

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 89 | MARZO 2026

SALUD RENAL:

cuidar lo que no se ve

Prof. Dr. Ricardo Silvariño

Q.F Ana Denicola

Mujer de ciencia

*Dormir bien
para vivir mejor*

Dra. Cecilia Orellana

ENTREVISTA

Dr. **JOSÉ
ARRIETA**



"CREO QUE EL LUGAR QUE OCUPÓ HOY ES EL RESULTADO DE HABER TRABAJADO CON CONSTANCIA, DISCIPLINA Y PASIÓN"

NUEVO NEUROBIOMA

PARA PIEL SECA Y/O CON TENDENCIA ATÓPICA

LIPIKAR BAUME AP+M^{AX}
CONTROLA LA PICAZÓN,
EVITA RASCARTE



72H
ALIVIO PARA
LA PIEL SECA

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

Mónica Cornú

Dra. Cecilia Orellana

Prof. Dr. Ricardo Silvareño

Dra. Johanna Longo

Dr. Stefano Fabbiani

Eliane Szabo

Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Rodrigo García

LOGÍSTICA

Gustavo Bonifazi

Hola Salud es una publicación producida y distribuida

por Informédica S.R.L.

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 EDITORIAL
Marzo: ciencia y liderazgo
que trasciende fronteras
Por Lic. Griselda Castro

04 AQFU
• FIP organiza el 84° Congreso Mundial
de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas
• Nueva página web de FIP CPD Bites
• La FIP defiende la farmacia
ante el Consejo Ejecutivo de la OMS



08 DESTACADOS
Dr. José Arrieta
"Creo que el lugar que ocupo hoy
es el resultado de haber trabajado
con constancia, disciplina y pasión"

12 MANAGEMENT
Carta a un líder:
¿cómo hacer carne la visión? Parte II
Por Mónica Cornú

17 SALUD PARA TODOS
Dormir bien para vivir mejor
Por Dra. Cecilia Orellana

23 AQFU
Innovación y acceso deben ser objetivos
complementarios, no contrapuestos

27 VIDRIERA
• Muestra "Nuestras científicas.
Mujeres 365" en Montevideo Shopping
• Cudim es declarado colaborador del
Organismo Internacional de Energía
Atómica de la región

Contenidos

29 VIDRIERA
• La IA acelera el descubrimiento de
nuevos fármacos contra el cáncer
• Fundación Corazoncitos celebra
el Día Internacional de las
Cardiopatías Congénitas
• Uruguay fue sede de la conferencia
internacional sobre neurociencia
organizada por CUDIM



35 PERFILES
Ana Denicola
Mujer de ciencia

38 COSMÉTICA
Menos sol, más tratamientos:
por qué el otoño es clave para la piel

44 SALUD PARA TODOS
Gripe Aviar en Uruguay: qué está
pasando y qué debemos saber

46 AQFU
• ¿Qué son los medicamentos de acción
prolongada contra el VIH?
• La Cumbre Global Online de
FIPWiSE 2026 destaca el liderazgo
de las mujeres en la farmacia

48 SALUD PARA TODOS
Salud renal: cuidar lo que no se ve
Por Prof. Dr. Ricardo Silvareño

53 NUTRICIÓN
Organizar tu alacena
para organizar tu salud
Por Dra. Johanna Longo

57 SALUD PARA TODOS
Sentir es la nueva revolución femenina
Por Eliane Szabo

59 DESTINOS
Porto de Galinhas

62 TIEMPO LIBRE
Lectura & Prime Video

64 Horóscopo
Horóscopo marzo
Por Astróloga Lucía Maidana



Marzo: ciencia y liderazgo



Por Lic. Griselda Castro

Marzo no es simplemente el tercer mes del calendario. Marzo es el verdadero comienzo. Es el momento en que la actividad retoma intensidad, cuando los equipos trabajan en profundidad y es el momento en que las agendas dejan de ser promesas y se transforman en acción. Cuando los equipos vuelven a ritmo pleno. Cuando los proyectos que soñamos y planificamos comienzan a implementarse. Marzo es un mes de movimiento profundo, compromiso y decisión.

Y en ese inicio con foco y compromiso, el 8 de marzo nos invita a reconocer el liderazgo femenino en la ciencia. El **Día Internacional de la Mujer** no es solo una fecha conmemorativa; es una oportunidad para reconocer el impacto silencioso y transformador de tantas mujeres que han marcado y siguen marcando el rumbo de la ciencia, la medicina y la gestión sanitaria.

En esta edición tenemos el honor de entrevistar a la **Dra. Ana Denicola**, destacada científica uruguaya cuya trayectoria nos llena de orgullo. Su carrera está marcada por la excelencia académica, la producción científica de impacto y el liderazgo en proyectos de investigación que posicionan a Uruguay en ámbitos internacionales.

Sus publicaciones, su participación en equipos interdisciplinarios de alto nivel y su compromiso con la formación de nuevas generaciones de investigadores reflejan no solo capacidad técnica, sino también visión estratégica. La Dra. Denicola representa el talento uruguayo que investiga, innova y aporta conocimiento con impacto real en la salud.

Marzo también nos invita a mirar más allá de nuestras fronteras. La nota de tapa de esta edición está dedicada al **Dr. José Arrieta**, prestigioso oftalmólogo argentino, Presidente de Visión en el Deporte y oftalmólogo de la Selección Argentina de Fútbol. Su trabajo combina alta especialización médica con el máximo nivel de exigencia del deporte profesional.

