la cereulida es tóxica para las mitocondrias al actuar como ionóforo de potasio. Utilizando un modelo animal de musaraña almizclera, los investigadores han descubierto que un mecanismo mediado por el receptor serotoninérgico 5-HT3 se asocia con el síndrome emético. Dos

## Dos tipos de enfermedad

*Bacillus cereus* podría causar muchos más casos de enfermedades transmitidas por alimentos de lo que se conoce. Una razón por la que no se reportan muchos casos puede ser que la mayoría de las personas presentan síntomas leves y breves, por lo que no buscan atención médica. Sin embargo, puede causar enfermedades graves en algunas personas, como se describe a continuación.

*Bacillus cereus* es una bacteria que puede causar dos tipos diferentes de enfermedad:

1) En el primer tipo, tras la ingesta de alimentos contaminados, la bacteria produce una sustancia tóxica en el intestino delgado. Esto puede provocar diarrea, cólicos y, en ocasiones, náuseas (aunque generalmente no vómitos). Muchos tipos de alimentos contaminados se han relacionado con esta enfermedad. Los síntomas comienzan entre sies y 15 horas después y suelen desaparecer en aproximadamente un día.

2) El segundo tipo se produce si *B. cereus* produce un tipo diferente de toxina en alimentos contaminados. Afecta con mayor frecuencia al arroz y otros alimentos ricos en almidón. Causa náuseas y vómitos entre media hora y seis horas después, y suele desaparecer en aproximadamente un día.

Ambos tipos de enfermedades suelen desaparecer por sí solos, pero pueden causar complicaciones graves, aunque rara vez en personas sanas. Como ocurre con todas las infecciones, las personas con sistemas inmunitarios debilitados (porque padecen otras enfermedades o toman medicamentos que lo debilitan) son mucho más propensas a sufrir consecuencias graves.

Una de las medidas más importantes para protegerse de la infección por *B. cereus* es mantener los alimentos refrigerados a 4 °C o menos. Esto se debe a que, a temperaturas más altas, *B. cereus* puede formar esporas (un modo de supervivencia en el que producen una forma inactiva que puede existir sin nutrición y que desarrolla una protección muy resistente contra el mundo exterior) que crecen y se convierten en más bacterias *B. cereus*. Cuantas más bacterias, más toxinas y mayor probabilidad de enfermar. Cocinar puede matar las bacterias, pero podría no desactivar la toxina que causa la enfermedad que produce vómitos. Y no se limite a la refrigeración, ya que una bacteria relacionada con el *Bacillus cereus*, puede sobrevivir y crecer a temperatura ambiente. Agregue otras medidas de seguridad alimentaria: buena higiene, como lavarse las manos, los alimentos y los utensilios, y el entorno de cocina; y mantenga separados los alimentos crudos y cocidos.

de las enterotoxinas diarreicas están compuestas por proteínas multicomponentes que tienen actividades dermonecroticas y de permeabilidad vascular, y causan acumulación de líquido en las asas ileales ligadas del conejo. El tercer tipo de enterotoxina pertenece a la familia de las toxinas barril  $\beta$  y es similar a la toxina  $\beta$  de Clostridium perfringens.

### Frecuencia

En un informe reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre enfermedades transmitidas por alimentos en Estados Unidos, se estimó que el número anual de episodios de enfermedad por *B. cereus* era de 63.400. Los brotes confirmados notificados a los CDC en 2005, 2006 y 2007 fueron 4, 3 y 6, y afectaron a 69, 35 y 100 personas, respectivamente. Sin embargo, durante este mismo período se produjo un promedio de 37,6 brotes sospechosos, que afectaron a más de 1.000 personas. Los alimentos asociados con los brotes incluyeron carne de res, pavo, arroz, frijoles y verduras. Otros brotes pueden pasar desapercibidos o diagnosticarse erróneamente debido a similitudes sintomáticas con la intoxicación por *Staphylococcus aureus* (tipo vómito por *B. cereus*) o la intoxicación alimentaria por *Clostridium perfringens* (tipo diarrea por

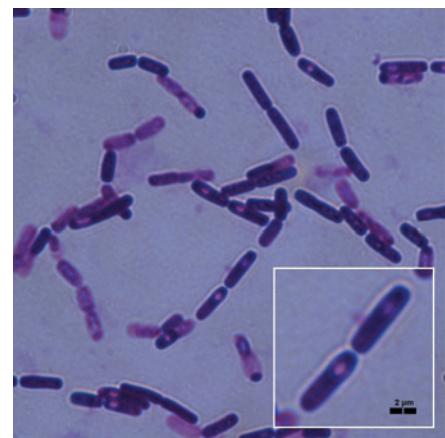
*B. cereus*). En nuestro país se han registrado brotes relacionados con productos panificados, entre otros alimentos.

### Fuentes

Una amplia variedad de alimentos, como carnes, leche, verduras y pescado, se han asociado con la intoxicación alimentaria diarreica. Los brotes de vómitos generalmente se han asociado con productos a base de arroz; sin embargo, también se han implicado otros alimentos ricos en almidón, como la patata, la pasta y el queso. Las mezclas de alimentos, como salsas, pudines, sopas, guisos, pasteles y ensaladas, se han vinculado frecuentemente con brotes de intoxicación alimentaria.

### Diagnóstico

La confirmación de *B. cereus* como agente etiológico en un brote de transmisión alimentaria requiere (1) el aislamiento de cepas del mismo serotipo del alimento sospechoso y de las heces o el vómito del paciente; (2) el aislamiento de un gran número de un serotipo de *B. cereus* que se sabe que causa enfermedades transmitidas por alimentos del alimento sospechoso o de las heces o el vómito del paciente; o (3) el aislamiento de *B. cereus* de alimentos sospechosos y la determinación de su enterotoxigenicidad mediante pruebas serológicas (toxina diarre-



ca) o biológicas (diarreica y emética). La rápida aparición de síntomas en la forma emética de la enfermedad, junto con alguna evidencia alimentaria, suele ser suficiente para diagnosticar este tipo de intoxicación alimentaria.

### Análisis de alimentos

Se han recomendado diversos métodos para la recuperación, enumeración y confirmación de *B. cereus* en alimentos. Más recientemente, se ha desarrollado un método serológico para detectar la supuesta enterotoxina de *B. cereus* (tipo diarreico) en aislados de fuentes alimentarias sospechosas. Investigaciones recientes sugieren que la toxina de tipo vómito puede detectarse mediante modelos animales (gatos, monos) o, posiblemente, mediante cultivo celular.■



**2026**  
**FARMANUARIO**  
FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA 2026  
**Perifar** Alivio inmediato  
**Reme Xal** Alivio de la diarrea  
**SECOM**  
**Bucoseptine**  
**Tizafen**  
**Blaú**  
**Novemina**  
**LAZAR**  
**DEGRALER**  
**LABORATORIO TRESUL**  
**Degraler**  
Calidad europea al alcance de sus manos

## El respaldo profesional al dispensar medicamentos

**TODOS LOS MEDICAMENTOS DISPONIBLES EN URUGUAY**

**35 NUEVOS FÁRMACOS**

**NUEVA EDICIÓN 2026**

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



LOS SOCIOS DE  
**SECOM**  
TIENEN MÁS BENEFICIOS!

Si estás afiliado a SECOM, podés inscribirte a los Talleres de Fundación SECOM de forma totalmente gratuita.  
**Más de 20 talleres multitemáticos** pensados para mejorar tu calidad de vida.

TALLER DE TEJIDO



TALLER DE SALSA



TALLER DE TECNOLOGÍA



TALLER DE INGLÉS



TALLER DE CALIDAD  
DE VIDA EN MOVIMIENTO



TALLER DE TAICHI



TALLER DE ARTE ESCÉNICO  
(TEATRO)



TALLER LITERARIO



TALLER DE ITALIANO



TALLER DE HIGIENE  
DE COLUMNAS



TALLER DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE



TALLER DE ESCRITURA



TALLER DE MOVILIDAD Y  
BIENESTAR



TALLER LÚDICO



TALLER DE HISTORIA NACIONAL



TALLER DE JUBILACIÓN POSITIVA



TALLER DE PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES Y CAÍDAS



TALLER PARA FAMILIARES Y  
CUIDADORES DE PERSONAS CON  
ALZHEIMER.



**INSCRIPCIONES EN FEBRERO**  
**CUPOS LIMITADOS**

Teléfono: 0800 4584 - 2903 0610  
[o\\_fundacion@secom.com.uy](mailto:o_fundacion@secom.com.uy)

**SECOM**  
PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



# COLÁGENO CON MAGNESIO LÍQUIDO

Formato bebible  
Fácil de tomar

Refrescante

Sabor cereza



Otras presentaciones: en polvo y comprimidos

ANA MARIA  
LAJUSTICIA





**Alarico Rodríguez**

**“CUDIM es el único centro del país que integra asistencia, investigación y desarrollo tecnológico en medicina nuclear y diagnóstico por imágenes”**

*El director general del CUDIM habla sobre el rol estratégico de la institución en el sistema de salud uruguayo, los desafíos de la gestión en un centro de alta complejidad tecnológica y las prioridades de una etapa orientada a consolidar el acceso, la innovación y la calidad asistencial.*

El Centro Uruguayo de Imagenología Molecular (CUDIM) ocupa un lugar estratégico dentro del sistema de salud nacional, al integrar asistencia, investigación y desarrollo tecnológico en medicina nuclear y diagnóstico por imágenes. Como institución

pública sin fines de lucro, cumple un rol central en el acceso a estudios y tratamientos de alta complejidad, además de concentrar capacidades únicas en el país como la producción de radiofármacos y el uso de tecnologías de última generación.

En agosto de 2025, el CUDIM inició una nueva etapa institucional con la designación del Dr. Alarico Rodríguez como director general, mediante resolución del Poder Ejecutivo. Su llegada se produce en un momento de consolidación y crecimiento del



centro, en el que la profesionalización de la gestión y el fortalecimiento de su articulación con el Sistema Nacional Integrado de Salud aparecen como ejes prioritarios.

Médico egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República, Rodríguez aporta una extensa experiencia en gestión sanitaria y políticas públicas, desarrollada tanto a nivel nacional como internacional, ocupó cargos de alta responsabilidad en organismos clave del sistema de salud, así como funciones de asesoramiento y docencia en instituciones vinculadas a la cooperación internacional y la ética en investigación. Se desempeñó como codirector técnico en el Fondo Nacional de Recursos (FNR), gerente general de ASSE, coordinador del Gabinete Social del Gobierno de Canelones e integró el equipo interventor de la mutualista Casmu, entre otros.

Bajo esta conducción, el CUDIM busca profundizar su papel como centro de referencia en imagenología molecular, innovación tecnológica y formación de recursos humanos, ampliando el acceso al diagnóstico avanzado y consolidando su aporte a la investigación clínica y preclínica. Una agenda que combina desarrollo institucional, calidad asistencial y proyección regional.

### *¿Cuál diría que es la relevancia de un instituto como CUDIM para Uruguay?*

CUDIM es el único centro del país que integra asistencia, investigación y desarrollo tecnológico en el campo de la medicina nuclear y el diagnóstico por imágenes. Como institución pública sin fines de lucro, garantiza el acceso a todos los uruguayos que cuentan con indicación para estudios en cámara PET, equipos que permiten realizar tomografías por emisión de positrones y tomografías computadas clásicas en un mismo estudio. También posibilita el acceso a otros estudios y tratamientos

de alta complejidad. Dado que una parte importante de sus funciones se desarrolla en régimen de exclusividad, su relevancia para el Sistema Nacional Integrado de Salud es muy alta. Si bien a nivel regional estas actividades no se realizan de forma exclusiva, CUDIM es un instituto que goza de un alto reconocimiento, por lo que cumple un rol estratégico a nivel país y región. Además, al contar con el único ciclotrón del país, es el centro exclusivo para la producción de determinados radiofármacos. A esto se suma el uso de tecnologías de vanguardia como el PET, la teragnosis, las biopsias guiadas y el diagnóstico avanzado de imágenes. Sin dudas, CUDIM está posicionado como un centro de referencia en innovación, formación y desarrollo profesional, así como en investigación y cooperación científica, tanto a nivel nacional como internacional.

### *¿Cuáles son las prioridades que se plantea para esta nueva etapa como director del Centro?*

Las prioridades se definen en el Consejo Honorario de Administración y Coordinación Académica, con el asesoramiento del Comité Ejecutivo. El Centro es dirigido por una comisión presidida por el director general e integrada además por tres miembros honorarios que representan al Ministerio de Salud Pública, la Universidad de la República y la Agencia Nacional de Investigación e Innovación. En esta etapa inicial de mi gestión, las prioridades centrales son fortalecer la dirección política del centro y consolidar una gestión más transparente, organizada y basada en la delegación de funciones y responsabilidades. Estoy convencido de que el éxito y la eficiencia de las organizaciones dependen en gran medida de la capacidad de delegar en directores, gerentes y trabajadores, sin renunciar a la responsabilidad última de la conducción. La transferencia de autoridad y competencias permite que la dirección política y la gestión administra-

tiva y técnica se concentren en los asuntos estratégicos, manteniendo siempre la supervisión de las tareas delegadas. Este enfoque fortalece la confianza, la motivación y el desarrollo del equipo humano del centro.

### *En términos concretos, ¿hay algún proyecto, área o cambio de funcionamiento que se haya propuesto impulsar?*

En línea con lo anterior, hemos impulsado una redefinición de la estructura organizativa del centro. Se consolidó un nuevo organigrama que acompaña esta visión con cambios orientados a mejorar la gestión institucional. Entre ellos, se destaca la creación de la Dirección Académica y del Comité de Desarrollo Profesional y Técnico. También se reorganizó el área de investigación, innovación y desarrollo, incorporando la investigación preclínica a la nueva área académica. Previamente, esta actividad funcionaba dentro del área de producción y control de calidad de la radiofarmacia. Además, se promovieron iniciativas estratégicas orientadas a fortalecer el acceso, la calidad y la innovación en el sistema de salud. En este sentido, el rediseño del Programa Interdisciplinario de Teragnosis, hoy prácticamente consolidado, representa uno de los cambios de mayor impacto. Este programa, con varios años de desarrollo en CUDIM, constituye uno de los avances más significativos en el abordaje personalizado del cáncer de próstata y de los tumores neuroendocrinos, mediante un enfoque multimodal, y ha posicionado al centro como referente en diagnóstico avanzado y medicina de precisión a nivel nacional y regional.

### *¿Cómo imagina su rol en los próximos años, especialmente en articulación con ASSE, el FNR y el sector privado?*

En el último año, junto a ASSE y bajo la rectoría del Ministerio de Salud Pública, trabajamos en el fortaleci-

miento de la imagenología en todo el país, con el objetivo de que todos los hospitales departamentales cuenten con tomografía computarizada, mejorando el acceso y garantizando el diagnóstico oportuno como un derecho para toda la población. En ese marco, CUDIM y ASSE ya gestionaron la instalación de cinco tomógrafos en distintos puntos del país y aspiramos a alcanzar el objetivo planteado en plazos menores a los inicialmente previstos. Este año entrará en funcionamiento un nuevo servicio de tomografía en el Hospital de Paysandú y, al mismo tiempo, CUDIM asumirá la gestión de los servicios de tomografía en tres hospitales departamentales adicionales. También se inaugurará la sede de CUDIM en Melo, que se construye en un predio cedido en comodato por la Intendencia de Cerro Largo, y que en una primera etapa realizará estudios de resonancia magnética para usuarios de ASSE de Cerro Largo y la región este. En cuanto a la articulación con el Fondo Nacional de Recursos, es fluida tanto en la gestión de solicitudes y control de prestaciones como en los aspectos económico-financieros. Este año, además, realizaremos una revisión de las indicaciones de cobertura, que prevemos ampliaremos en consonancia con la evidencia científica disponible.

**¿De qué manera su trayectoria en gestión sanitaria y políticas públicas influye en su forma de conducir esta institución de alta complejidad tecnológica?**

Es una pregunta difícil de responder. Creo que toda experiencia de vida influye en la forma de conducción de cualquier gestor. Sin duda, mi trayectoria en gestión sanitaria y en la elaboración de políticas públicas —incluidos mis 20 años en el Fondo Nacional de Recursos y mi paso por la Gerencia General de ASSE— ha sido determinante en mi forma actual de conducir CUDIM. Incluso, aunque suene a un lugar común,



**“En esta etapa inicial de mi gestión, las prioridades centrales son fortalecer la dirección política del centro y consolidar una gestión más transparente, organizada y basada en la delegación de funciones y responsabilidades”.**

considero que el aprendizaje que dejan los errores de gestión influye de manera significativa en la forma de liderar las organizaciones. He transitado durante años el sistema de salud, pero en un contexto tan dinámico y con avances científicos acelerados, la conducción implica liderar procesos de cambio de forma constante.

**La imagenología molecular es clave para el diagnóstico temprano y la medicina personalizada. ¿En qué áreas clínicas ve hoy mayor potencial de impacto para los pacientes uruguayos?**

La imagenología molecular tiene hoy un impacto decisivo en áreas donde el diagnóstico temprano y la medicina personalizada marcan una



***“Estoy convencido de que el éxito de las organizaciones depende en gran medida de la capacidad de delegar sin renunciar a la responsabilidad última de la conducción”***

diferencia clara en los resultados. En ese sentido, la oncología es el campo con mayor potencial de impacto para la población uruguaya. También existe un alto potencial en áreas como la neurología y la cardiología, que aún no ha impactado plenamente en Uruguay, pero que sin duda lo hará en el futuro cercano, como ya sucede en otros países. En este marco, en CUDIM incorporamos el Omni Legend PET/CT, el único PET digital del país, que integra tecnología de última generación con inteligencia artificial aplicada al procesamiento de imágenes. Este equipamiento permite obtener una visión integral de la función celular y la anatomía corporal, representando un salto cualitativo en el diagnóstico por imágenes. Su mayor sensibilidad, definición y contraste optimizan la detección de lesiones pequeñas y permiten una caracterización más temprana de las enfermedades. A esto se suma la experiencia del equipo profesional de CUDIM, que acumula más de 70.000 estudios PET/CT en 15 años. El centro cuenta además con resonadores magnéticos de última generación, indicados para estudios de alta complejidad, como resonancia funcional, cuerpo entero y resonancia multiparamétrica de próstata, una herramienta clave en el diagnóstico moderno del cáncer prostático. Actualmente realizamos más de 20.000 estudios de resonancia magnética por año y superamos los 100.000 estudios acumulados. Asimismo, se realizan biopsias prostáticas dirigidas por fusión de imágenes de resonancia y ecografía, lo que aumenta el rendimiento diagnóstico y reduce procedimientos innecesarios.

### ***La producción pública de radiofármacos es otro de los pilares del centro. ¿Qué desafíos y oportunidades presenta este aspecto?***

La producción de radiofármacos es uno de los pilares estratégicos de CUDIM y presenta tanto desafíos como grandes oportunidades. Entre los principales desafíos se encuentran el mantenimiento de altos estándares de seguridad radiológica, control de calidad y cumplimiento regulatorio, así como la actualización tecnológica constante y la formación continua de recursos humanos altamente especializados. Hoy, CUDIM produce más de 900 lotes de radiofármacos por año y cuenta con 26 radiofármacos disponibles para uso clínico. Estos indicadores reflejan el crecimiento sostenido del centro y el desarrollo alcanzado en estos 15 años. Esta capacidad productiva permite, además, evaluar estrategias para acercar los radiofármacos a otros centros del país y avanzar en exportaciones.

### ***Desde su experiencia internacional, ¿qué buenas prácticas cree que Uruguay puede profundizar para seguir siendo referente regional?***

Las buenas prácticas desarrolladas en CUDIM explican por qué el centro ha alcanzado un reconocimiento regional y recientemente fue designado Centro Colaborador del Organismo Internacional de Energía Atómica, convirtiéndose en la primera institución de América Latina en recibir esta distinción en medicina nuclear, radiofarmacia, diagnóstico y terapias con radioligandos. Este reconocimiento destaca la excelencia técnica y científica del centro y posiciona a Uruguay dentro de una red global de referencia en investigación

e innovación tecnológica. Considero que una mayor inversión en ciencia, investigación, innovación y tecnología es clave para sostener y profundizar este posicionamiento.

### ***¿Cómo ve el vínculo entre CUDIM, la academia y la formación de nuevos profesionales?***

El vínculo con las instituciones académicas es excelente. CUDIM contribuye activamente a la formación de profesionales y científicos mediante instancias de formación continua y programas de extensión, fomentando el desarrollo profesional y técnico en todas las disciplinas vinculadas a su actividad. Trabajamos en forma coordinada con la Universidad de la República y otras universidades nacionales y regionales, desarrollando investigación clínica y preclínica. La plataforma de imagenología preclínica permite avanzar en investigación biomédica y químico-farmacéutica, tanto en el desarrollo de agentes diagnósticos y terapéuticos como en la evaluación de respuestas terapéuticas. La formación, la investigación y la cooperación institucional constituyen un diferencial clave y uno de los pilares a fortalecer en esta gestión.

### ***Mirando a mediano plazo, ¿qué le gustaría que el sector médico y farmacéutico identifique como el principal aporte de CUDIM bajo su dirección?***

Creo que los referentes del sector médico y farmacéutico ya reconocen el aporte significativo de CUDIM. El eje de esta gestión está en profesionalizar y ordenar la institución para acompañar su crecimiento y consolidación, avanzar en la mejora continua de los procesos, fortalecer la cercanía con el sistema de salud y ampliar el acceso al diagnóstico en todo el país. El aporte, en definitiva, no es el de un directivo en particular, sino el resultado del trabajo del equipo y de toda la institución. ■



## 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**  
Calidad europea

**Laboratorio Tresul S.A.**  
Av. Centenario 2989  
TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747  
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



# Cartas para un líder: crear y contagiar la visión

Por Mónica Cornú, consultora y coach

Querido líder: si no tienes una visión de futuro y un propósito declarado con tu equipo, ¿cómo harás para que te acompañen?, ¿cómo lograrás el compromiso y los resultados?, ¿cómo bajarás objetivos y metas, sino está claro al logro de qué propósitos contribuyen?

Un líder declara futuro y compromete a su equipo a hacerlo realidad con él. Hablamos de dar sentido, dirección, fijar el rumbo, compartir el sueño, mostrar hacia donde vamos y así transmitir la visión a los demás,

involucrar a su equipo, motivar a las personas para subirse al barco.

El gurú del management Franklin Covey en su libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”, nos dice que comenzar con un fin en mente hace posible que nuestra vida tenga razón de ser, pues la creación de una visión de lo que queremos lograr permite que nuestras acciones estén dirigidas a lo que verdaderamente es significativo en nuestras vidas (y en ella a nuestro rol de líderes).

Es así de sencillo: ¡primero crees y luego creas! No al revés. Veamos un ejemplo. En la película *Invictus* (obra que uso y recomiendo en mis talleres de liderazgo), Nelson Mandela asume la presidencia de Sudáfrica tras la abolición del apartheid, y desde ese puesto se dispone a construir una política de reconciliación entre la mayoría negra, (oprimida en el apartheid), y la minoría blanca, temerosa del nuevo gobierno.

Morgan Freeman como Mandela, en una sala llena de los representantes

del gobierno saliente y sus adeptos, da este breve discurso:

“Yo no pude evita notar las oficinas vacías, cuando llegué a trabajar esta mañana, y que han empacado muchos. Desde luego, si quieren dejar la oficina, están en su derecho, y si en su corazón ustedes sienten que no toleraran trabajar para el nuevo gobierno, entonces será mejor que sí se vayan, en este instante. Pero si solo han empacado porque temen que la lengua, el color de piel o el haber trabajado para otro gobierno, los desacredita para trabajar aquí, quiero decirles que no hay nada que temer.

El pasado es el pasado, ahora hay que ver el futuro, necesitamos su ayuda, queremos su ayuda y si deciden quedarse estarán haciendo un gran servicio a su país. Lo único que les pido es que hagan su trabajo lo mejor que puedan y con buena voluntad. Yo les prometo hacerlo igual. Si logramos hacer eso, nuestro país servirá de inspiración al mundo entero”.

Más allá del contexto político, el discurso encarna una forma de ejercer el poder respetuosa y desde el perdón y la tolerancia, basada en la empatía y la determinación al mismo tiempo, y la invitación a hacer carne una visión de largo plazo altruista y buena para todos.

La visión será lo que lo deseas que el futuro sea. Entonces, querido líder, pregúntate:

- ¿Qué deseas para el futuro en el próximo capítulo de tu vida?

- ¿Cuáles son los objetivos que quieras lograr en cada ámbito: personal, trabajo, familia y vínculos?

- ¿Tienes una visión del líder que quieras ser?

- ¿Tienes una visión del futuro que quieras crear respecto a la organización, empresa o equipo?

- ¿Tienes en mente el resultado final?

Reflexiona sobre estas cuestiones y escribe dos o tres frases para cada pregunta. Vuelve a estas notas un par de días y sigue dándole forma hasta que sea un texto con el que te identifiques y al que pudas volver; este es tu verdadero norte. Y recuerda: la visión es la declaración del futuro que queremos!

### **¿Cómo contagiamos la visión?**

Lo primero y más básico que podemos decir es compartiéndola, contándola, transmitiéndola, generando espacios en los que podamos declarar nuestra visión e invitando a que la hagamos realidad juntos. Esto parece sencillo, pero realmente, ¿cuánto tiempo dedicamos a nuestros equipos a hablar de futuro?, ¿a brindar información, a escuchar su alineación o no con ese futuro?

El primer obstáculo que encuentro en los líderes no tiene que ver con saber qué decir, sino ¡con no tener tiempo! Entonces, querido líder,

¿puedes hacer un espacio en tu agenda mensual para alguna actividad que tenga como objetivo contagiar la visión, enriquecerla con otros, dar a conocer lo que planificas en el aire y bajarlo a tierra?

Puedes comenzar compartiendo las preguntas que te hiciste con tu equipo, y pedirles que también las respondan. No importa si son tres o 15 personas, es tu equipo para hacer realidad esa visión. Pero... ¿basta con decir una cantidad de bonitas palabras? ¿Es con un discurso al estilo Mandela que vas a lograr el compromiso?

No solamente, el liderazgo se basa en la confianza y credibilidad, puedes ser el mejor orador, pero si las personas no confían en ti, si tus acciones no respaldan tus palabras, difícilmente te sigan. Contagiar la visión requiere predicar con el ejemplo, enseñar, aprender, escuchar, dedicar tiempo, tener conversaciones, comunicar, pedir disculpas, dar las gracias, reconocer, poner límites... y así podríamos seguir la larga lista de atributos que esperamos hoy día de los líderes.

Parece mucho, pero seguro que varias de estas cosas ya las haces, con o sin conciencia de ello. Recuerda: contagiar la visión implica inspirar a otros con un propósito claro, convirtiendo ideas en acciones compartidas a través de la pasión y la convicción. Pon manos a la obra. ■

# **PORTAL SALUD**

Salud para todos



Ciencia & Tecnología



Ateneo Médico



Guía de la Salud



Lifestyle



Salud Animal



[portalsalud.com.uy](http://portalsalud.com.uy) | [portalsalud.global](http://portalsalud.global)

# ¡NUEVOS INGRESOS!

Nuevas fórmulas,  
con activos clínicamente  
respaldados y máxima  
biodisponibilidad.



Vitamina D3  
& K2 (mk-7)



Magnesio  
Bisglicinato



ZINC  
PICOLINATE



Colágeno Tipo II  
+ Magnesio & B6



Vitamina D  
2000 UI



ÁCIDO FÓLICO  
800 mcg

HIERRO + B COMPLEX  
FERRO FOLATO + C

6 Fuentes de magnesio  
Bisglicinato, Treonato, Citrato, Óxido,  
Hidróxido, Carbonato.

Mangesio Complete 6

Mangesio Complete 6



#SENTITEVITAL



# Cuidados cardiovasculares: hábitos simples para vivir mejor mañana

*Algunas enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse en gran medida con hábitos saludables. Incorporar una alimentación equilibrada, actividad física regular y controles médicos es fundamental para proteger la salud del corazón a cualquier edad.*

Por Dr. Stefano Fabbiani

El corazón es un órgano vital: bombea la sangre que transporta oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo a lo largo de la vida. Cuando el corazón y los vasos sanguíneos no funcionan correctamente pueden aparecer enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad coronaria, los infartos o los accidentes cerebro-vasculares. En el marco de iniciativas de concientización como el Mes del Corazón, conmemorado en febrero, resulta fundamental volver a poner el foco en su cuidado cotidiano.

Las enfermedades del corazón y los problemas cardiovasculares no afectan solo a personas mayores. Factores de riesgo como el sobrepeso y la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol elevado, el tabaquismo y la inactividad física pueden poner en riesgo a personas de cualquier edad. Según organismos internacionales, una gran proporción de las muertes por enfermedades cardiovasculares podría prevenirse si estos factores se controlaran desde etapas tempranas de la vida. Por eso, adoptar hábitos saludables es clave.

## **¿Cómo tener una mejor salud cardiovascular?**

Cuidar el corazón no requiere cambios drásticos ni soluciones complejas. En la mayoría de los casos, pequeños ajustes sostenidos en el tiempo pueden generar un impacto significativo en la salud cardiovascular. La forma en que comemos, cuánto nos movemos, cómo gestionamos el estrés y qué hábitos incorporamos en la vida cotidiana influyen directamente en el funcionamiento del corazón y los vasos sanguíneos. Adoptar un enfoque integral, basado en



decisiones simples y conscientes, es clave para reducir factores de riesgo y fortalecer la salud del corazón a cualquier edad.

### Tener una alimentación equilibrada

Una dieta saludable es uno de los pilares fundamentales para cuidar el sistema cardiovascular. Esto implica:

- Consumir abundantes frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Elegir grasas saludables, como las presentes en el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado rico en omega 3.
- Limitar el consumo de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal.
- Evitar los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas.

Una alimentación equilibrada ayuda a mantener un peso adecuado, controlar el colesterol y regular la presión arterial, tres aspectos esenciales para la salud del corazón.

# La importancia de los chequeos médicos

Aunque te sientas bien, es recomendable realizar controles médicos periódicos, al menos una vez al año, especialmente si existen antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares o factores de riesgo asociados. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo —reducir el consumo de sal y azúcar, moverse más, elegir frutas y verduras, dejar de fumar o manejar mejor el estrés— no requieren perfección, sino constancia.

Además, los hábitos saludables benefician no solo al corazón, sino también a otros aspectos de la salud como el peso, la energía, el descanso y el bienestar emocional, contribuyendo a un estilo de vida más pleno.

Cuidar el corazón es una inversión en calidad de vida. Adoptar hábitos saludables puede reducir de forma significativa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar el bienestar general y ayudarte a vivir más y mejor. Recordá: tu corazón trabaja todo el tiempo por vos. Invertí un poco de tu tiempo en cuidarlo también.

### Realizar actividad física regular

El ejercicio no solo fortalece los músculos, también fortalece el corazón. Actividades como caminar, nadar, andar en bicicleta o bailar, realizadas al menos 150 minutos por semana, contribuyen a mejorar la circulación, controlar el peso y reducir los factores de riesgo cardiovascular.

Incorporar movimiento en la rutina diaria puede ser más sencillo de lo que parece: usar las escaleras, caminar en lugar de conducir o bajarse del ómnibus unas cuadras antes son pequeñas acciones que, sostenidas en el tiempo, marcan una gran diferencia.

### No fumar y evitar el humo de segunda mano

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón. El consumo de tabaco daña los vasos sanguíneos, favorece la formación de placas de ateroma en las arterias (aterosclero-

sis) y aumenta el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular. Dejar de fumar, incluso de manera gradual, reduce rápidamente el riesgo cardiovascular y mejora la salud general.