En un mundo donde el rendimiento deportivo depende de milésimas de segundo y decisiones instantáneas, la visión se convierte en una herramienta estratégica. El Dr. Arrieta ha logrado integrar ciencia, tecnología y medicina aplicada al deporte de élite, demostrando cómo la oftalmología puede incidir directamente en el desempeño y en la prevención.

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

  revistaholasalud



que trasciende fronteras

El diálogo de HOLA SALUD con referentes regionales de este nivel demuestra nuestra vocación de integrar conocimiento, compartir experiencias y fortalecer puentes en la comunidad científica internacional.

Fieles a nuestra línea editorial de sensibilización en temas claves de salud y en el marco del Día Mundial del Riñón, el **Prof. Ricardo Silvariño**, nos honra profundizando en la importancia de la prevención y el diagnóstico temprano de la enfermedad renal, un desafío creciente para los sistemas de salud y para nosotros como pacientes.

El Prof. Silvariño hace un llamado a nuestra conciencia y a adoptar hábitos saludables. Leamos con atención sus recomendaciones “cuidar los riñones es cuidar la vida. Y ese cuidado comienza hoy”.

En marzo también se conmemora el Día Mundial del Sueño y el lema del año 2026 es: “Dormir bien, vivir mejor”. La **Prof. Cecilia Orellana**, nos permite captar la esencialidad integral que tiene el sueño en nuestras vidas. Dormir bien no es un lujo; es una necesidad biológica que impacta en la salud cardiovascular, metabólica, emocional y cognitiva. En un mundo hiperconectado y acelerado, recuperar la cultura del descanso es también una forma de prevención.

En esta edición compartiendo el reconocimiento al liderazgo femenino en la ciencia, el diálogo regional con referentes de excelencia, estamos reafirmando nuestro compromiso de educar y sensibilizar en temas prioritarios, con orgullo por el talento uruguayo y con apertura al intercambio regional. Con la convicción de que el conocimiento compartido fortalece a toda la comunidad sanitaria.

El progreso en salud no se construye solo con tecnología. Se construye con liderazgo, ciencia y compromiso.

Que este marzo nos encuentre trabajando con visión, en todos los sentidos.

Hasta la próxima edición.

Lic. Griselda Castro

La FIP organiza el 84º Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas en Montreal

Del 30 de agosto al 2 de setiembre tendrá lugar el Congreso Mundial de la FIP 2026, cuyo tema es “Una sola salud, una sola farmacia: tendiendo puentes entre la ciencia, la práctica y la educación”. El evento tiene como objetivo explorar cómo los químicos farmacéuticos pueden impulsar el progreso hacia mejores resultados en materia de salud, el acceso equitativo a los medicamentos esenciales y a sistemas de salud resilientes en todo el mundo.

El congreso también explorará cómo los químicos farmacéuticos, los científicos farmacéuticos y los educadores pueden contribuir a fortalecer la atención primaria de salud, mejorando el uso responsable de los medicamentos, apoyando sistemas de suministro más eficientes y sostenibles, y garantizando que el personal sanitario esté preparado para satisfacer las necesidades sanitarias cambiantes de las comunidades de todo el mundo.

La actividad se estructura en base a tres subtemas, cada uno de los cuales aborda aspectos clave de este tema general:

- “Salud integrada” se centra en cómo los químicos farmacéuticos aplican el concepto “una sola salud” en la práctica, abordando retos interconectados a nivel humano, medioambiental y sistémico.
- “Innovar con propósito” hace hincapié en cómo los avances con propósito, ya sea a través de nuevos modelos de atención, descubrimientos científicos, métodos

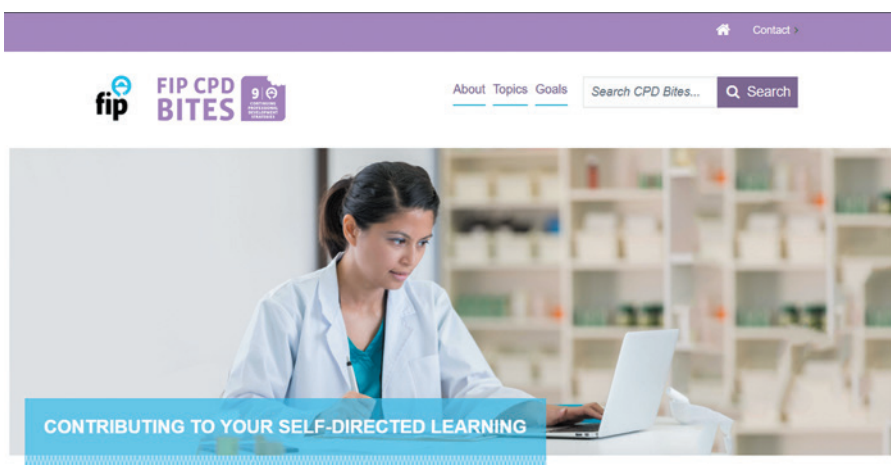


educativos o tecnología, pueden dar forma al futuro de la farmacia.

- “Colaborar por la equidad” explora cómo los químicos farmacéuticos y las partes interesadas del sector farmacéutico pueden impulsar el progreso hacia la equidad en salud mediante la colaboración y las prácticas inclusivas. ■

Más información en montreal2026.fip.org.

Nueva página web de FIP CPD Bites



En la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) mantenemos un compromiso permanente con la provisión de recursos accesibles y de alta calidad para apoyar el desarrollo profesional continuo (DPC) de los químicos farmacéuticos. En línea con este objetivo, nos complace presentar la nueva página web de FIP CPD Bites, disponible en cpdbites.fip.org.