### Mantener un peso saludable

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión y colesterol elevado, condiciones que ponen en peligro la salud cardiovascular. Controlar el peso mediante una alimentación adecuada y actividad física regular es fundamental para reducir estos riesgos.

### Gestionar el estrés y dormir bien

El estrés crónico y la falta de descanso pueden elevar la presión arterial, alterar el metabolismo y dificultar la adopción de hábitos saludables. Dormir entre siete y nueve horas por noche y practicar técnicas de relajación, como meditación, yoga o caminatas al aire libre, puede tener un impacto muy positivo. ■

# TODO LO QUE TU CUERPO NECESITA

para **sentirte bien** cada día

## MULTIVITAMÍNICOS

### MULTIVITAMÍNICO EN GOMITAS:

Aporte esencial de vitaminas en una presentación masticable y fácil de integrar al día a día.

### ONE EFERVESCENTE

Refuerza defensas y vitalidad diaria.



### ONE COMPRIMIDOS

Multivitamínico diario para más energía y bienestar.



### ONE BELLE

Contribuyen a la regeneración celular y a mantener la hidratación y elasticidad de la piel.



MULTIVITAMÍNICO + VITAMINAS + MINERALES

# Uruguay avanza hacia una odontología libre de mercurio

***El primer relevamiento nacional de residuos de amalgama confirma la transformación del sector y guía la gestión segura del mercurio, como parte de una iniciativa piloto de la OMS/OPS, PNUMA y GEF.***



Con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Uruguay ha fortalecido sus capacidades técnicas, ambientales y de comunicación para eliminar el uso de amalgamas dentales, un material que contiene entre 40% y 50% de mercurio, que es un contaminante ambiental y representa un riesgo para los trabajadores que lo manipulan.

Uruguay lleva más de 15 años en un proceso sostenido para reducir el uso de la amalgama.

En 2013, las universidades con programas de odontología habían eliminado la enseñanza práctica y la aplicación clínica de amalgamas dentales. En 2018, el Ministerio de Salud Pública (MSP) quitó el uso de este material de las prestaciones en salud bucal que cubre el Plan Integral de Atención a la Salud. Desde 2020 no ingresa al país ninguna importación de amalgamas de mercurio para uso odontológico, un hito que consolida la transi-

ción hacia materiales alternativos más seguros para las personas trabajadoras y para el ambiente.

Por estos logros, Uruguay fue seleccionado, junto con Senegal y Tailandia, como piloto del Proyecto de Reducción Gradual de la Amalgama, una iniciativa creada por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con financiamiento del Fondo para el Medio Ambiente Mundial (GEF).

El proyecto terminó en noviembre de 2025 y los resultados muestran que Uruguay protagonizó una transformación profunda. A través del proyecto, Uruguay realizó por primera vez un relevamiento nacional de residuos de amalgama e identificó 53 kilogramos de residuos con mercurio, distribuidos en 35 puntos de recolección en 12 departamentos. Más del 90% de estos residuos se concentraban en Montevideo.

A esto se suma un cambio generacional ya completo en la profesión: el 100% de los odontólogos jóvenes formados desde 2013 nunca utilizaron amalgama.



“Durante muchos años el mercurio se utilizó en la amalgama dental. Para hacer las restauraciones, se dispone

de mejores materiales como son las resinas compuestas o los cementos inómero de vidrio, y cumplen las mismas funciones”, explicó Agustín Cataldo, odontólogo y coordinador del Programa de Salud Bucal del Ministerio de Salud Pública en Uruguay.

El proyecto tiene como antecedente la adopción del Convenio de Minamata por las Naciones Unidas, un instrumento jurídico que entró en vigor en 2017 y que apuesta a la protección humana y ambiental de las eliminaciones y liberaciones de mercurio que se derivan de actividades humanas. “Como Uruguay es el único país piloto en la región de las Américas, este proyecto es de alta relevancia para la OPS y estas acciones van a contribuir al fortalecimiento de las capacidades, tanto técnicas como de comunicación a nivel odontológico”, afirmó Caroline Chang, representante de la OPS/OMS en Uruguay.



La implementación del proyecto duró dos años y fue implementado por el Ministerio de Ambiente y el MSP, a través de OMS/OPS, en alianza con diferentes organismos gubernamentales, académicos y de la sociedad civil organizada.

### Componentes claves

- **Reducción:** disminuir progresivamente el uso de amalgamas dentales.
- **Gestión:** manejar de forma ambientalmente adecuada los residuos de mercurio provenientes de las amalgamas.
- **Difusión:** promover el intercambio y acceso al conocimiento a nivel global.

El proyecto comprendió aspectos de prevención laboral a través de materiales educativos y la realización de talleres en diferentes puntos del territorio. En Uruguay existen casi 4.000 odontólogos. “La idea es informar sin alarma”, sostuvo Mónica Méndez, consultora de la OPS.

“Y esta tarea está a cargo de profesionales odontólogos que pueden llegar a la población de una manera concisa y que podemos utilizar como herramienta multiplicadora de conocimiento”.

El proyecto coordinó la gestión de residuos con centenares centros de salud y servicios odontológicos distribuidos en todo el país. “Durante la recolección es muy importante no generar residuos adicionales contaminados con un material tóxico como el mercurio”, dijo Judith Torres, punto focal del Convenio de Minamata del Ministerio de Ambiente e integrante del Comité Directivo Nacional del Proyecto.

El transporte se realizó mediante servicios habilitados y adecuados para el manejo de materiales peligrosos, y para el tratamiento y disposición final, el proceso fue implementado a nivel local a través de empresas autorizadas por el Ministerio de Ambiente.



“La experiencia de Uruguay deja herramientas técnicas y normativas que estarán a disposición de todos los países de la región que estén comprometidos con la eliminación del mercurio en odontología”, recordó Caroline Chang, representante de OPS/OMS en Uruguay.

En marzo de 2026, la OMS/OPS, PNUMA y GEF han programado un taller que proporcionará una plataforma para que los países regionales compartan experiencias, identifiquen soluciones prácticas y fortalezcan la capacidad regional para implementar las disposiciones del Convenio de Minamata sobre amalgama dental y la gestión de los desechos relacionados. Entre los invitados estarán representantes de los sectores ambientales y de salud de los países vecinos como Brasil, Paraguay, Argentina y Perú. También están invitados representantes de las embajadas de Chile, Colombia, Ecuador, Guyana, Surinam y Venezuela, que están en Montevideo. ■



vn

VILLENEUVE

PROTECTORES  
SOLARES



PODÉS  
QUEDARTE  
CON LO BUENO  
DEL SOL



SIN TESTEAR  
EN ANIMALES



FORMULA  
APTA VEGANA



SIN PARABENOS



INGREDIENTES DE  
ORIGEN NATURAL



SIN COLORANTES



DERMATOLÓGICAMENTE  
TESTEADO

# Más de 2.000 emprendedores reunidos en Punta Tech Meetup

Con una convocatoria que volvió a superar expectativas, Punta Tech Meetup celebró sus 18 años. Bajo el lema “Let's Tech Together!”, el encuentro reunió a más de 2.000 personas, emprendedores, inversores y referentes del ecosistema tecnológico, provenientes de más de 30 países, consolidando a Punta del Este como centro regional para la innovación y los negocios.

El main evento tuvo lugar el lunes 12 en el Museo MACA Atchugarry, sumándose más de 40 eventos satélite que se desarrollaron a lo largo de toda esa semana, impulsados por una comunidad que se involucra y propone iniciativas. Así, la “Punta Tech Week” se posicionó como un fenómeno colectivo con una agenda abierta que se construye de manera orgánica y colaborativa.

“Buscamos que cada edición sea única, con sorpresas y una estética propia. Esa renovación permanente se apoya en un trabajo de producción y creatividad que cambia dinámicas y propuestas para no repetirnos”, explicó Carolina Kind, una de las organizadoras del encuentro.

Si bien la esencia de Punta Tech es el networking, la agenda siempre incluye un breve espacio de contenido con pocos speakers, pero de alto impacto. En esta edición, la apertura estuvo a cargo de Paula Bellizia, vice-



presidenta de Amazon Web Services para América Latina, quien propuso una lectura estratégica del momento tecnológico actual al comparar el avance de la inteligencia artificial con el nacimiento de la computación en la nube.

Luego fue el turno de una entrevista a cargo del periodista británico Elliot Gotkine al ministro de Economía y Finanzas, Gabriel Oddone, quien ofreció una mirada estratégica sobre el posicionamiento de Uruguay en un escenario global atravesado por la incertidumbre y la disruptión tecnológica. Oddone destacó el acuerdo

entre la Unión Europea y el Mercosur como un punto de inflexión para el país, y defendió la estabilidad política e institucional como un activo diferencial.

La agenda de Punta Tech Meetup también incluyó el evento New Tech Generation, una bienvenida al ecosistema tech a las nuevas generaciones, y la cuarta edición de W Meetup. El encuentro tuvo como principal atracción la exposición de la analista cultural Cecilia Rodríguez Suárez, centrada en el rol de la comunicación y la responsabilidad de las empresas en la construcción de narrativas. ■





## Este Arte volvió a abrir sus puertas en José Ignacio



Desde hace 12 años, Este Arte propone una manera singular de pensar y experimentar el arte contemporáneo: una feria de escala humana que, con menos expositores y mayor dedicación a cada proyecto, privilegia el tiempo, el encuentro y la construcción de vínculos duraderos entre artistas, galerías, curadores y coleccionistas.

“Con Este Arte 2026 queremos expandir los límites del recinto ferial: que las obras dialoguen con los jardines, la playa y la luz costera, y que cada espacio sea territorio. Esta edición encarna nuestro deseo de que el arte no solo se muestre, sino que ocurra, que se deslice y se transforme con los visitantes. Aquí, menos no es poca cosa: es posibilidad”, afirmó el día del lanzamiento de la actividad, Laura Bardier, fundadora y directora.



Roberto Vivo y Nando Parrado



Patricia y Rosella della Giovampaola



Pablo Monsuárez, Laura Bardier y Virginia Cervieri

Como novedad, esta edición presentó Este OFFsite, un programa que expande la feria más allá del recinto feria, activando espacios en José Ignacio, Punta del Este y Garzón, y extendiendo su presencia a lo largo del año. Exhibiciones, intervenciones y proyectos especiales transforman a la feria en una experiencia territorial y temporalmente expandida, donde arte, arquitectura, paisaje y comunidad se conectan.

Además, Este Charlas, su programa de conversaciones, reforzó el rol del evento como plataforma de pensamiento crítico. En esta edición participaron Bonaventure Soh Bejeng Ndikung (director de Haus der Kulturen der Welt, Berlín) y Magalí Arriola (exdirectora del Museo Tamayo, Ciudad de México), en encuentros realizados junto a Fundación Ama Amoedo y Fundación Cervieri Monsuárez, abordando redes de colaboración, instituciones latinoamericanas y futuros colectivos del arte contemporáneo. ■



Edda y Robert Kofler



Amalita Amoedo



## San Roque celebró la temporada de verano en el corazón de Punta del Este



La cadena de farmacias y perfumerías San Roque realizó a principios de enero el lanzamiento de su temporada de verano en su local de Los Meros y Calle 20, sobre la avenida Gorlero. La activación se desarrolló en pleno corazón de la ciudad y despertó el interés espontáneo de residentes y turistas que transitaban por la avenida, quienes se acercaron para vivir una experiencia divertida con intervenciones sensoriales, instancias de asesoramiento personalizado a cargo de profesionales, entrega de muestras y propuestas participativas, y dinámicas lúdicas con premios.

Pablo Malnati, gerente general de San Roque, destacó el valor de este tipo de acciones dentro de la estrategia de la compañía: “Punta del Este es un punto estratégico para San Roque y para el retail en general. Estas instancias nos permiten estar más cerca de nuestros clientes, comprender mejor sus hábitos y seguir desarrollando una propuesta sólida, consistente y enfocada en la experiencia”, señaló.

En ese marco, Malnati también se refirió al cierre de un 2025 marcado por un crecimiento sostenido en ventas, impulsado por acciones comerciales de alto impacto, el fortalecimiento continuo de la marca y el trabajo constante de sus equipos. Durante el período, la compañía registró avances significativos en diversos frentes, entre ellos el crecimiento de la base de clientes de su programa de fidelidad, el desarrollo sostenido de los canales digitales—web, aplicaciones de envíos a domicilio y canales telefónicos—y la consolidación de un año excepcional, resultado del compromiso y profesionalismo de todos los colaboradores de San Roque.

Estos resultados sentaron las bases para los desafíos de 2026, con un objetivo claro: continuar elevando la experiencia en los puntos de venta a partir de una mira-



Ximena Quintas, directora de Marketing de GDN Uruguay; Lucía Buriani, jefa de Marketing de San Roque; y Manuela Mattos, gerenta de sucursal

da integral del negocio, que contemple una propuesta comercial acorde y un nivel de atención diferencial, con el cliente en el centro de la estrategia. En línea con ello, la compañía proyectó avanzar en procesos de digitalización, capacitación y eficiencia operativa, junto con su plan de renovación y expansión de sucursales, manteniéndose abierta a la incorporación de nuevas propuestas que acompañen el crecimiento del negocio. ■



NUEVA  
IMAGEN



# Sentí la suavidad en MANOS Y CUERPO



Avena y Almendras

Crema Humectante

Yoghurt y Arándanos

Nueva imagen con doble  
poder humectante



## Estabilidad con mejor rendimiento cognitivo

- Eficacia en todo el espectro **Bipolar I**: manía, manía mixta y depresión bipolar<sup>1,2</sup>
- 1 toma diaria<sup>7</sup>
- Mejoría en la funcionalidad cognitiva<sup>3,4,5</sup>
- Favorable perfil metabólico<sup>6</sup>

### INDICACIONES

- Tratamiento agudo de episodios maníacos o mixtos asociados al trastorno bipolar I en adultos.
- Tratamiento de episodios depresivos asociados al trastorno bipolar I (depresión bipolar) en adultos.
- Tratamiento de la esquizofrenia en adultos.
- Terapia adjunta a los antidepresivos, para el tratamiento del trastorno depresivo mayor (TDM) en adultos

### PRESENTACIONES

1,5 mg / 3 mg / 4,5 mg / 6 mg x 30 cápsulas



ESCANEE EL QR  
PARA VER EL PROSPECTO  
DE PRAZINAL®

### REFERENCIAS

1. Yatham LN, Vieta E, McIntyre RS, Jain R, Patel M, Earley W. Broad Efficacy of Cariprazine on Depressive Symptoms in Bipolar Disorder and the Clinical Implications. *Prim Care Companion CNS Disord.* 2020 Sep;17(2):20m02611. doi: 10.4088/PCC.20m02611. PMID: 32942346.
2. Durgam S, Starace A, Li D, Migliore R, Ruth A, Németh G, Laszlovszky I. The efficacy and tolerability of cariprazine in acute mania associated with bipolar I disorder: a phase II trial. *Bipolar Disord.* 2015 Feb;17(1):63-75. doi: 10.1111/bdi.12238. Epub 2014 Jul 24. PMID: 25056368.
3. Stahl SM. Mechanism of action of cariprazine. *CNS Spectrums.* 2016;21(2):123-127. doi:10.1017/S1092852916000043
4. Nakamura T, Kubota T, Iwakaji A, Imada M, Kapás M, Morio Y. Clinical pharmacology study of cariprazine (MP-214) in patients with schizophrenia (12-week treatment). *Drug Des Devel Ther.* 2016 Jan 14;10:327-38. doi: 10.2147/DDDT.S95100. PMID: 26834462; PMCID: PMC4716719.
5. McIntyre RS, Daniel DG, Vieta E, et al. The efficacy of cariprazine on cognition: a post hoc analysis from phase II/III clinical trials in bipolar mania, bipolar depression, and schizophrenia. *CNS Spectrums.* 2023;28(3):319-330. doi:10.1017/S109285292200013X
6. Muestra del producto.
7. Prospecto aprobado por MSP.

### Material dirigido a profesionales de la salud

📍 Av. Gral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay

✉️ Información médica: mirequest@adium.com.uy  
Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy

🌐 www.adium.com.uy

UY-2600013 / Fecha de caducidad: 01/2028

 **Adium**  
Uruguay



***Carolina Kind y Bruno Gadea***

# **Líderes de la creatividad**

***A 18 años de la creación de Punta Tech, Carolina Kind y Bruno Gadea, productores de Lucero, analizan el recorrido del evento, su impacto en el ecosistema emprendedor y las claves para generar vínculos que trascienden el encuentro puntual.***

El principal encuentro de networking del país celebró a comienzos de enero su mayoría de edad en el Museo de Arte Contemporáneo Atchugarry (MACA). Con 18 años de historia, Punta Tech volvió a reunir a los principales actores del ecosistema tecnológico y emprendedor, confirmando su lugar como una cita clave en la agenda regional. Bajo el lema “*Let's Tech Together!*”, la última edición contó con más de 2.000 participantes y representantes de más de 30 países.

Detrás de esta estructura está Luce-ro, la productora liderada por Caro- liña Kind y Bruno Gadea, junto a Pablo Brenner (PBK Advisors) y Sergio Fo-gel (cofundador de dLocal), respon-sables de convertir una idea nacida como encuentro en una plataforma de alcance regional. Desde una mi-rada que prioriza las personas por sobre las agendas, la empresa com-prende la producción como una he-ramienta estratégica, capaz de ge-nerar contexto, confianza y tiempo com-partido, condiciones necesarias

para que el networking deje de ser un intercambio fugaz y se transforme en vínculos duraderos.

En esta entrevista, Kind y Gadea re-pasan el recorrido de Punta Tech, reflexionan sobre el valor de diseñar experiencias con sentido y profundi-zan en la filosofía de trabajo de Lu-cero, una productora que, lejos de re-petir fórmulas, apuesta por com-binar creatividad, gestión y com-promiso real en cada proyecto que impulsa.



**Punta Tech nació como un encuentro y hoy es una semana entera con impacto regional. ¿En qué momento sintieron que el proyecto había superado la escala del evento para convertirse en un ecosistema?**

Carolina: Fue una evolución muy orgánica y natural, de mucho trabajo. Fue creciendo año a año. Punta Tech ya tiene 18 años creciendo junto a nosotros. Como saben, comenzó siendo muchísimo más chico: un simple asado entre amigos y compañeros, unas 50 o 100 personas. En esta última edición tuvimos más de 2000 personas solo en el main event. A eso hay que sumarle todas las personas que participaron en los side events oficiales, los side events

de sponsors y todos los eventos de la Punta Tech Week.

Bruno: Creo que el punto de quiebre fue cuando dejamos de medir el éxito solo por la cantidad de asistentes y empezamos a verlo en lo que pasaba antes y después del evento. Cuando Punta Tech empezó a generar conversaciones que continuaban, proyectos que se activaban y comunidades que se encontraban más allá del meetup puntual, entendimos que ya no era solo un evento; se había convertido en un ecosistema.

**¿Cómo se diseña un evento para que las conexiones no sean solo intercambio de tarjetas, sino vínculos reales y duraderos?**

B: Diseñando experiencias, no agendas. Para que haya vínculos reales, el evento tiene que generar contexto, confianza y tiempo compartido. Eso implica pensar los contenidos, los espacios y los ritmos para que las personas se encuentren de verdad, no solo se crucen. Cuando hay una idea clara, momentos de intercambio genuino y una curaduría cuidada, las conexiones dejan de ser transaccionales y empiezan a ser humanas.

C: Un evento genera vínculos reales cuando deja de pensar en el público como asistentes o "inscriptos" y empieza a pensarlos como personas. Lo mismo sucede cuando organizamos un evento para un cliente. En Lucero trabajamos a la par, como si fuéramos socios; no es simplemente un cliente. Eso implica crear experiencias que habiliten la escucha, el intercambio genuino y la emoción compartida.

**Si tuvieran que resumir el valor de Punta Tech Meetup en una sola idea**

**Bruno Gadea: "En contextos de alta exigencia, liderar no es tener todas las respuestas, sino saber escuchar, delegar y tomar decisiones a tiempo"**

**hoy, ¿cuál sería y por qué sigue siendo relevante después de casi dos décadas?**

B: Diría que su valor está en haber sabido adaptarse sin perder identidad. Punta Tech sigue siendo relevante porque entiende cada momento, incorpora nuevos temas y lenguajes, pero mantiene algo esencial: poner a las personas en el centro y generar ese networking tan esperado.

C: La magia que se genera en el evento es única. Solo quienes han asistido pueden entender lo que sucede. Es difícil ponerlo en palabras, porque se da desde un formato horizontal al que no estamos acostumbrados en el ámbito corporativo. El momento del año y, sin duda, la ubicación geográfica. Punta le da el toque fundamental para que esa magia suceda.

**¿Cómo nace Lucero y qué principios guían los proyectos que eligen producir?**

C: Lucero nace en 2005, en un momento en el que sentí la necesidad de crear un espacio propio para pensar la comunicación y los eventos desde otro lugar. Venía de trabajar en publicidad, radio, docencia y producción cultural, y tenía muy claro que el mundo, y la forma de comunicarnos, estaba cambiando. Quería un proyecto que acompañara ese cambio, que no repitiera fórmulas y que se animara a explorar nuevos lenguajes. Los proyectos que elegimos producir en Lucero están guiados por principios muy claros: compromiso real con las ideas, involucramiento creativo desde el inicio y una fuerte vocación por investigar y entender el contexto. Nos interesa combinar estrategia, creatividad y gestión, y poner en juego distintos

---

**Carolina Kind: “Con el tiempo entendí que liderar desde la creatividad no es ir en contra de lo técnico, sino complementarlo”.**

---

recursos, como la música, el teatro, el audiovisual, la tecnología, para diseñar experiencias con sentido. Para mí, un buen proyecto es aquel que tiene coherencia, emoción y deja una huella que perdura.

**Carolina, en un ecosistema históricamente dominado por perfiles técnicos y financieros, ¿cómo fue construir su lugar como líder desde la creatividad y la producción?**

C: Fue, y sigue siendo, un proceso de afirmación constante. Al principio implicó demostrar que la creatividad no es un adorno, sino una herramienta estratégica capaz de ordenar, potenciar y dar sentido a los proyectos. Aprendí a dialogar con otros lenguajes, a traducir ideas en decisiones concretas y a sostener que producir también es gestionar: tiempos, equipos, expectativas y emociones. Con el tiempo entendí que liderar desde la creatividad no es ir en contra de lo técnico, sino complementarlo. Hoy creo que ese cruce entre sensibilidad, rigor y compromiso es lo que le da valor a mi rol y a los proyectos que impulsamos en Lucero.

**Después de la experiencia de Punta Tech y otros desarrollos, ¿hacia dónde quieren llevar a Lucero?**

B: Queremos llevar a Lucero hacia proyectos cada vez más integrales y estratégicos, donde la producción sea parte de una visión más amplia. Nos interesa seguir trabajando en experiencias que crucen disciplinas, territorios y públicos, incorporando nuevas tecnologías sin perder el criterio humano. Más que crecer en volumen, buscamos crecer en profundidad, consolidar un rol como productores de experiencias con

sentido, capaces de generar impacto cultural, social y económico.

C: Lucero está en un momento de expansión y definición, y buscamos profundizar nuestro rol como productores de experiencias que combinan creatividad, contenido y pensamiento estratégico, especialmente en el cruce entre tecnología y personas. Nos interesa avanzar hacia proyectos cada vez más integrales, no solo eventos, sino también espacios de encuentro y plataformas de diálogo con impacto real y duradero.

**Organizar un evento de esta escala implica riesgo, presión y mucha coordinación. Bruno, ¿cómo maneja la incertidumbre y qué aprendió sobre liderazgo en contextos de alta exigencia?**

B: La incertidumbre es parte del proceso y aprendí a no pelearme con eso. En producción, controlar todo es imposible; lo importante es tener claridad de rumbo, equipos sólidos y capacidad de adaptación. En contextos de alta exigencia, liderar no es tener todas las respuestas, sino saber escuchar, delegar y tomar decisiones a tiempo. Aprendí que la confianza, en el equipo y en el proceso, es tan importante como la planificación.

**Y usted, Carolina, ¿qué cosas sigue aprendiendo en cada nueva edición?**

C: Sin duda, cada edición deja nuevos aprendizajes, y esta no fue la excepción. Cada vez que empieza una nueva edición aparecen preguntas distintas, incluso cuando una siente que ya lo vio todo. En esta oportunidad volvimos a repensar cómo comunicamos, cómo organizamos y cómo diseñamos experiencias, reforzando una vez más que aprender,



adaptarse y revisar nuestras certezas es parte esencial del proceso.

**Bruno, a nivel personal, ¿qué lo sigue motivando después de tantas ediciones a volver a empezar cada año desde cero?**

B: Lo que me sigue motivando es la posibilidad de volver a construir algo vivo. Cada edición es distinta: cambia el contexto, cambian las personas y cambian las preguntas. Empezar de cero no es repetir, es repensar. Me mueve el desafío de armar equipos, generar encuentros que tengan sentido hoy y ver cómo una idea se transforma en una experiencia real. Esa energía del comienzo, incluso después de muchos años, sigue siendo el motor. ■

# CONOCÉ TODA LA LÍNEA OFF!

## LLEVÁS OFF! LLEVÁS TRANQUILIDAD

### FAMILY

ACCIÓN DURADERA  
6HS

PROTECCIÓN INVISIBLE  
DE MOSQUITOS

RESISTE LA  
TRANSPIRACIÓN



+12  
años

DEET 15%

6hs



+2  
años

DEET 7%

3hs



+2  
años

DEET 7,5%

4hs

#### OFF!® Family Aerosol

170cm<sup>3</sup> / 290cm<sup>3</sup>  
Resistente aún en condiciones  
de transpiración

#### OFF!® Family Spray

177ml  
Valvula 360°

#### OFF!® Family Crema

60g / 196g  
Formula con Aloe Vera y  
Glicerina

### EXTRA



+12  
años

DEET 25%

12hs

#### OFF!® Extra Duración Aerosol

170cm<sup>3</sup> / 290cm<sup>3</sup>  
Resistente aún en condiciones  
de transpiración

### KIDS



+2  
años

DEET 7,5%

4hs

#### OFF!® Kids Crema

100g  
No irrita la piel

### CUIDADO PERSONAL

ACCIÓN DURADERA  
6HS

PROTECCIÓN INVISIBLE  
DE MOSQUITOS

RESISTE LA  
TRANSPIRACIÓN



+2  
años

ICARIDINA  
16%

9hs



+2  
años

ICARIDINA  
25%

10hs



+6  
meses

ICARIDINA  
20%

10hs



+2  
años

ICARIDINA  
25%

10hs

#### OFF!® Protección Invisible Aerosol

104ml  
Formula no grasa

#### OFF!® Sueños Spray

113ml  
Formula no grasa

#### OFF!® Defense Infantil Gel

100ml  
Formula no grasa

#### OFF!® Defense Infantil Spray

100ml  
Formula no grasa

Más de 60 años cuidando a tu familia



## Aguas vivas y picaduras en las playas: una guía para prevenir, reconocer y actuar correctamente

*Durante el verano, las playas uruguayas se transforman en uno de los principales espacios de recreación para la población. El contacto con el mar, sin embargo, implica también la convivencia con distintos organismos marinos, entre ellos las conocidas aguas vivas o medusas. Su aparición genera con frecuencia temor, confusión y gran cantidad de consultas médicas, algunas más vinculadas a creencias populares que a información científica confiable.*

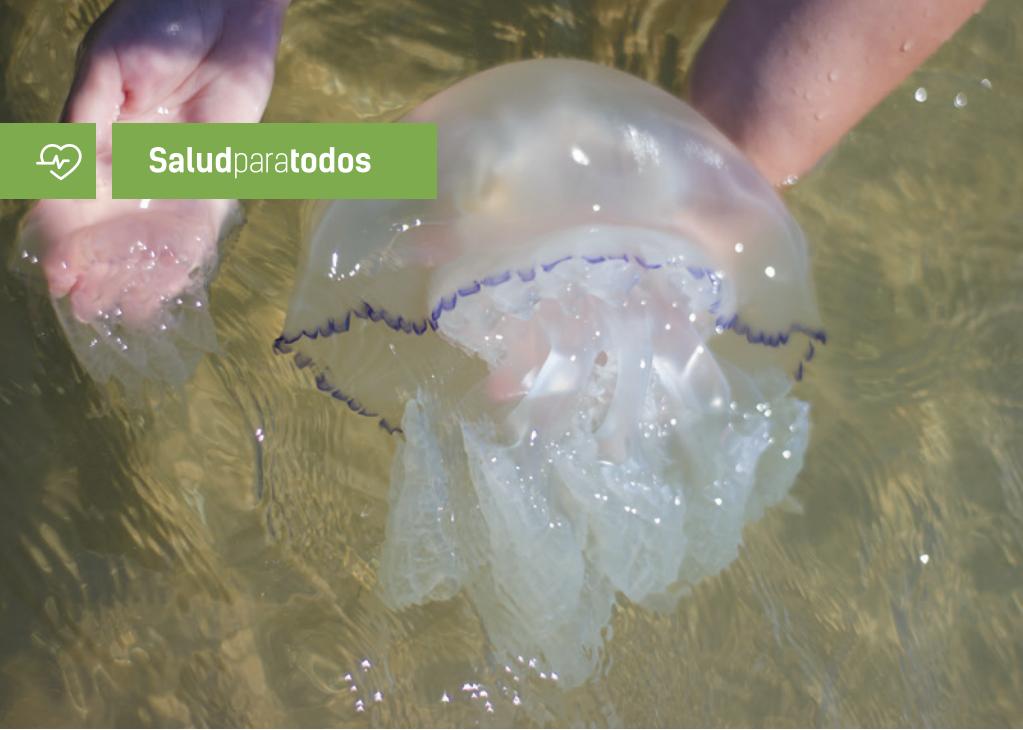
Por Dr. Julio Magliano

Las aguas vivas son animales marinos muy antiguos desde el punto de vista evolutivo. Su estructura es simple y está compuesta mayoritariamente por agua, lo que les otorga su aspecto gelatinoso característico. Carecen de órganos complejos como cerebro o corazón, pero poseen un sistema altamente especializado de defensa y captura de presas. Este sistema, basado en células urticantes, es el responsable de las lesiones

cutáneas que se producen en el ser humano tras el contacto accidental. A diferencia de otros animales marinos, las medusas no tienen capacidad de persecución ni intención agresiva. Su desplazamiento depende casi por completo de las corrientes marinas, los vientos y las mareas. Por este motivo, su presencia cerca de la costa suele aumentar luego de tormentas, cambios bruscos en la temperatura del agua o modifica-

ciones en los patrones de corrientes, situaciones relativamente habituales en el litoral atlántico. En muchas ocasiones, el bañista entra en contacto con una medusa sin haberla visto previamente.

En las playas uruguayas se observan tanto especies propias de la región como otras que llegan desde aguas más cálidas, especialmente desde el sur de Brasil. Entre las especies autóctonas, una de las más frecuentes



es una medusa pequeña y transparente, difícil de identificar a simple vista, pero responsable de la mayoría de las picaduras registradas en nuestro medio. También pueden encontrarse medusas de mayor tamaño, con tentáculos más visibles, que producen reacciones cutáneas de intensidad variable. En forma ocasional, y con mayor riesgo potencial, puede aparecer la fragata portuguesa, una especie particularmente urticante que, si bien no es una medusa verdadera, genera lesiones más dolorosas y puede provocar síntomas generales.

El mecanismo de la picadura es uno de los aspectos clave para entender por qué estas lesiones ocurren incluso en situaciones aparentemente inofensivas. Los tentáculos de las medusas contienen miles de células llamadas cnidocitos, que funcionan como diminutos dispositivos de inyección. Ante el mínimo contacto con la piel, estas células se activan de manera automática y liberan sustancias tóxicas. Este proceso no requiere que el animal esté vivo ni que exista presión significativa, lo que explica por qué fragmentos de medusas en la arena o restos adheridos a la piel pueden seguir produciendo picaduras.