FIP CPD Bites ofrece vídeos de aprendizaje breves y basados en la evidencia, diseñados para ayudar a los químicos farmacéuticos y a sus equipos a fortalecer sus habilidades y conoci-

mientos en áreas clave de la práctica farmacéutica, entre ellas:

- Manejo de dolencias comunes (dolor agudo, trastornos digestivos, dolor de garganta).
- Apoyo al cambio de comportamiento.
- Mejora de las interacciones con los pacientes.
- Fomento del autocuidado del paciente.

Cada recurso, acompañado de ejemplos concisos, brinda información práctica y estrategias que pueden aplicarse directamente en la práctica farmacéutica, contribuyendo tanto a mejores resultados para los pacientes como al crecimiento profesional.

Hasta la fecha, contamos con más de 38 series de CPD Bites, que reúnen más de 110 vídeos distribuidos en más de 12 áreas temáticas. Solo en 2025 se lanzaron 11 nuevas series, lo que refleja el valor creciente que CPD Bites aporta a los químicos farmacéuticos de todo el mundo. El manejo del dolor agudo, la mejora de las interacciones con los pacientes, el apoyo a personas con enfermedades no transmisibles y el empoderamiento del autocuidado del paciente continúan siendo las áreas más populares, concentrando más del 75 % del contenido total.

El sitio web dedicado a CPD Bites reúne todos los recursos en un único espacio, desde el cual los usuarios pueden

navegar, buscar y filtrar fácilmente el contenido por Objetivo de Desarrollo de la FIP, tema o serie. De este modo, ofrece una vía clara y sencilla para explorar una colección en constante crecimiento de recursos de aprendizaje breves desarrollados en las distintas áreas programáticas de la FIP.

Le invitamos a explorar la página web de CPD Bites y a descubrir la amplia gama de recursos de aprendizaje de alto impacto disponibles. Asimismo, le animamos a compartir estos contenidos en sus redes y a contribuir al fortalecimiento de la práctica farmacéutica a nivel mundial mediante el apoyo al desarrollo profesional continuo. ■

La FIP defiende la farmacia en la 158ª reunión del Consejo Ejecutivo de la OMS

La 158ª sesión del Consejo Ejecutivo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se celebró del 2 al 7 de febrero de 2026 en Ginebra (Suiza). En este marco, la Federación Internacional Farmacéutica (FIP) promovió activamente la profesión farmacéutica y el fortalecimiento de los sistemas de salud a nivel mundial. Durante la reunión, la FIP colaboró estrechamente con distintos departamentos de la OMS y emitió declaraciones clave sobre prioridades de salud global.

El director general de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, destacó tanto los avances en la gobernanza sanitaria mundial como los importantes desafíos vinculados a la reducción de la financiación y la escasez de personal sanitario, incluyendo un déficit mundial previsto de 11 millones de profesionales de la salud para 2030. En respuesta, la FIP solicitó una coinversión específica en los sistemas de salud y en el desarrollo del personal sanitario.



La FIP también reafirmó el papel esencial de los químicos farmacéuticos en la lucha contra la resistencia a los antimicrobianos, el apoyo a la atención de las enfermedades no transmisibles y la protección de los pacientes frente a productos médicos de baja calidad y falsificados. Por primera vez, químicos farmacéuticos en las etapas iniciales de su carrera se incorporaron a la dele-

gación de la FIP de manera presencial, fortaleciendo la participación de los jóvenes en la promoción de la salud mundial.

La FIP continuará con los preparativos de cara a la Asamblea Mundial de la Salud, que se celebrará en mayo de 2026. ¡Adelante con la Farmacia, adelante con la FIP! ■

Un Mentees **Expertas** de

**Gisela
Gilges**



“Sin presente no hay futuro”

El 16 de abril a las 19:30 hs, Gisela Gilges llegará a la Sala Teatro Movie en el marco del ciclo Mentas Expertas Uruguay con su conferencia “Sin presente no hay futuro”.

Gisela Gilges es escritora, conferencista y life coach que combina experiencia corporativa y herramientas de coaching para ayudar a personas y equipos a diseñar vidas más plenas y productivas. Como fundadora de Giga Minds y autora de varios best sellers, se incorpora a la plataforma Mentas Expertas y arranca su tour en Montevideo. Ha dictado talleres y sesiones a decenas de miles de participantes y es reconocida por su enfoque práctico y transformador. En este encuentro, la escritora y conferencista abordará la importancia de habitar el presente como punto de partida para construir bienestar y proyectos con sentido. A través de herramientas prácticas y reflexión profunda, trabajará sobre amor propio, gestión emocional, creencias limitantes y decisiones conscientes que impactan directamente en la calidad de vida. Especializada en autoestima y transformación personal, es autora de seis libros, entre ellos Cuentos de amor propio, Serás tan feliz como insistas y La sensibilidad, mi super poder.

COMO Y CUANDO VERLA

16 de abril – 19:30 hs

Sala Teatro Movie

Entradas en venta en la ticketera de Movie





Dr. José Arrieta

“Creo que el lugar que ocupó hoy es el resultado de haber trabajado con constancia, disciplina y pasión”

El oftalmólogo de la Selección Argentina de Fútbol y el Comité Olímpico Argentino reflexiona sobre su recorrido profesional, la unión entre medicina y deporte, y el rol decisivo de la visión en el alto rendimiento. Una conversación sobre vocación, disciplina y el desafío de trabajar allí donde cada detalle cuenta.