Cuando estas toxinas entran en contacto con la piel humana, se desencadena una reacción inmediata. El

síntoma inicial más frecuente es un dolor intenso o una sensación de quemadura, que puede variar desde una molestia leve hasta un dolor muy intenso. A los pocos minutos aparece enrojecimiento y una lesión característica, generalmente en forma de líneas, curvas o marcas irregulares que reproducen la disposición de los tentáculos. Estas marcas suelen generar alarma por su aspecto llamativo, especialmente cuando afectan zonas visibles del cuerpo.

Con el paso de las horas, la reacción cutánea puede evolucionar. Es común la aparición de picazón, inflamación y sensibilidad local. En algunos casos se forman ampollas o lesiones más profundas; en otros, se observan cambios transitorios en la coloración de la piel que pueden persistir durante semanas. La intensidad y duración de estas manifestaciones dependen de múltiples factores, entre ellos la especie de medusa, la extensión del contacto, el tiempo de exposición y la sensibilidad individual.

Aunque la mayoría de las picaduras tiene una evolución favorable, existen grupos de personas que pueden presentar cuadros más intensos. Los niños pequeños son particularmente vulnerables debido a la delicadeza de su piel y a la relación entre superficie corporal y cantidad de toxina recibida. Los adultos mayores, las

personas con enfermedades cutáneas previas y quienes tienen antecedentes alérgicos también pueden experimentar reacciones más prolongadas o complejas.

En el caso de especies más urticantes, como la fragata portuguesa, pueden aparecer síntomas generales como malestar, náuseas, dolor muscular, cefalea o dificultad respiratoria. Estas situaciones requieren atención médica inmediata.

La conducta adoptada en los primeros minutos posteriores a la picadura es clave para la evolución del cuadro. Sin embargo, es justamente en este momento cuando suelen cometerse más errores, muchas veces influenciados por mitos ampliamente difundidos. Frotar la zona afectada, aplicar sustancias caseras o utilizar agua dulce son prácticas frecuentes que, lejos de mejorar la lesión, pueden empeorarla. El agua dulce, por ejemplo, favorece la descarga de toxinas remanentes y aumenta la reacción cutánea, mientras que el frotado activa más células urticantes.

### **Mitos y creencias populares sobre las picaduras de medusas**

A lo largo del tiempo se han instalado numerosas creencias erróneas en torno a las picaduras de aguas vivas. Uno de los mitos más conocidos es la aplicación de orina sobre la lesión. Esta práctica no tiene respaldo científico y puede resultar contraproducente, ya que la orina puede estimular la liberación de más toxinas y aumentar el riesgo de infección cutánea. Lejos de aliviar, suele empeorar el cuadro.

Otro mito frecuente es pensar que las medusas solo pican si están vivas. En realidad, los tentáculos conservan su capacidad urticante incluso después de la muerte del animal. Por este motivo, tocar restos gelatinosos en la arena o manipular una medusa aparentemente inerte sigue siendo peligroso.

También es errónea la creencia de que todas las picaduras son leves y no requieren atención. Si bien muchas se resuelven espontáneamente, algunas pueden ser intensas, persistentes o acompañarse de síntomas generales.

Existe además la idea de que cualquier sustancia aplicada de inmediato puede neutralizar el veneno. Alcohol, vinagre, amoníaco y otros productos de uso doméstico suelen mencionarse como supuestos tratamientos. Sin embargo, su efecto es impredecible y, en las especies presentes en Uruguay, pueden agravar la reacción cutánea. La aplicación indiscriminada de estas sustancias no solo carece de beneficio demostrado, sino que puede retrasar un tratamiento adecuado.

Por último, también es un mito creer que el dolor intenso indica necesariamente una lesión grave. El dolor

es una característica frecuente de la picadura de medusas y puede ser muy intenso aun en lesiones que evolucionarán favorablemente. Lo importante no es solo la intensidad inicial del dolor, sino la evolución posterior de la lesión y la aparición de otros síntomas.

Volviendo a las medidas correctas, lo más recomendable tras una picadura es salir del agua, evitar frotar la zona, lavar con agua de mar y retirar cuidadosamente los restos de tentáculos sin contacto directo. La aplicación de frío local ayuda a aliviar el dolor y la inflamación. En muchos casos, estas medidas son suficientes para lograr una evolución favorable. La consulta médica o dermatológica es fundamental cuando el dolor no cede, cuando las lesiones empeoran con el paso del tiempo, cuando aparecen ampollas importantes o signos de infección, o cuando la pi-

cadura se localiza en zonas sensibles como cara, cuello o genitales. También debe consultarse de inmediato ante la aparición de síntomas generales o cuando el afectado es un niño pequeño. El dermatólogo podrá evaluar la lesión, indicar el tratamiento adecuado y realizar el seguimiento necesario.

Las aguas vivas forman parte natural del ecosistema marino y su presencia en nuestras playas no debe interpretarse como una amenaza constante. La clave está en la información, la prevención y la correcta actuación ante una picadura. Desmitificar creencias erróneas, promover conductas basadas en evidencia y consultar a tiempo permite disfrutar del mar de manera segura y responsable. Frente a la duda, el asesoramiento médico especializado continúa siendo la mejor herramienta para proteger la piel y la salud. ■

## El respaldo profesional al dispensar medicamentos



**NUEVA  
EDICIÓN  
2026**

**TODOS LOS MEDICAMENTOS  
DISPONIBLES EN URUGUAY**

**2500 FICHAS  
FARMACOLÓGICAS  
ACTUALIZADAS**

**35 NUEVOS FÁRMACOS  
RECIÉN LANZADOS**



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

CON



VUELVEN LAS CLASES  
NO LAS MANCHAS



Los detergentes no  
pueden solucionar  
todos los problemas  
en el lavado de la ropa.

Eliminación  
de manchas.

Blanquear.  
Revivir los colores.  
Prevenir la  
transferencia de color.

**Vanish impulsa el consumo de ropa sostenible  
Acompañado con un propósito de marca**

Ayudamos a las  
personas a alargar la  
vida de sus prendas

Dar a las prendas  
más de una vida

Consumo y  
producción  
responsable

Te sorprendemos quitando  
manchas y reviviendo la ropa  
que amas frente a tus ojos

Empoderando a los consumidores  
para que aprovechen los beneficios  
del consumo responsable de ropa

Lo que se traduce  
en ayudar al planeta





**CARRAU & CIA.**  
1843

# Conceptos generales acerca del sarampión

*El sarampión experimenta un resurgimiento global impulsado por brechas en la vacunación y alta movilidad poblacional. En la Región de las Américas, la Organización Panamericana de la Salud confirmó el 10 de noviembre de 2025 la pérdida del estatus de región libre de transmisión endémica.*

El sarampión es una enfermedad altamente contagiosa, causada por uno de los virus más transmisibles del mundo, que afecta exclusivamente a los seres humanos. Los más vulnerables son los menores de cinco años, con riesgo de complicaciones. La vacunación es la herramienta fundamental para evitar contraer la enfermedad o contagiárla a otras personas.

Entre los síntomas de esta enfermedad se destacan fiebre y erupción en la piel, acompañados de tos, secreción nasal y conjuntivitis. Ante estas señales es importante consultar de inmediato y evitar el contacto con otras personas. Si volviste de viaje con los síntomas, es necesario que menciones el antecedente en la consulta médica.

El período de incubación del sarampión es en promedio de 14 días desde la exposición hasta la aparición del exantema, con límite de siete a 21 días. Se transmite por contacto directo con gotitas infecciosas expulsadas por las vías respiratorias y se propaga por el aire cuando una persona infectada respira, tose o estornuda. El virus del sarampión puede permanecer infeccioso en el aire hasta dos horas después de que una persona infectada abandona el área.

Por otra parte, el período de transmisibilidad se calcula según la fecha de inicio del exantema, por lo que es muy importante la secuencia de síntomas. El mismo va desde cuatro días antes del inicio del exantema hasta cuatro días después.



## Vacunación

La vacunación es la herramienta fundamental para protegerse del sarampión. Es gratuita y puede recibirse en cualquier vacunatorio público o privado.

En niños se dan dos dosis de la vacuna. La primera a los 12 meses y la segunda a los 15. Personas nacidas luego del año

1967 deben haber recibido dos dosis; mientras que aquellos nacidos entre el 1967 y el 1987 es probable que tengan una sola dosis, por lo tanto, es importante que chequen el estado de su esquema de vacunación. Las personas que cursaron sarampión no requieren vacunarse debido a que la infección da inmunidad para toda la vida. ■

# Preguntas frecuentes sobre la vacunación contra sarampión

## *¿Quiénes deben vacunarse contra el sarampión?*

Todas las personas nacidas después de 1967 deben tener dos dosis de la vacuna SRP (triple viral), es decir, las personas residentes en Uruguay que tienen 58 años o menos deben verificar tener estas dos dosis para estar protegidas.

Actualmente el esquema (Plan Ampliado de Inmunizaciones) es niños y niñas de 12 meses primera dosis; y niños y niñas de 15 meses segunda dosis.

## *¿Qué hacer en el caso de lactantes entre sies y 11 meses?*

Si bien el Plan Ampliado de Inmunizaciones indica que la primera dosis es a los 12 meses y la segunda a los 15, en zonas donde se producen brotes o donde hay una epidemia, la evidencia internacional avala administrar una “dosis 0” a lactantes entre sies y 11 meses, solo por el riesgo ambiental al que se ven expuestos.

En el contexto del brote que se viene controlando se informará oportunamente si esa dosis se tiene que aplicar en zonas que se producen brotes. En el caso de ser aplicada la “dosis 0” por las razones indicadas o por necesidad de viaje a una zona donde hay epidemia de sarampión, esta dosis no sustituye las dos dosis del Plan Ampliado de Inmunizaciones.

## *¿Qué tan efectiva es la vacuna?*

La vacuna es altamente efectiva para prevenir el contagio. Es la medida de protección más importante y con la cual se logró eliminar al sarampión del país: una dosis 93% de efectividad, dos dosis 97% de efectividad. La protección es duradera, en la mayoría de las personas de por vida.

## *¿Es segura la vacuna?*

Sí, es una vacuna de virus vivos atenuados con décadas de uso. La vacuna muestra un número de eventos adversos poco frecuentes y leves como fiebre (cinco a 15% de los casos), molestias locales y exantema leve (5% de los casos).

Existen reportados eventos muy raros como convulsiones febriles, relacionadas a la fiebre que

puede provocar trombocitopenia. Es importante destacar que la evidencia científica no muestra una relación causal entre esta vacuna (ni otras vacunas) con la posibilidad de padecer autismo.

## *¿Quiénes tienen contraindicada la vacuna?*

Mujeres embarazadas, personas con Inmunosupresión severa (por ejemplo trasplantados de órganos sólidos, personas con VIH con menos de 200 CD4+, personas que reciben fármacos de quimioterapia o biológicos). En casos en que pueda existir duda es necesario hacer la consulta al equipo de salud. Alergia grave a un componente de la vacuna (analizar caso a caso).

## *¿Qué es la vacunación “de bloqueo”?*

Es la principal medida de salud pública para prevenir la extensión del brote. Se administra SRP inmediatamente a contactos cercanos, convivientes, niños con esquema incompleto y población susceptible del territorio. Las primeras 72 horas luego del contacto con un caso de sarampión son claves para realizar una intervención de este tipo, tomando en cuenta las horas en la que la persona susceptible estuvo expuesta.

## *¿Puedo vacunarme si tengo fiebre?*

La fiebre leve no contraindica la vacunación, solo se posterga en caso de enfermedad grave.

## *¿Puedo recibir la SRP junto con otras vacunas?*

Sí, se puede administrar simultáneamente con la mayoría del esquema. En caso de tener que recibir otra vacuna de virus vivos atenuados, deben pasar cuatro semanas entre una y otra.

## *¿Qué hago si no sé si tengo alguna de las dosis?*

Se recomienda vacunarse igual: no hace daño recibir dosis adicionales si la persona ya estaba inmunizada. Ante la duda de si se cursó o no la enfermedad, también se recomienda vacunarse para asegurar la protección. Las personas que curaron sarampión no requieren vacunarse, ya que la infección da inmunidad para toda la vida.

# Bagóvit

## SOLAR



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 Oxitixonato



# Modo verano: claves para proteger la salud durante los meses de calor

*El verano suele asociarse al descanso, las vacaciones y las actividades al aire libre. Sin embargo, las altas temperaturas, la mayor exposición al sol y los cambios en las rutinas diarias pueden afectar la salud si no se toman ciertas precauciones. A continuación, compartimos algunas recomendaciones para cuidarse durante los meses de calor.*

Por Dr. Stefano Fabbiani

Durante los meses de verano, el cuerpo necesita una atención especial para adaptarse a las altas temperaturas y a los cambios en las rutinas diarias. El calor intenso, la exposición prolongada al sol y una mayor actividad al aire libre pueden generar un impacto directo en el bienestar si no se toman ciertos recaudos. Por eso, adoptar hábitos simples y preventivos resulta importante para evitar problemas frecuentes de esta época como la deshidratación, el agotamiento por calor o las quemaduras solares. Entre estos cuidados,

la hidratación ocupa un lugar central, ya que el agua cumple funciones esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

## **La importancia de beber agua suficiente**

El agua es un componente esencial del cuerpo humano: representa alrededor del 60 % del peso corporal en las personas adultas y está presente en todos los tejidos y órganos. Cumple funciones fundamentales como lubricar las articulaciones, proteger el sistema nervioso central, transportar

nutrientes y oxígeno a las células, eliminar sustancias de desecho a través de la orina y las heces, y contribuir al correcto funcionamiento de órganos como el cerebro y los riñones.

Uno de los roles más importantes del agua es la regulación de la temperatura corporal. Cuando el cuerpo se expone al calor o realiza actividad física, se activa la transpiración como mecanismo natural para enfriarse. A través del sudor se pierde agua y electrolitos, pérdidas que deben compensarse para mantener el equilibrio interno del organismo.



La hidratación es el proceso mediante el cual se reponen los líquidos que el cuerpo pierde de forma constante. Estas pérdidas ocurren, como se mencionó, a través del sudor, pero también mediante la orina, la respiración y otras vías. En verano, incluso en reposo, la pérdida de líquidos aumenta considerablemente debido a las altas temperaturas. Por este motivo, se recomienda un consumo mínimo diario de alrededor de dos litros de agua en personas adultas, cantidad que debe incrementarse en climas calurosos, durante la actividad física, ante la presencia de fiebre o en situaciones de exposición prolongada al sol. Esta recomendación se refiere específicamente al consumo de agua, independientemente de la ingesta de otras bebidas o infusiones, como el mate.

### Alimentación saludable en verano

El calor y el período de vacaciones suelen asociarse con un mayor consumo de comidas abundantes y bebidas alcohólicas. La clave está en controlar las porciones y evitar los excesos, manteniendo una alimentación equilibrada.

Se recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales y agua, además de resultar refrescantes. Algunas opciones livianas e hidratantes son la sandía, el melón, las frutillas, las uvas, los cítricos, la lechuga, el pepino, el apio y el tomate. El verano es una excelente oportunidad para incorporar ensaladas frescas, reducir comidas pesadas y optar por jugos o licuados naturales.

### Prevención de quemaduras solares y cuidado de la piel

Durante el verano aumenta la exposición a los rayos solares, lo que incrementa el riesgo de quemaduras solares y de cáncer de piel. Por este motivo, es fundamental adoptar medidas de protección adecuadas:

## Recomendaciones prácticas para una buena hidratación

- ▶ Beber agua de manera regular durante todo el día, sin esperar a sentir sed.
- ▶ Aumentar la ingesta de líquidos en días de mucho calor o durante la actividad física.
- ▶ Llevar siempre una botella de agua, especialmente al salir de casa.
- ▶ Priorizar el consumo de agua y bebidas con bajo contenido de azúcar.
- ▶ Observar el color de la orina: una orina clara suele indicar una buena hidratación.
- ▶ Prestar especial atención a niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas, ya que presentan mayor riesgo de deshidratación.

- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas.
- Buscar sombra, especialmente en los horarios de mayor radiación.
- Usar ropa de colores oscuros, como negro, azul o rojo, preferentemente de manga larga, y gorros o prendas con filtro UV.
- Utilizar sombreros que cubran el rostro, las orejas y la nuca.
- Usar lentes de sol con filtro UVA y UVB certificado.
- Aplicar protector solar con factor de protección 30 o superior, renovándolo cada tres horas o luego de transpirar o bañarse.
- Extremar los cuidados en niños: la piel tiene memoria y el daño solar es acumulativo. Los menores de un año no deben exponerse directamente al sol.

### Lo fundamental del buen descanso

Aunque durante las vacaciones es habitual modificar los horarios de sueño, mantener rutinas muy irre-

gulares puede afectar la calidad del descanso. Se recomienda dormir entre siete y ocho horas por noche, procurando acostarse y levantarse en horarios similares, incluso los fines de semana.

Para una buena higiene del sueño, es importante descansar en un ambiente fresco, oscuro y tranquilo, evitar el consumo de cafeína y nicotina antes de dormir, cenar liviano y reducir el uso de pantallas en las horas previas al descanso.

Cuidarse en verano no requiere grandes esfuerzos, sino atención y constancia. Mantener una buena hidratación, proteger la piel del sol, alimentarse de manera saludable y respetar el descanso son medidas simples y accesibles que ayudan a prevenir problemas de salud como golpes de calor, deshidratación, quemaduras solares y trastornos del sueño. Adoptar estos hábitos permite disfrutar plenamente del verano con mayor bienestar, seguridad y calidad de vida. ■



# NUEVO

Para bebés +6 meses  
niñas y niños

hidravit  
solar



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

Cosméticamente más aceptable  
No deja residuos blanco ni graso

AGAM  
LABORATORIOS

# SUAVINEX

MADE IN SPAIN

## Gel-Shampoo Syndet

93%  
ingredientes  
naturales



Provitamina B5  
Manzanilla  
Aceite de Oliva

**Limpia de forma especialmente suave cuerpo y cabello** sin dañar la barrera natural de la piel.

**Apto para toda la familia**

**Fórmula sin jabón (Syndet)**

**No pica en los ojos**



# Pomada intensiva de pañal

92%  
ingredientes  
naturales



Dióxido de Titnio

Óxido de zinc

Manteca de Karité

Lanolina

**Calma las irritaciones** por el uso del pañal y **ayuda restaurar la barrera cutánea**.

Para **pieles muy sensibles con alta tendencia a la irritación**

**Cuidado diario**





# Las propiedades del aceite de oliva virgen extra

*Mucho más que un ingrediente esencial en la cocina, el aceite de oliva virgen extra es una fuente natural de salud y cuidado para la piel. Sus beneficios, avalados por la ciencia, se potencian hoy con el crecimiento del olivo y la innovación cosmética en Uruguay.*

Por QF Mariana Oroño

El aceite de oliva virgen extra ha sido durante siglos un pilar de la dieta mediterránea, no solo por su sabor y versatilidad en la cocina, sino también por sus múltiples beneficios para la salud y la belleza. Considerado un auténtico oro líquido, su valor nutricional y terapéutico ha sido respaldado tanto por la tradición como por la ciencia moderna. Su consumo y aplicación demuestran efectos positivos a nivel interno y externo, destacándose por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y nutritivas.

El aceite de oliva virgen extra se obtiene exclusivamente mediante

procedimientos mecánicos, lo que permite conservar intactos sus nutrientes y compuestos bioactivos. Es, en esencia, un zumo 100 % natural. Entre sus principales componentes se encuentran los polifenoles, la vitamina E y el ácido oleico (omega 9), responsables de gran parte de sus beneficios para el organismo.

Diversos estudios científicos han demostrado que el consumo habitual de aceite de oliva virgen extra contribuye de forma significativa a la salud cardiovascular. Sus grasas monoinsaturadas (omega 9) ayudan a reducir el colesterol LDL (colesterol "malo") y a aumentar el HDL (cole-

sterol "bueno"), disminuyendo el riesgo de enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

Además, posee un marcado efecto antiinflamatorio gracias a compuestos como el oleocantol, cuyo mecanismo de acción resulta comparable al de algunos antiinflamatorios naturales.

Otro de sus grandes aportes es su capacidad antioxidante. Los polifenoles presentes en el aceite de oliva virgen extra combaten el estrés oxidativo, uno de los principales responsables del envejecimiento celular y del desarrollo de patologías como el cáncer y las enfermedades neurodegenera-

# El auge del olivo en Uruguay

A partir del año 2000 se registra una expansión significativa del número de hectáreas de olivar en Uruguay, siendo desde 2002 cuando se inicia el actual desarrollo del sector olivarero en el país. En la actualidad, el olivar ocupa una superficie total aproximadamente 9000 hectáreas, y las principales zonas de producción se concentran en los departamentos de Maldonado, Colonia, Rocha, Salto, Treinta y Tres y Lavalleja.

El aceite de oliva virgen extra uruguayo es reconocido por su elevada calidad y el sector olivícola ha logrado posicionarse como un productor de excelencia. Sus aceites se destacan por sabores y aromas excepcionales, resultado de condiciones naturales privilegiadas y procesos de producción cuidadosamente controlados. Como consecuencia, los aceites de oliva virgen extra nacionales han sido distinguidos con importantes premios en concursos internacionales, ubicando a Uruguay, actualmente, entre los 10 principales países productores de alta calidad.

En este contexto de crecimiento e innovación, desde 2013, nuestro país cuenta con la primera línea cosmética elaborada a base de aceite de oliva virgen extra de origen nacional. Esta propuesta pionera representa un claro ejemplo de innovación cosmética, al agregar valor al aceite de oliva más allá de su uso alimentario y posicionarlo como un ingrediente natural de alta calidad para el cuidado de la piel, con productos eficaces y alineados con las tendencias de consumo responsable y bienestar.

tivas. Asimismo, su consumo regular favorece la salud digestiva, mejora la absorción de nutrientes y contribuye a un adecuado tránsito intestinal.

## Belleza que nace de la naturaleza

El aceite de oliva virgen extra no es solo un aliado en la cocina, sino también en el cuidado personal, especialmente en el ámbito de la cosmética natural y dermatológicamente respetuosa. Sus propiedades nutritivas, hidratantes y antioxidantes lo convierten en un ingrediente alta-

mente valorado en formulaciones para el cuidado de la piel.

Proporciona una hidratación profunda, mejora la elasticidad y la suavidad cutánea. Su alto contenido de vitamina E y ácidos grasos esenciales contribuye a mantener la barrera lipídica de la piel, evitando la pérdida de humedad.

Su acción antioxidante lo posiciona como un eficaz agente antienvejecimiento. La vitamina E y los polifenoles ayudan a proteger la piel de los daños provocados por los radicales libres, promoviendo una apariencia

más firme y luminosa. Además, su efecto antiinflamatorio lo hace especialmente indicado para tratar afecciones cutáneas como el eczema, la psoriasis o la irritación provocada por la exposición solar.

El aceite de oliva virgen extra es, sin duda, uno de los alimentos más saludables que podemos incorporar tanto en nuestra dieta como en nuestra rutina de cuidado personal. Ya sea para mejorar la salud o para lucir una piel radiante, este producto sigue siendo una joya invaluable de la naturaleza. ■





# Visión y deportes de verano: ver mejor para rendir mejor

Por Dr. José Arrieta

Especialista en Cirugía Refractiva y Visión de Alto Rendimiento.

Oftalmólogo de la Selección Argentina de Fútbol y del Comité Olímpico Argentino.

Presidente de World Ophthalmology Sport Society (WOSS). Director de Arrieta Visión.

El verano invita al movimiento. Playa, sol, mar y deportes al aire libre forman parte del ritual de quienes eligen destinos costeros para descansar, entrenar o competir. En este contexto, solemos prestar atención al estado físico, la hidratación o la protección solar, pero muchas veces dejamos de lado un factor clave del rendimiento y del disfrute deportivo: la visión.

En cualquier deporte, y especialmente en los deportes de verano, primero vemos, luego el cerebro interpreta y finalmente el cuerpo reacciona. Si la información visual no llega con nitidez, velocidad y precisión, la respon-

ta motora será inevitablemente más lenta y menos eficiente. La visión no es solo “ver bien”: es un verdadero sistema de rendimiento.

En oftalmología solemos considerar “normal” una visión de 20/20 (o 100%). Sin embargo, en el deporte —tanto amateur como profesional— ese estándar muchas veces no es suficiente. La visión de alto rendimiento busca ir más allá: 20/15 o incluso 20/10, lo que equivale a un 150% o 200% de visión. Esto permite:

- Detectar antes el movimiento de un objeto
- Mejorar los reflejos

- Aumentar la coordinación ojo-mano u ojo-pie
- Anticipar acciones del rival

En deportistas de élite, como los que integran la selección de fútbol o atletas olímpicos, es muy frecuente encontrar visiones superiores al 100%. No garantiza el éxito deportivo, pero aumenta considerablemente las probabilidades de rendir mejor.

## Deportes de verano y el enemigo silencioso: el ojo seco

Los deportes de verano presentan desafíos específicos para el sistema visual como alta luminosidad y reflejos

(arena, agua, cemento), viento y salinidad, calor extremo y cambios bruscos de luzy sombra.

Estas condiciones impactan directamente en la calidad visual, sobre todo en deportes como beach tennis, beach vóley, deportes náuticos (vela, kitesurf, windsurf), surf, fútbol y beach soccer. En todos ellos, la precisión visual y la capacidad de anticipación marcan la diferencia.

Uno de los problemas más frecuentes en los deportes al aire libre es el síndrome de ojo seco. Muchas personas lo asocian solo a molestias, pero en realidad afecta directamente la calidad de visión.

La lágrima es la primera lente del ojo. Cuando se evapora rápidamente —por calor, viento o exposición solar— la imagen pierde nitidez. Esto genera visión borrosa intermitente, fatiga visual, encandilamiento y menor precisión. Mejorar la calidad de la lágrima, mediante tratamientos específicos y

personalizados, puede producir cambios inmediatos en la performance visual, incluso sin modificar la graduación.

### **Ver mejor también es disfrutar más**

En deportes dinámicos, no solo importa lo que vemos de frente, sino también lo que percibimos alrededor. Un buen campo visual permite detectar rivales o compañeros sin desviar la mirada, reaccionar más rápido y tomar mejores decisiones. La visión periférica puede entrenarse y mejorarse, al igual que los reflejos y la coordinación visual.

Muchos deportistas practican actividad física sin su corrección visual adecuada; y esto es un error frecuente. Los anteojos pueden limitar el campo visual y generar distorsiones periféricas, mientras que los lentes de contacto brindan un campo visual completo y una visión más natural, ideales para el deporte. La cirugía refractiva, en casos

seleccionados, permite prescindir de correcciones externas y optimizar la visión deportiva. La clave no es una única solución, sino elegir la mejor opción para cada persona, deporte y contexto.

La visión de alto rendimiento no es exclusiva de atletas profesionales. Cualquier persona que juega un partido de beach tenis, practica beach vóley o navega puede beneficiarse de una evaluación visual orientada al deporte. Ver mejor no solo mejora el rendimiento: aumenta la seguridad, reduce la fatiga y multiplica el disfrute.

El verano es una oportunidad ideal para disfrutar del deporte, pero también para tomar conciencia de la importancia de la visión. Cuidar los ojos, optimizar la calidad visual y entender que la visión es parte del entrenamiento puede marcar una diferencia notable, tanto en el alto rendimiento como en el deporte recreativo. Porque en el deporte, como en la vida, ver mejor es vivir mejor.■

*Piernas relajadas y ligeras*

**NUEVA**

# **Venostasin® Crema**

- Su fórmula con mentol refresca y revitaliza las piernas cansadas



**PRESENTACIÓN:**  
Venostasin Crema 150 g



 **Gador**



# Varicela: qué es y cómo prevenirla

La varicela es una enfermedad aguda y altamente contagiosa de distribución mundial, de carácter estacional con mayor incidencia al final del invierno y principios de la primavera. Es causada por el virus varicela zoster, miembro de la familia de los herpesvirus, siendo el humano el único reservorio.

En Uruguay, se comenzó a vacunar contra esta enfermedad en el año 1999 y en 2014 se introdujo una segunda dosis administrada a los cinco

años, con un impacto positivo en la disminución de las presentaciones graves de la enfermedad, en las hospitalizaciones y los ingresos a CTI.

## *Conceptos generales de la enfermedad*

**Agente:** virus varicela zoster, perteneciente a la familia de los Herpesvirus. Una de sus características es la permanencia en forma latente en los ganglios nerviosos luego de la primoinfección.

**Reservorio:** el ser humano.

**Modo de transmisión:** se transmite por vía aérea y por contacto directo con el líquido de las vesículas. Las costras no son infectantes. Puede haber transmisión transplacentaria.

**Período de incubación y transmisibilidad:** período de incubación medio es de 14 a 16 días, con un rango de 10 a 21 días. Este período puede ser menos prolongado en los pacientes inmunocomprometidos y mayor en los que recibieron inmuno-

# Prevención: recomendaciones generales

Las recomendaciones de prevención de la varicela se basan en:

## 1. *Medidas que no incluyen biológicos:*

- Higiene personal: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, evitar tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca; no compartir objetos personales (vasos, cubiertos, toallas).
- Evitar el contacto con personas que están cursando varicela. Si no está vacunado o nunca tuvo varicela, evite el contacto cercano con personas infectadas. Especialmente las mujeres embarazadas, bebés y personas inmunodeprimidas.
- Si tiene síntomas que considera pueden ser varicela, evite trasladarse a un centro de salud y solicite asistencia a domicilio.
- Aislamiento de la persona con varicela
- Mantener aislamiento en domicilio hasta que todas las lesiones estén secas y costrosas (generalmente unos siete a 10 días desde la aparición de las erupciones).

► Evitar la asistencia de la persona con varicela a centros educativos, lugares donde se conglomeren personas o trabajo hasta su recuperación.

► Respetar las medidas de control de infecciones y de bioseguridad en la atención y traslado de pacientes con varicela. En entornos ambulatorios indicar al paciente el uso de máscara quirúrgica y aplicar la etiqueta de tos/higiene respiratoria, hasta que sea instalado en la habitación.

## 2. *Medidas que incluyen biológicos:*

- Vacunación según el esquema nacional
- Actualización del plan vacunal para la edad.
- Protección de exposición a personas de alto riesgo
- Vacunación de bloqueo ante casos identificados en instituciones de salud.
- Vacunación de bloqueo en brotes (según evaluación de riesgo de Epidemiología del MSP).

globulina (hasta 28 días). Se transmite desde dos a cinco días antes de la aparición del exantema y hasta que todas las lesiones estén en fase costrosa. Aquellos con alteraciones de la inmunidad pueden contagiar por períodos más prolongados.

## **Descripción clínica y diagnóstico de laboratorio**

Es una infección viral aguda, altamente contagiosa, que puede presentar complicaciones graves locales y sistémicas. Se caracteriza clínicamente por un exantema máculo-papular, de progresión céfalo-caudal, que luego de algunas horas adquiere un aspecto vesicular, evolucionando a pústulas y formación de costras en tres a cuatro días.

La principal característica clínica es el polimorfismo de las lesiones

cutáneas, que se presentan en diferentes estadios evolutivos y son altamente pruriginosas. Puede acompañarse de fiebre. La complicación más frecuente es la sobreinfección bacteriana de las lesiones y, con menor frecuencia, neumonía vírica o bacteriana, encefalitis, meningitis, glomerulonefritis y Síndrome de Reye, asociado al uso de ácido acetil-salicílico, principalmente en niños. Tiende a ser más grave en adolescentes y adultos.