El Dr. José Arrieta es especialista en Cirugía Refractiva y en Visión de Alto Rendimiento, pero su recorrido profesional va mucho más allá de los títulos. Oftalmólogo de la Selección Argentina de Fútbol y

el Comité Olímpico Argentino, ha hecho de la visión una herramienta estratégica en el deporte de élite, convencido de que en una competencia todo empieza por lo que el atleta logra ver.

Formado en la Universidad Nacional de Cuyo y con más de 25 años de trayectoria, Arrieta construyó una carrera guiada por la vocación de servicio y la pasión por unir dos mundos que siempre lo acompaña.

ñaron: la medicina y el deporte. Desde el consultorio en su clínica Arrieta Visión hasta un Mundial o unos Juegos Olímpicos, su tarea es acompañar a que cada persona, sea un paciente o un atleta consagrado, alcance su mejor versión visual. En esta entrevista, comparte cómo se forjó esa vocación, qué implica trabajar en la alta competencia y por qué la visión ocupa un lugar clave en el rendimiento.

¿Recuerda el momento en que decidió ser médico o fue una vocación que se fue construyendo con el tiempo?

Cuando estaba en el colegio me encantaba física, matemáticas y biología, y las elegí como programas extracurriculares. En ese momento pensaba estudiar Bioquímica y Farmacia, porque tenía la idea propia de la edad, de poder desarrollar algún medicamento que ayudara a curar todas las enfermedades. Pero unos meses antes de rendir para entrar a la universidad, me di cuenta de que prefería estar más en contacto directo con la gente, ayudando a resolver sus problemas de salud, antes que estar encerrado en un laboratorio. Hablé con algunos médicos amigos de mi familia y entendí que quería estudiar Medicina. Entré a la Facultad a los 17 años en la Universidad Nacional de Cuyo. La vocación de servicio siempre guio mi carrera y fue la mejor decisión que pude haber tomado. En cuarto año obtuve una beca para investigar en oftalmología y ahí supe que quería dedicarme a esto toda mi vida. Me recibí a los 23 años, hice la residencia y la jefatura, y desde hace más de 25 años disfruto ejercer esta profesión. Poder mejorar la visión de las personas es algo muy gratificante y es lo que me impulsa a seguir creciendo y ofreciendo lo mejor a mis pacientes.

“La vocación de servicio siempre guio mi carrera y fue la mejor decisión que pude haber tomado”

¿En sus primeros años de formación, hubo algún referente o experiencia que marcara su manera de ejercer?

Tuve muy buenos maestros desde mis inicios en la residencia de oftalmología, de los cuales aprendí muchísimo. Sería interminable nombrarlos a todos, pero quien más marcó mi carrera fue el Dr. Roberto Zaldívar, un destacado oftalmólogo a nivel mundial, con quien trabajé más de 10 años en cirugía refractiva. Aprendí todos los días viéndolo operar y atender pacientes. Es un apasionado de la oftalmología, pionero y vanguardista, y eso me quedó muy marcado: si vas a hacer algo, tenés que hacerlo con pasión. Solo así se disfruta el trabajo y se logran los objetivos. También me marcaron los pacientes que no podían ver y luego de una cirugía de unos pocos minutos recobraban su visión, tanto durante mi residencia en el Hospital Central de Mendoza como en la campaña “Sight First”, organizada por el Club de Leones, cuando era jefe de residentes. Haber participado en devolver la visión a más de mil personas ciegas por catarata es algo que no se olvida. El placer de ver la cara de felicidad de tus pacientes que podían reconocer el rostro de sus nietos es una experiencia que te marca para siempre.

¿Cuándo comenzó a interesarse específicamente por la relación entre visión y rendimiento deportivo?

Fue la unión de mis dos pasiones: oftalmología y deporte. Desde muy chico practiqué muchos deportes, pero al que más me dediqué fue al tenis. Competía y entrenaba mu-

chas horas por día; a los 16 años ya jugaba en primera y estuve muy cerca de dedicarme profesionalmente. Cuando entré a estudiar Medicina a los 17 años dejé el tenis competitivo, pero la pasión por el deporte siempre estuvo ahí. Más adelante, cuando me especialicé en cirugía refractiva, me di cuenta de que podía ayudar a muchos deportistas a ver mejor y, en consecuencia, mejorar su rendimiento. Ahí empecé a especializarme en visión de alto rendimiento deportivo. En 2015 tuve el orgullo de ser convocado como oftalmólogo de la Selección Argentina de Fútbol por el técnico Gerardo “Tata” Martino y el médico de la Selección el Dr. Daniel Martínez, a quienes estoy muy agradecido. Es una enorme satisfacción poder aportar un granito de arena a la Selección que nos enorgullece a todos los argentinos.

¿Cómo se trabaja el rendimiento visual en disciplinas de elite y por qué la visión es tan determinante?

En toda actividad deportiva primero vemos, luego el cerebro interpreta lo que vemos y, por último, los músculos reaccionan en consecuencia. El 80% de la información que recibe un atleta entra por los ojos. Si la visión no es buena, la información que llega al cerebro no es tan rápida ni tan precisa, y la respuesta motora tampoco va a ser adecuada. Lo que buscamos es una visión de alta performance en cantidad y en calidad más allá del 20/20. Primero optimizamos la visión y después la entrenamos con ejercicios visuo-neurokinéticos, trabajando la velocidad con la que el cerebro procesa la imagen y ordena la respuesta motora.