Pueden darse casos de varicela en pacientes vacunados (varicela de brecha), siendo más leve que en los no vacunados, con recuperación más rápida. En inmunocomprometidos el cuadro es más grave, con mayor posibilidad de complicaciones.

El diagnóstico de la infección por varicela zoster es clínico-epidemio-

lógico. Salvo excepciones, no se requiere confirmación por laboratorio. En situaciones especiales se puede recurrir a técnicas para detección del virus en el contenido de las vesículas. Los estudios serológicos se reservan para la clasificación del estado inmune.

Susceptibilidad e inmunidad: los susceptibles de adquirir la infección son aquellas personas que no hayan desarrollado la enfermedad o que no estén vacunadas con dos dosis. La susceptibilidad es universal. La infección suele conferir inmunidad prolongada. La inmunidad activa a través de una dosis de vacuna tiene una efectividad de 70 a 90% para prevenir la infección. Sin embargo, se ha demostrado la pérdida de inmunogenicidad a largo plazo. Con dos dosis se logra una efectividad de 98% y más duradera.



## Hay decisiones que cambian la vida

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

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

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



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

2487 1020

HOSPITAL SCHEME  HOSPITAL BRITÁNICO



# Vacunar es prevenir el virus sincicial respiratorio en embarazadas

***La vacunación contra el virus sincicial respiratorio está indicada en personas gestantes para prevenir las infecciones respiratorias altas y bajas en recién nacidos durante sus primeros seis meses de vida. Es gratuita y está disponible en todos los vacunatorios públicos y privados del país.***

El Ministerio de Salud Pública anunció una nueva campaña nacional de vacunación contra el virus sincicial respiratorio (VSR), dirigida a mujeres embarazadas, con el objetivo de prevenir infecciones respiratorias altas y bajas —como la bronquiolitis— en recién nacidos y lactantes, evitando una de las causas más significativas de hospitalización en población pediátrica.

La campaña, que inició enero y se extenderá hasta el 30 de setiembre,

está orientada a personas gestantes, entre las semanas 32 y 36 y seis días del embarazo. La inoculación es gratuita y está disponible en todos los vacunatorios públicos y privados del país.

La vacuna administrada por el Ministerio de Salud Pública fue desarrollada por el laboratorio Pfizer y corresponde a una vacuna de subunidades proteicas recombinantes, es decir, que no contiene virus enteros ni “virus vivos”, por lo tanto, no existe

riesgo de que la vacuna provoque la enfermedad. Tras su incorporación en 2024, Uruguay se convirtió en el tercer país de la región en incluir la vacunación contra el VSR en personas gestantes.

“Se implementa directamente en personas gestantes, ya que la inmunización materna permite proteger al recién nacido durante sus primeros seis meses de vida. En este proceso, la persona actúa como una verdadera usina inmunológica: pro-



## ¿Por qué es importante la vacunación?

La campaña de vacunación contra el VRS desarrollada en 2025 mostró resultados ampliamente favorables y confirmó el impacto de la inmunización materna como estrategia de prevención en salud pública. En total, 13.011 personas gestantes recibieron la vacuna, lo que permitió alcanzar una cobertura administrativa del 71,6%, cumpliendo con el objetivo programático definido para ese año.

Como resultado, el 62 % de los nacidos vivos fueron hijos de madres vacunadas, con diferencias según el subsector de atención: la cobertura alcanzó el 70 % en el subsector privado y el 49 % en el público. Un dato especialmente relevante fue la oportunidad de vacunación, ya que el 93,8 % de los nacimientos ocurrieron al menos 14 días después de la aplicación, lo que garantiza una adecuada transferencia de anticuerpos al recién nacido.

En términos de impacto clínico, la efectividad de la vacuna para prevenir hospitalizaciones por VRS fue significativa: 77,9 % en lactantes menores de tres meses, 65,7 % en niños de tres a cinco meses y una efectividad global del 67 % en menores de seis meses, precisamente en la etapa de mayor vulnerabilidad. Asimismo, no se registraron complicaciones maternas, neonatales ni obstétricas asociadas a la vacunación, confirmando su perfil de seguridad.

Sobre la base de estos resultados, en 2026 se relanza la campaña de vacunación contra el VRS, recomendada nuevamente a todas las personas embarazadas, entre las 32 y 36 semanas de gestación, en cada embarazo. El objetivo para este nuevo período es alcanzar una cobertura igual o superior al 90 %, fortaleciendo la recomendación médica y ampliando las oportunidades de vacunación.

duce los anticuerpos y los transmite a través de la placenta, de modo que el niño nace ya protegido”, señala el Dr. Gerardo Vitureira ginecólogo y obstetra de la Universidad de la República.

### **Un virus frecuente, contagioso y sin tratamiento específico**

El VSR causa infecciones de los pulmones y en el aparato respiratorio. Los síntomas en los lactantes que presentan una infección grave pueden incluir dificultad para respirar, tos, irritabilidad, cansancio inusual y problemas para alimentarse. Es un virus de fácil transmisión que se propaga mediante secreciones respiratorias e ingresa al cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca.

Así mismo, puede provocar complicaciones que van desde cuadros leves hasta situaciones graves. En los casos más severos, especialmente en bebés, puede derivar en unas neumonía o bronquiolitis y requerir hospitalización. También puede generar infecciones del oído medio y se asocia a una probabilidad de desarrollar asma.

A nivel global, el virus respiratorio sincicial es responsable de cerca de 3.6 millones de internaciones anuales y de unas 100.000 muertes en niños menores de cinco años, concentrándose alrededor del 50 % de las defunciones en menores de seis meses. Cerca de la mitad de las defunciones son de niños menores de seis meses y la mayoría de ellos viven en países de ingreso bajo y mediano, donde el acceso a la atención médica de apoyo es limitado. ■



# ASSY

## VUELTA A CLASES \*

### SIN PIOJOS





# Mallorca

*Si existe un lugar que puede asociarse al paraíso mediterráneo, ese es sin dudas Mallorca, una isla que conjuga tradición, paisajes naturales de gran belleza y algunas de las playas más atractivas de Europa. Con más de 500 kilómetros de costa, este destino ofrece una combinación equilibrada de calas de aguas cristalinas, pueblos con encanto, patrimonio histórico, excelente gastronomía y una amplia oferta de ocio y entretenimiento para todo tipo de viajeros.*

Son muchos los motivos para elegir Mallorca como destino de vacaciones. Sus paisajes mediterráneos, marcados por el contraste entre el azul intenso del mar y el verde de la Sierra de Tramuntana —declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO—, resultan difíciles de igualar. La isla pertenece al archipiélago de las Islas Baleares y posee una identidad cultural propia que se refleja tanto en su arquitectura como en sus costumbres y festividades.

Entre las playas y calas más visitadas se destacan Cala Agulla, Cala Gat, Cala Na Ferradura y Cala Literas, reconocidas por la transparencia de sus aguas y su entorno natural bien





conservado. A ellas se suman otros enclaves muy valorados en los últimos años, como Cala Varques, Caló des Moro y Cala Mondragó, ideales para quienes buscan paisajes vírgenes y tranquilidad. Estas playas son perfectas no solo para el descanso, sino también para la práctica de deportes acuáticos como el snorkel, el submarinismo, el paddle surf y la vela.

La oferta gastronómica ocupa un lugar central en la experiencia mallorquina. La isla cuenta con una amplia variedad de restaurantes, desde propuestas tradicionales hasta cocina de autor y establecimientos con estrellas Michelin. Entre los sabores típicos se destacan la ensaimada, la sobrasada, el tumbet y los platos a base de pescados y mariscos frescos. Muchos bares y restaurantes frente al mar permiten disfrutar de largas jornadas de sol combinadas con buena comida y vistas privilegiadas.



## ► + INFO

**Localización:** Mallorca es la isla más grande del archipiélago balear. Junto con Menorca, Ibiza y Formentera conforma la comunidad autónoma uniprovincial de las Islas Baleares, situada al este de la península ibérica.

**Clima:** presenta un clima típicamente mediterráneo, con veranos cálidos y secos e inviernos suaves. En las zonas más altas de la Sierra de Tramuntana pueden registrarse bajas temperaturas y, ocasionalmente, nevadas.

**Habitantes:** la isla cuenta con aproximadamente 900.000 habitantes, lo que la convierte en la segunda isla más poblada de España, con una población que aumenta notablemente durante la temporada turística.

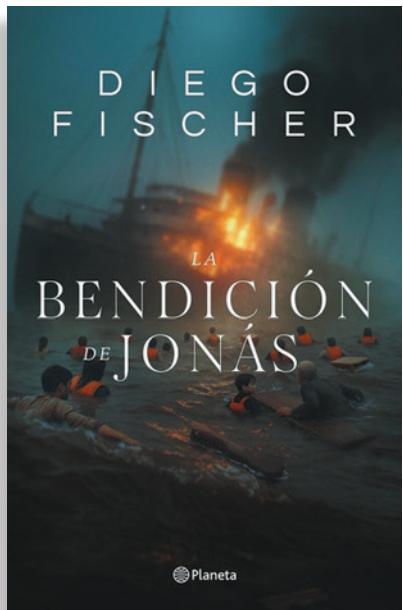
Más allá de sus playas, Mallorca ofrece un valioso patrimonio cultural e histórico. La ciudad de Palma, su capital, alberga la imponente Catedral de Santa María (La Seu), el Palacio de la Almudaina y un casco antiguo ideal para recorrer a pie. Otros sitios de interés son los pueblos de Valldemossa, Sóller y Deià, muy apreciados por su arquitectura tradicional, sus paisajes montañosos y su ambiente artístico. El histórico tren de Sóller, restaurado y muy popular entre los visitantes, conecta Palma con el valle de Sóller atravesando túneles y paisajes de gran belleza.

Las tradiciones y fiestas populares continúan siendo uno de los grandes atractivos turísticos de la isla. Durante todo el año se celebran festivales, conciertos y exposiciones, especialmente en los centros históricos. Una de las celebraciones más esperadas

es la festividad de la Virgen del Carmen, patrona de los marineros, que tiene lugar en julio en localidades costeras como Cala Ratjada, con procesiones marítimas y actos religiosos. Otra cita destacada es el mercado medieval del Castillo de Capdepera, que se realiza en mayo y recrea el ambiente del siglo XIV con artesanos, espectáculos callejeros, música y gastronomía típica. Esta celebración involucra a toda la comunidad y constituye una experiencia cultural muy valorada por los visitantes.

En los últimos años, Mallorca también se ha consolidado como un destino ideal para el turismo activo y sostenible, con una amplia red de senderos para trekking y ciclismo, rutas de enoturismo y propuestas de bienestar y turismo rural que permiten descubrir la isla desde una perspectiva más tranquila y auténtica. ■

# Lectura



## La bendición de Jonás

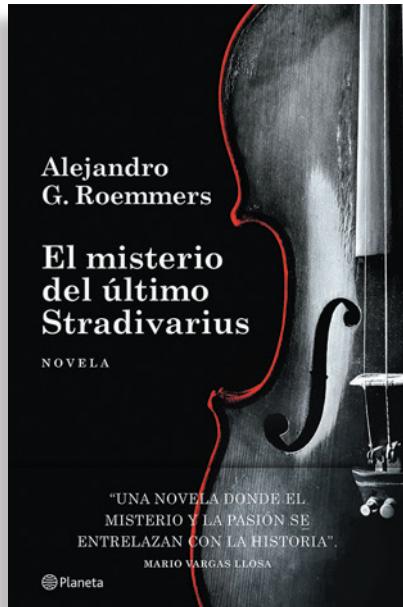
*Diego Fischer*

El 10 de julio de 1963, el Vapor de la Carrera Ciudad de Asunción zarpó del puerto de Montevideo con más de 400 pasajeros. Hacía días que un espeso manto de niebla cubría las capitales de ambas márgenes del Plata. El destino puso a bordo a un consagrado músico italiano, a un sacerdote francés mundialmente famoso por su trabajo con las personas que vivían en las calles de París, y a un joven matrimonio judío que esperaba su tercer hijo. Basado en una profunda investigación periodística, *La Bendición de Jonás* recrea la trágica madrugada del crudo invierno de 1963, en la que centenares de personas enfrentaron a la disyuntiva de morir en el incendio que había estallado en el barco o intentar sobrevivir arrojándose a las aguas gélidas. ■

## Poesía completa

*Silvina Ocampo*

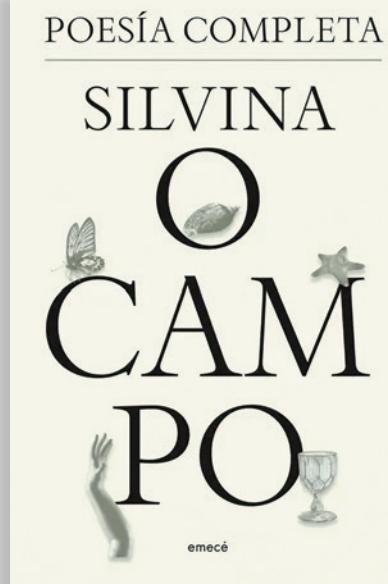
La obra poética de Silvina Ocampo es un continente poco explorado en la geografía de la literatura rioplatense. Estimulante y delicada, combina los temas sencillos y la riqueza expresiva en una asociación felizmente innovadora. Animada a veces por una bella ternura irónica, otras por una simpatía extendida por los animales, las plantas y los enamorados, Ocampo encontró en el interior de la lengua oficial una singularidad tan afinada como original. Este volumen reúne los libros de poesía aparecidos entre 1942 y 1984, un conjunto de traducciones para la revista *Sur* de 1947, un puñado de poemas no recogidos antes en libros, la poesía dispersa seleccionada por Noemí Ulla en 2001 y una serie de traducciones ejemplares. ■



## El misterio del último Stradivarius

*Alejandro G. Roemmers*

El último violín construido por el célebre lutier Antonio Stradivari es el protagonista de esta novela y, al mismo tiempo, el común denominador de las 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 auténtica 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. Una narrativa compleja que ofrece varias capas de sentidos e invita a los lectores a hacer un recorrido apasionante entre las leyes propias del policial y el germen de novela histórica con un enigma que resuena con el paso del tiempo. ■



# Netflix

## El cuco de cristal

Tras el éxito global de *La chica de nieve*, Netflix vuelve a apostar por el universo literario de Javier Castillo con el estreno de *El cuco de cristal*. Esta miniserie combina el suspense psicológico con una atmósfera cargada de secretos, explorando los límites de la identidad y la memoria biológica.

Producida por Atípica Films, cuenta con un sólido elenco encabezado por Catalina Sopelana y la participación especial de Iñaki Ituño (*La casa de papel*), desplegándose a lo largo de seis episodios de aproximadamente 50 minutos cada uno con un formato de true crime ficticio.

La historia sigue a Cora Merlo, una brillante médica residente de primer año que sufre un infarto fulminante. Su única esperanza es un trasplante de corazón urgente. Tras la operación, y mientras lucha con una extraña sensación de que algo en ella ha cambiado, recibe la visita de una mujer que le propone algo inusual: conocer el origen del órgano que ahora late en su pecho. Buscando respuestas y un descanso necesario, Cora viaja a Yesques, un pequeño y cerrado pueblo de interior donde vivía su donante. Lo que comienza como un viaje de agradecimiento y sanación, se convierte rápidamente en una pesadilla cuando descubre que su llegada coincide con la desaparición de un niño y que el pasado de su donante está ligado a una serie de tragedias locales que nadie quiere recordar. ■





# Horóscopo



### ARIES

En este mes conectarás con tu sensibilidad. Recuerda descansar y tomarte las cosas de una forma más liviana. A nivel económico y laboral tendrás que ordenarte. Es un excelente período para dar exámenes, rendir concursos o anotarte en alguno. En el área sentimental, quienes estén solteros o conociendo a alguien deberán ir con cautela antes de comprometerse. Aquellos que tienen pareja atraviesan un buen momento para hacer planes o mantener una charla esclarecedora. El consejo para febrero: vive tu vida como lo deseas.