Entrenamos la visión periférica para que un futbolista pueda detectar un pase que otros no ven, como el pase de Messi a Molina en el Mundial de Qatar 2022 frente a Holanda. También trabajamos la sensibilidad al contraste, fundamental para un arquero o un tenista en condiciones de luz cambiante, y la velocidad de reacción, incluso con anteojos estroboscópicos para atajar un penal o devolver un saque. En el alto rendimiento, donde todo se define en milisegundos, la visión puede marcar la diferencia.

¿Qué implica, en términos profesionales y humanos, acompañar a un equipo en un Mundial de Fútbol o unos Juegos Olímpicos?

Tuve el honor de trabajar con la delegación argentina en los Juegos Olímpicos de París 2024, evaluando y optimizando la visión de los atletas. Estuvimos acompañándolos desde las evaluaciones precompetitivas hasta el cierre de los Juegos. Nuestro trabajo es asegurarnos de que cada deportista compita con su mejor visión posible para que pueda rendir al máximo, pero también tiene un lado humano muy fuerte. Estar en la Villa Olímpica, convivir con atletas que han dedicado su vida a llegar a ese momento, y acompañarlos en cada competencia es algo muy especial. Los Juegos Olímpicos son el sueño de millones de deportistas en todo mundo, y poder aportar desde mi lugar para que puedan competir en las mejores condiciones es una experiencia inolvidable.

¿Estuvo presente en la final del campeonato del mundo? ¿Cómo vivió esa experiencia?

Sí, estuve en Qatar 2022 y fue algo único. Hacía 36 años que Argentina no ganaba una Copa del Mundo y vivir ese momento fue muy espe-

“En el alto rendimiento, donde todo se define en milisegundos, la visión puede marcar la diferencia”.

cial. Fue un triunfo colectivo, no solo de los jugadores y el cuerpo técnico, sino de todo el equipo que trabajó durante años para llegar a ese resultado. También fue muy significativo ver cómo millones de personas de nacionalidades muy diversas querían que Messi pudiera ganar esa copa, que durante tanto tiempo se le había hecho esquivo. Poder tener la copa del mundo en mis manos y festejar dentro del campo de juego con los jugadores, cuerpo técnico y familiares, es una experiencia difícil de explicar con palabras. Es algo que quedará grabado para siempre en mi retina.

Cuando trabaja con atletas que ya son historia, ¿cómo se equilibra la admiración personal con la responsabilidad profesional?

Es una pregunta muy interesante, porque es algo que se vive. Cuando trabajas con atletas que ya son historia del deporte, es imposible no sentir admiración. Son personas que marcaron generaciones, que inspiraron a millones y que uno también vio competir. Pero cuando entran al consultorio, la camiseta se deja afuera. En ese momento dejan de ser ídolos y pasan a ser pacientes. Y mi responsabilidad es profesional, no emocional. Mi trabajo es ayudarlos a ver mejor y rendir mejor, y eso exige objetividad, concentración y criterio. La admiración existe, pero se transforma en compromiso. Creo que el verdadero profesionalismo está en entender que, más allá del nombre o la trayectoria, todos necesitan lo mismo: precisión, trabajo serio y decisiones claras. Y ahí es donde uno tiene que estar a la altura.

¿Qué lo motivó a presidir la World Ophthalmology Sport Society (WOSS) y qué objetivos persigue?

Es un orgullo para mí presidir la World Ophthalmology Sport Society (WOSS), una sociedad que reúne oftalmólogos de muy alto prestigio internacional con representantes en cada uno de los continentes, todos comprometidos con el desarrollo profesional de la visión aplicada al deporte. Durante años vi cómo esta área fue creciendo. Algunos atletas y equipos ya están realizando trabajos excelentes en el entrenamiento visual, y hay países que le dan una gran importancia dentro de sus programas deportivos. Sin embargo, no es una realidad en todos los países del mundo ni está aún masificada con la relevancia que realmente merece. En mi experiencia, optimizar la visión impacta directamente en el rendimiento de un atleta, tanto amateur como profesional. Por eso mi motivación al asumir este rol fue impulsar un espacio que permita ordenar, compartir y fortalecer el trabajo que se viene haciendo en este campo a nivel internacional. La idea es promover investigación, generar estándares claros de evaluación y entrenamiento visual, y consolidar la visión deportiva como una subespecialidad reconocida dentro de la oftalmología. El objetivo es claro: que la visión deje de ser vista como un complemento y pase a ocupar el lugar estratégico que realmente tiene dentro del entrenamiento deportivo.

¿Qué decisiones cree que fueron determinantes para alcanzar el lugar que ocupa hoy?

Mirando hacia atrás, no creo que haya sido una sola decisión, sino muchas decisiones tomadas con convicción y trabajo constante. Elegir Medicina desde muy joven fue fundamental. Siempre tuve clara la vocación de servicio y entendí que el crecimiento profesional viene del compromiso diario con los pacientes y con uno mismo. Otra decisión importante fue no conformarme. Nunca me quedé solo con lo aprendido. Siempre busqué seguir formándome, aprender de buenos maestros, viajar, incorporar nuevas técnicas y estar abierto a la innovación. Y también fue clave animarme a unir dos pasiones que siempre estuvieron en mi vida: oftalmología y deporte. No era el camino más evidente en ese momento, pero seguir esa intuición me permitió construir una identidad profesional propia. Creo que el lugar que ocupo hoy es el resultado de haber trabajado con constancia, disciplina y pasión, respetando siempre la profesión.

¿Qué imagina para el futuro de esta disciplina aplicada al rendimiento?

Creo que en el futuro la visión aplicada al rendimiento deportivo va a dejar de ser vista como un complemento y va a pasar a ser parte estructural del entrenamiento, al mismo nivel que la preparación física, técnica y psicológica. Cada vez vemos más integración entre oftalmología, neurociencia, tecnología y ciencia del deporte. Estoy convencido de que vamos hacia una evaluación y un entrenamiento visual cada vez más precisos, adaptados a cada disciplina y a cada atleta. También creo que va a haber un crecimiento importante en el desarrollo de nuevas tecnologías y dispositivos específicos para entrenar la visión, acompañados por mayor evidencia científica que respalde su incorporación dentro



“El deporte es salud y optimizar la visión no debería ser exclusivo de una élite, sino estar al alcance de todos”.

de los programas deportivos. Pero algo que me parece fundamental es que esto no quede limitado al alto rendimiento. La visión debería trabajarse también en el deporte formativo, en las divisiones juveniles y en el ámbito recreativo. El

deporte es salud, y optimizar la visión no debería ser exclusivo de una élite, sino estar al alcance de todos. Optimizar la visión es una herramienta real para potenciar el rendimiento y mejorar la calidad de vida. ■



Carta a un líder: ¿cómo hacer carne la visión?

Parte II

Por Mónica Cornú, consultora y coach

Querido líder: en nuestra carta anterior dejamos establecida la importancia –y la urgencia– de definir y contagiar la visión, el propósito y el futuro. Ojalá hayas comenzado a reflexionar y a accionar en ese sentido.

Como nos dice Jim Selmán en su libro *Liderazgo*: “una visión, cuando tiene el poder de una verdadera visión, se convierte en nuestra razón de ser hoy. (...) Tiene la capacidad de inspirar y convertirse en el contexto para la coordinación y la acción”.

Entonces, ¿cómo hacemos realidad una visión, para nosotros y para nuestra organización? ¿Alcanza con la clásica respuesta de “bajar” esa visión y hacerla tangible a través de objetivos, metas e indicadores? No está mal, pero para empezar agregaría algo clave: que estén bien establecidos, acordados, acompañados y evaluados, en el marco de la generación de compromiso con las personas y de conversaciones siempre actualizadas.

Parte 1: Liderazgo estratégico

Empecemos por lo primero. El establecimiento de objetivos para el equipo directo es una tarea indelegable del líder. A nadie le gustaría llegar a su lugar de trabajo y encontrar a su equipo analizando el tablero mensual de indicadores con un colega de administración. Somos los responsables de desdoblarse y traducir los objetivos organizacionales, tanto para el equipo en

general como para cada individuo en particular.

La pregunta entonces es: ¿tienes tú, querido líder, definidos tus ejes u objetivos estratégicos? ¿Los has escrito y traducido en tiempo, recursos, procesos y personas?

Si no es así, te recomiendo comenzar articulando en torno a cuatro perspectivas estratégicas fundamentales que permiten alinear visión y estrategia en una organización: financiera, clientes, procesos internos, y aprendizaje y crecimiento.

Estas dimensiones equilibran métricas financieras y no financieras, convirtiendo la estrategia en acciones medibles. Son las del viejo y querido Balanced Scorecard (BSC) o Cuadro de Mando Integral, que no por conocido resulta menos eficaz.

Parte 2:
Objetivos, metas e indicadores

Instalar en la organización la capacidad de trabajar por objetivos y resultados no es una tarea sencilla, pero sí una gran inversión cuando se convierte en la forma habitual de gestionar. Ni bueno ni malo, ni lindo ni feo: trabajamos para lograr resultados. Pero si estos no están claros, si no volvimos acuerdos sobre las expectativas, nada tiene por qué darse como lo imaginamos. Por eso es necesario apoyarnos en herramientas de gestión. Hoy, cualquier IA, tutorial, curso o libro nos permite acceder a técnicas y metodologías para establecer objetivos. Aun así, repasemos un paso a paso básico:

1. Un objetivo debe declarar el resultado que se espera obtener: mejorar el clima, aumentar las ventas, optimizar procesos, mejorar la infraestructura, fortalecer la imagen, etc.
2. Debe estar redactado con verbos y referirse a resultados, no a actividades.

Metodología	Enfoque principal	Mejor uso
SMART Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo determinado.	Eficiencia y estructura	Proyectos individuales y operativos
OKR (Objectives and Key Results) Objetivos y resultados claves.	Ambición y resultados	Estrategia corporativa y equipos ágiles
PURE Enunciado en positivo, entendible, relevante, ético).	Ética y motivación	Cultura organizacional y liderazgo
CLEAR Colaborativo, Limitado, Emocional, Desglosable, Refinable (Permite ajustes según cambie el contexto).	Agilidad y colaboración	Proyectos creativos y entornos inciertos

3. Conviene utilizar alguna metodología de soporte, según el foco de la organización.

Veamos ahora, brevemente, metas e indicadores.

Meta: La meta tiene que ver con el “cuánto”. Por ejemplo: 10% de aumento en las ventas, 80 % de cumplimiento del plan de mejora de la gestión, 90 % de satisfacción en la encuesta de clima.

Indicadores: “Lo que no se puede medir no se puede mejorar”, se dice desde siempre. Los indicadores no son ni más ni menos que eso: fórmulas que nos permiten saber si vamos en la dirección correcta. Hay que perderles el miedo y buscar aquellos que realmente muestren lo que necesitamos ver.

Parte 3:
Generar compromiso y acuerdos

Establecer objetivos y metas implica una conversación de acuerdos, ya sea que estos lleguen definidos

o que los proponga el colaborador desde su expertise en el área. Implica también indagar cómo nos sentimos frente a ellos: si el equipo o la persona se siente desafiada, capaz, motivada o desmotivada.