### TAURO

Febrero es el mes para conectar con tu independencia, liberarte de todo aquello que te ata y no te permite avanzar. Si tienes que hacer un cambio, este es el momento. En caso de sentir alguna molestia a nivel de salud, deberás ocuparte. En el área económica, laboral y sentimental es un período de comunicación y expansión. Ideal para buscar estrategias o contactos que te ayuden a proyectarte hacia el futuro. El consejo para febrero: acepta lo que te pasa sin resistencias.



### GÉMINIS

Este es un mes en el que surgen imprevistos en el área profesional y económica, que sortearás con astucia y diplomacia. A nivel sentimental, aprovecha la primera quincena de febrero para conocer a alguien o tener una conversación importante. En los días restantes del mes, lo ideal es actuar con cautela y prudencia. El consejo para febrero: comprende lo que te sucede para actuar con coherencia. Si algo te hace bien, se queda; si algo te hace mal, sácalo de tu vida.



### CÁNCER

A partir del 6 de febrero sentirás alivio y notarás que las cosas fluyen de forma positiva. Lo que estaba trancado se destraba y aparecen soluciones para situaciones tensas que se hayan dado anteriormente. En el área laboral y económica todo estará bien, aunque deberás cuidarte de las distracciones. A nivel sentimental será un excelente momento para conocer a alguien o hacer algo divertido junto a la pareja. El consejo para febrero: haz mejoras y ordena tu casa.



## LEO

Este es un mes para ejecutar cambios importantes en tus rutinas y en la salud. Si no sabes cómo resolver una situación, pide ayuda. Hasta el 18 de febrero actúa con diplomacia y evita realizar tareas pesadas. En el área sentimental surgirán nuevas oportunidades para quienes estén solteros. Aquellos que tengan pareja deberán tener cuidado con las discusiones. A nivel laboral será un mes intenso y de mucho movimiento. El consejo para febrero: hazte cargo de aquellas cosas que requieren atención inmediata.



## VIRGO

Todo lo que tengas para hacer, hazlo antes del 18 de febrero. Después de esa fecha, evita conversaciones importantes o firmas. A nivel laboral, económico y sentimental habrá demoras y distracciones; sé paciente. Quienes estén solteros pueden conocer a alguien nuevo. Será necesario cultivar la paciencia y evitar enroscarte en pensamientos innecesarios. Durante este mes te tocará hacer cosas que no te gustan, pero que son necesarias para el futuro. El consejo para febrero: hazte cargo de tus necesidades.



## LIBRA

Aprovecha el mes de febrero para cerrar situaciones tensas y tomar decisiones. A nivel laboral y económico se presentan cambios importantes, por lo que será clave organizarte. En el área sentimental surgen conversaciones relevantes que te darán la posibilidad de llegar a acuerdos. Tanto quienes estén en pareja como los solteros conectan con la energía sexual. El consejo para febrero: disfruta y concéntrate en el proceso, no en los resultados. Vencer tus miedos será tu mayor desafío y logro.



## ESCORPIO

Este es un mes de mucho movimiento y actividad intensa en el área laboral y económica. Será importante que te organices y evites discusiones sin sentido. Presta atención a tu agenda para no superponer planes. En el área sentimental y afectiva es un tiempo para conectar, disfrutar y pasarlo bien. Excelente mes para planificar un viaje o realizar una salida que corte con la rutina. El consejo para febrero: descansa y tómate las cosas de forma liviana y sin apuros.



**Astróloga Lucía Maidana**

097 543 547

@soyastrolu



## SAGITARIO

Durante este mes surgen imprevistos en el área familiar y del hogar. Si algo se rompe, evita "repararlo" tú mismo: llévalo a un técnico o espera para comprar algo nuevo. En el área laboral y económica, todo lo que tengas para hacer, hazlo antes del 25 de febrero. A partir de esa fecha, Mercurio comienza su fase retrógrada, lo que traerá demoras en todas las áreas. A nivel sentimental son días para estar tranquilo. El consejo para febrero: cuida de ti.



## CAPRICORNIO

Febrero trae comunicación y movimiento. Es un mes ideal para viajar, hablar, estudiar y mostrar lo que haces. Las cuestiones económicas y laborales serán protagonistas, por lo que conviene aprovechar para materializar y concretar proyectos. Es un excelente momento para vincularte, socializar, crear nuevos contactos y expandirte. En el área sentimental es tiempo de demostrar lo que sientes y conectar con las emociones. Puedes estar muy sensible o rodearte de personas que lo estén; paciencia. El consejo para febrero: date oportunidades de complacerte a ti mismo.



## ACUARIO

Recuerda que estás en los días previos a tu cumpleaños, lo que puede traer cansancio y momentos de introspección. Lo ideal es que aproveches este mes para recargar energía. En el área sentimental deberás tomar las riendas de tus emociones y no depender absolutamente de nadie. A nivel laboral y económico, ten cuidado con las compras emocionales. Antes de comprar algo, piensa si realmente lo necesitas. El consejo para febrero: di lo que sientes y valida cada una de tus emociones.



## PISCIS

Este será un mes crucial, ya que sentirás que te quitan un peso de encima. A nivel económico, laboral y sentimental se vienen días de apertura. Anímate a realizar algo nuevo y a conectar con personas diferentes. En el área sentimental, aprovecha para disfrutar y conocer gente nueva. A partir del 25 de febrero será un tiempo propicio para reflexionar y tomar decisiones basadas en tu experiencia. El consejo para febrero: realiza actividades que disfrutes y que te permitan estar en bienestar. ■



*El respaldo profesional  
al dispensar medicamentos*



**NUEVA  
EDICIÓN**

---

**2026**

# FARMANUARIO 2026

**FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA**

2026

**FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA**

 farmashop

Perifar

## El analgésico de los uruguayos

Alivio inmediato

The image shows a box of Perifar analgesic tablets and a smaller inset of the product. The box is orange and white, featuring the brand name 'Perifar', 'ANALGÉSICO', 'RÁPIDA ACCIÓN', and 'EN CAPSULAS BLANDAS'. Below the box is a small image of a tablet with a bite taken out of it. To the right of the box is a vertical text column: 'El analgésico de los Uruguayos', 'Perifar', 'RÁPIDA ACCIÓN', 'EN CAPSULAS BLANDAS', and 'Alivio inmediato'. The background is a light blue with a subtle pattern.

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑIA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

**Blaū**  
FARMACÉUTICA

9

Novemina®  
DIPRIVONA 650 mg

# **FARMANUARIO**

**FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA**

Fertijab  
C

Agenda

09462165  
Web

-2661

www.360.com.uy

ISSN 1661-4518

1088-3314

9 771683

331007

331007

**Pídalos por el 2709 1533 y se los enviamos a su domicilio**  
comercial@farmamuario.com - www.farmamuario.com



## Contenidos HOLASALUD

- 03 Farmanovedades
- 06 Guía de medicamentos
- 59 Canjes de medicamentos

### Guía de medicamentos FARMANUARIO<sup>+</sup>

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 ahorrás en tranquilidad

 DISFRUTALO EN VERANO



**30%  
OFF**

los primeros 12 meses

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





# Lanzamientos destacados del mes de enero

## CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL ESPUMA DE LIMPIEZA



La línea Cetaphil® PRO AC fue desarrollada para acompañar los tratamientos antiacné, ayudando a mantener la hidratación y el equilibrio de la piel sensible, fortaleciendo su barrera natural frente a la sequedad y la irritación asociadas a estos tratamientos. Limpiador profundo para piel con tendencia grasa e imperfecciones, elimina hasta el 98% del exceso de grasa y brinda efecto mate. Con gluconato de zinc que equilibra la producción de sebo.

**CETAPHIL® PRO AC ESPUMA LIMPIEZA,**  
Env x 236 ml.....

Nuevo Producto



\$ 2.590,00

## CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL LOCION HIDRATANTE CON FPS30



La línea Cetaphil® PRO AC fue desarrollada para acompañar los tratamientos antiacné, ayudando a mantener la hidratación y el equilibrio de la piel sensible, fortaleciendo su barrera natural frente a la sequedad y la irritación asociadas a estos tratamientos. Hidratación por 24 h y protección solar UVA/UVB. Tecnología Micropearl para controlar el brillo y Tecnología Oleosoma para proteger sin irritar. Con ceramidas y antioxidantes que restauran la barrera cutánea. El 83% de los usuarios notó menos sequedad y aspereza.

**CETAPHIL® PRO AC LOCION HIDRATANTE FPS30,**  
Env x 118 ml.....

Nuevo Producto



\$ 3.048,00

## DYOFLEB

Nuevo Producto



Diosmina micronizada 1000 mg. Fitoterápico flebotrófico. Vasoprotector. Bioflavonoide. Aumenta el tono venoso, disminuye la permeabilidad capilar y la microviscosidad sanguínea.

**Usos:** Tratamiento sintomático de la insuficiencia venosa cónica y crisis hemorroidales.

**DYOFLEB, Comp x 30**..... \$ 1.380,00

## EMACRIT

Nuevo Producto



Complemento alimenticio a base de hierro sacarato micronizado y microencapsulado (equiv. a 30 mg de hierro elemental), ácido fólico y vitaminas C, B6 y B12. Tolerable y seguro, con eficacia comprobada.

**Usos:** Tratamiento en pacientes con anemia ferropénica.

**EMACRIT, Cáps x 30**..... \$ 1.046,00  
30 Sticks packs orosolubles..... \$ 1.005,00



## SUAVINEX PACK CHUPETES



suavinex

Chupetes con tetina fisiológica SX PRO. Con tetina plana y simétrica como el pezón materno. Con variedad de modelos y tallas.

**SUAVINEX PACK CHUPETES, 2 Unidades** ..... \$ 1.060,00

Nuevo Producto



## Lanzamientos del mes de enero

### BUSHI SPRAY CALMANTE MAMARIO, URUFARMA-ANDROMACO

Humecta, protege y restaura pezones sensibles por irritación y agrietamiento.

**BUSHI SPRAY CALMANTE MAMARIO, Spray x 60 ml** ..... \$ 1.350,00

### CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL ESPUMA DE LIMPIEZA, GRAMON BAGO-GALDERMA

Limpiaador profundo para piel con tendencia grasa e imperfecciones.

**CETAPHIL® PRO AC ESPUMA LIMPIEZA, Env x 236 ml** ... \$ 2.590,00

### CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL LOCION HIDRATANTE CON FPS30, GRAMON BAGO-GALDERMA

Hidratación por 24 h y protección solar UVA/UVB.

**CETAPHIL® PRO AC LOCION HIDRATANTE FPS30, Env x 118 ml** ..... \$ 3.048,00

### DERMAGLOS SOLAR BARRA PROTECTORA FPS 50, URUFARMA-ANDROMACO

Barra protectora con filtros solares UVA/UVB.

**DERMAGLOS SOLAR BARRA PROTECTORA FPS 50, Barra x 14 g** ..... \$ 850,00

### DERMAGLOS SOLAR FACIAL CREMA COMPACTA FPS 50 CON COLOR, URUFARMA-ANDROMACO

Protector solar facial con color, filtros solares.

**TONO 1 y TONO 2, Crema x 50 g** ..... \$ 1.380,00

### DERMAGLOS SOLAR NIÑOS FPS 50, URUFARMA-ANDROMACO

Protector solar con vitamina E como antioxidante.

Filtros solares UVA/UVB.

**DERMAGLOS SOLAR NIÑOS FPS 50, Env con gatillo x 250 ml** ..... \$ 1.850,00

### DERMAGLOS SOLAR PROTECTOR LABIAL FPS 50, URUFARMA-ANDROMACO

Protector e hidratante para labios con filtros solares UVA/UVB.

**DERMAGLOS SOLAR PROTECTOR LABIAL FPS 50, Barra x 3.4 g** ..... \$ 750,00

### DYOFLEB, RINQUE PHARMA-KERI PHARMA

Diosmina micronizada 1000 mg. Flebotrófico.

**DYOFLEB, Comp x 30** ..... \$ 1.380,00

### EMACRIT, RINQUE PHARMA-PHARMA LIFE

Complemento alimenticio a base de hierro sacarato (equiv. a 30 mg de hierro elemental), ácido fólico y vitaminas C, B6 y B12.

**EMACRIT, Cáps x 30** ..... \$ 1.046,00  
**30 Sticks pack orosoluble** ..... \$ 1.005,00

### HAIR & NAILS, LAKINOR-NATURAL LIFE

Suplemento dietario a base de vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega 3 y 6.

**HAIR & NAILS, Cáps x 60** ..... \$ 1.190,00

### HEDERTOS, TEVA URUGUAY

Hedera helix. Fitoterápico antitusivo y expectorante.

**HEDERTOS, Jarabe x 100 ml** ..... \$ 613,00

### LUTEIN + ZEAXANTHIN, LUKENOR-QUALIVITS

Luteína 20 mg, zeaxantina 300 mcg. Vasculoprotector oftálmico.

**LUTEIN + ZEAXANTHIN, Cáps x 60** ..... \$ 990,00

### SUAVINEX BIBERON ZERO ZERO, ISLA BLANCA

Biberón con diseño que reproduce fisiológicamente las glándulas mamarias durante la succión.

**SUAVINEX BIBERON ZERO ZERO, Biberón de 180 ml** ... \$ 1.520,00

### SUAVINEX GEL-CHAMPU ESPUMOSO, ISLA BLANCA

Fórmula sin jabón para piel y cabello del bebé. Con pH 4.70-5.3.

**SUAVINEX GEL-CHAMPU ESPUMOSO, Env x 500 ml** .... \$ 1.350,00

### SUAVINEX PACK CHUPETES, ISLA BLANCA

Chupetes con tetina fisiológica SX PRO.

**SUAVINEX PACK CHUPETES, 2 unidades** ..... \$ 1.060,00

### SUAVINEX POMADA INTENSIVA DE PAÑAL, ISLA BLANCA

Pomada de pañal que ayuda a calmar las irritaciones y restaurar la barrera cutánea.

**SUAVINEX INTENSIVA DE PAÑOL, Env x 75 ml** ..... \$ 1.100,00

### TRUQAP, ASTRAZENECA (Distribuido por Gramón Bagó)

Capivasertib. Antineoplásico. Inhibidor multikinasa AKT.

**TRUQAP 160 MG, Comp Rec x 64** ..... \$ 1.250.633,00

**TRUQAP 200 MG, Comp Rec x 64** ..... \$ 1.250.633,00

### ULTOMIRIS 100 MG/ML, ASTRAZENECA

(Distribuido por Gramón Bagó)

Ravulizumab. Anticuerpo monoclonal inmunosupresor.

**ULTOMIRIS 100 MG/ML,**

Sol inyectable p/infusión I/V x 3 ml, ..... \$ 635.543,00

Sol inyectable p/infusión I/V x 11 ml, ..... \$ 2.121.000,00

### VIASEK GEL, CIPHARMA-EUROLAB

Gel íntimo hidratante con ácido hialurónico, ácido láctico y Aloe vera.

**VIASEK GEL, Pom x 100 ml** ..... \$ 1.050,00

### VIPNA, URUFARMA

Vildagliptina 50 mg. Antidiabético oral. Inhibidor de DDP-4.

**VIPNA, Comp x 30** ..... \$ 831,00

# CROWN ENERGY GEL

**PERMITE  
RENDIR AL  
MÁXIMO.**

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



Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes

SABORES:  
NARANJA Y LIMÓN

# HOLASALUD

AÑO 8 | N° 88 | FEBRERO 2026

**NUEVO**  
Para bebés +6 meses  
niñas y niños

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



**hidravit**  
solar

AGAM  
LABORATORIOS

**CeraVe**  
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS

**Bagóvit**  
SOLAR

**NUEVOS**



Gramón Bagó



LABORATORIO  
**TRESUL**

*Calidad europea al alcance de sus manos*

**NUEVA**

Piernas relajadas  
y ligeras



**Venostasin®**  
**Crema**

Gador

**Prazinal®**  
Cariprazina 1,5 / 3 / 4,5 / 6 mg

Estabilidad con mejor rendimiento **cognitivo**

**Adium**  
Uruguay

UY-2600016 / Fecha de caducidad: 02/2026