Luego será necesario acordar cómo haremos el seguimiento, de qué manera estaremos al servicio del equipo y cómo evaluaremos los resultados en los momentos de cierre, para extraer aprendizajes. Dar seguimiento y feedback, generar compromiso y sostener conversaciones frecuentes con cada miembro del equipo contribuye al aprendizaje organizacional, a la confianza y al logro de resultados.

Y recuerda, querido líder: la participación de los equipos en la cocreación de sus propios objetivos, metas e indicadores asegura un compromiso genuino y una ejecución ágil, transformando la estrategia en un lenguaje común que impulsa el alto rendimiento.

¡Manos a la obra!■

DR. FACUNDO PEREYRA

EN URUGUAY

El reconocido médico y divulgador argentino Facundo Pereyra, referente en salud integral y bienestar, llegará a Uruguay el próximo 13 de abril para brindar un encuentro abierto al público donde abordará temas clave vinculados a la salud, el cuerpo y los hábitos cotidianos.

Ganador de dos premios Martín Fierro, Facundo Pereyra fue distinguido con el Martín Fierro Digital por su contenido temático profesional y con el Martín Fierro de la Salud en la categoría Influencia en Salud, reconocimientos que destacan su impacto y compromiso en la comunicación responsable de información médica a través de plataformas digitales. Con más de 2 millones de seguidores en Instagram, Facundo Pereyra es una de las voces más influyentes de habla hispana en temas de salud y bienestar, con impacto internacional en redes sociales.

Además de su labor como médico y comunicador, Facundo Pereyra es creador del método B15, un enfoque integral de bienestar que combina hábitos saludables, respiración consciente, suplementación y cambios sostenibles en el estilo de vida, con el objetivo de mejorar la salud digestiva, metabólica y general.

El método B15 surge de su experiencia clínica y de años de trabajo con pacientes, proponiendo una mirada práctica y accesible para incorporar pequeños cambios diarios que generen un impacto real en la calidad de vida. Esta metodología se ha difundido ampliamente a través de sus contenidos en redes sociales, programas y encuentros presenciales, convirtiéndose en una de las propuestas más reconocidas dentro del ámbito del bienestar y la salud integral.

Durante su visita a Uruguay el 13 de Abril, Pereyra ofrecerá un espacio de intercambio en el que dará respuestas a consultas frecuentes, compartirá técnicas de respiración, y brindará información sobre hábitos saludables y complementos que pueden acompañar una mejor calidad de vida, siempre desde una mirada profesional y accesible.

A man with short dark hair and a light beard is smiling broadly, showing his teeth. He has his arms crossed and is wearing a light pink button-down shirt with small dark dots. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with sunlight filtering through. A large blue circle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

13 DE ABRIL • 19 HS
TEATRO MOVIE
MONTEVIDEO

A man and a woman are laughing heartily in a home setting. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a striped shirt. The man, on the right, has a beard and is wearing a light blue denim shirt. They are both looking upwards and laughing. The background shows a bookshelf and a painting.

Hay decisiones que cambian la vida

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

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

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



www.hospitalbritanico.org.uy

2487 1020

HOSPITAL
SCHEME



HOSPITAL
BRITÁNICO



Dormir bien para vivir mejor

Cada año, el Día Mundial del Sueño nos invita a reflexionar sobre un hecho contundente: el sueño no es un estado pasivo, sino un proceso biológico activo, complejo y sistémico. El lema 2026 “Dormir bien, vivir mejor” sintetiza con claridad lo que la evidencia científica viene confirmando desde hace décadas, acerca de que la calidad y la cantidad de sueño impactan transversalmente en todos los sistemas orgánicos, la salud mental, el rendimiento cognitivo y la seguridad pública.

Por Dra. Cecilia Orellana.

Neuróloga, especialista en medicina del sueño. Presidente de la Asociación de Sueño del Uruguay (ASSUR)

Reducir el sueño a su función restauradora cerebrales una simplificación que no refleja la complejidad de esta función fisiológica. El sueño regula procesos endocrinos, inmunológicos, metabólicos y cardiovasculares con una precisión circadiana que, cuando se altera, genera disrupciones de amplio alcance.

Durante el sueño NREM profundo (sueño sin Movimientos Oculares Rápidos) –la fase tranquila de descanso que compone la mayor parte de la noche– se consolidan memorias declarativas y se produce restauración sináptica. En la fase REM (Movimiento Ocular Rápido) –caracterizada por una actividad cerebral similar a la vi-

gilia o al sueño superficial–, la actividad onírica participa en la integración emocional y en la modulación de experiencias afectivas intensas.

La restricción crónica de sueño se asocia con mayor reactividad de la amígdala cerebral, disminución del control prefrontal, incremento de síntomas ansiosos y depresivos, y



vulnerabilidad al burnout en personal sanitario. La evidencia muestra que el insomnio no tratado constituye un factor de riesgo independiente para trastornos depresivos mayores. No es un síntoma accesorio; es un modulador del curso clínico de esta enfermedad.

El impacto del sueño en el día a día

El sueño atraviesa de forma directa múltiples sistemas fisiológicos y tiene efectos medibles sobre la salud metabólica, inmune, cardiovascular y neurológica:

Sistema endocrino

El sueño regula el eje hipotálamo–hipófiso–adrenal, la secreción pulsátil de hormona de crecimiento y la sensibilidad insulínica. La privación de sueño aumenta el cortisol nocturno, incrementa la grelina (la hormona del hambre) y reduce la leptina (la hormona de la saciedad), favorece la resistencia a la insulina, y se asocia con mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. En mujeres, las variaciones hormonales a lo largo del ciclo vital (embarazo, perimenopausia, menopausia) interactúan bidireccionalmente con el sueño, afectando la arquitectura y la estabilidad del ritmo circadiano.

Sistema inmune e inflamación

El sueño modula la inmunidad innata y adaptativa. Durante el sueño profundo se favorece la liberación de citoquinas proinflamatorias necesarias para la respuesta inmune efectiva. La restricción crónica de sueño reduce actividad de células NK, aumenta marcadores inflamatorios como IL-6 y PCR, disminuye la respuesta a vacunación, e incrementa la susceptibilidad a infecciones. En un contexto de medicina preventiva, ignorar la salud del sueño es debilitar una herramienta natural de inmunomodulación.

Respiración

La respiración nocturna saludable es un determinante crítico de la estabilidad cardiovascular. El síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño (AHOS) es la expresión más frecuente de alteración respiratoria, caracterizada por episodios repetidos de colapso de vía aérea superior.

Hipoxemia intermitente

La hipoxemia intermitente produce activación simpática sostenida, disfunción endotelial, estrés oxidativo e inflamación sistémica. El resultado clínico es conocido: mayor riesgo de hipertensión arterial resistente, incremento de eventos coronarios, mayor incidencia de fibrilación auricular y aumento del riesgo de ataques cerebrovasculares. La apnea del sueño no tratada no es una enti-

dad “benigna”. Es un amplificador de riesgo cardíaco y cerebrovascular.

Somnolencia excesiva y seguridad vial

La somnolencia diurna excesiva es una consecuencia frecuente tanto de los trastornos respiratorios del sueño como de otras patologías de sueño (narcolepsia, hipersomnias, movimientos periódicos de miembros inferiores y síndrome de las piernas inquietas). Desde el punto de vista neurofisiológico, la privación de sueño deteriora el tiempo de reacción, la atención sostenida, el juicio de riesgo, y la coordinación visuomotora.

Los microsueños al volante constituyen un factor subestimado en siniestros viales. Diversos estudios equiparan la conducción con privación

de sueño a niveles de alcoholemia legalmente sancionables. Para los equipos de salud laboral y medicina preventiva, la evaluación del riesgo por somnolencia no es opcional, especialmente en conductores profesionales, trabajadores en turnos rotativos y personal sanitario.

Diagnóstico: una competencia clínica que no puede delegarse al azar

El error más frecuente en medicina del sueño es trivializar los síntomas. Estas preguntas deberían formar parte de la anamnesis de todos los pacientes: ¿cuántas horas duerme en las noches?, ¿ronca y algún familiar le comenta que detiene la respiración en la noche?, ¿siente discomfort en las piernas en la noche, al estar acostado iniciando el sueño,

cronoderm[®]fem

emulsión íntima

Novedosa fórmula
con componentes
Naturales



CONTIENE:

- Ácido hialurónico
- Caléndula
- Extracto de Ginseng
- Aceite de Semillas de Uva
- Romero



PRESENTACIÓN:
Cronoderm Fem x 50 gr



Para más información consultar
en www.gador.com.uy

 **Gador**



y que alivia con el movimiento?, ¿se duerme en situaciones pasivas?

La evaluación puede requerir desde cuestionarios validados hasta poligrafía cardiorrespiratoria, polisomnografía completa y actigrafía en determinados contextos. El diagnóstico preciso evita tratamientos inadecuados y permite intervenciones dirigidas.

El insomnio, uno de los trastornos más prevalentes, sigue tratándose casi exclusivamente con hipnóticos. Es frecuente la automedicación y el aumento indiscriminado de dosis ante el desarrollo de tolerancia. La farmacoterapia tiene indicaciones precisas, destacando que la individualización terapéutica en cuanto a clase de hipnótico y dosis a utilizar es imprescindible.

Sin embargo, destacamos que:

- No debe ser la única herramienta.
- No sustituye la terapia cognitivo-conductual para insomnio (TCC-I).
- No corrige hábitos disfuncionales.
- Puede generar dependencia o tolerancia.

En las apneas del sueño, la primera recomendación terapéutica es el descenso ponderal en casos de pacientes con sobrepeso y obesos. El tratamiento con CPAP es el “gold standard” en pacientes con índice Apnea Hipopnea de grado severo o de grado moderado si hay comorbilidades; apoya en la reducción del riesgo sistémico y de la somnolencia diurna cuando existe adecuada adherencia.

La integración de otras terapéuticas como los dispositivos intraorales de avance mandibular (DAM), la terapia miofuncional fonoaudiológica, estimuladores eléctricos del geniogloso y algunos tipos de cirugía correctiva en casos indicados, completan los enfoques terapéuticos de esta patología. Pero, sin diagnóstico correcto, no hay tratamiento efectivo. El mensaje concreto es: diagnóstico precoz y certero, enfoques terapéuticos

El rol del profesional de la salud

Incluir la medicina del sueño en la práctica clínica no requiere convertirse en especialista, pero sí reconocerlo como variable crítica para el bienestar del paciente. Teniendo en cuenta que la calidad y la cantidad de sueño impactan transversalmente en salud mental y rendimiento cognitivo, para los profesionales de la salud el desafío es doble. Por un lado, comprender la fisiología y fisiopatología del sueño como dimensión central de la medicina moderna. Por otro, integrar su evaluación sistemática en la práctica clínica cotidiana.

Acciones concretas pueden ser:

1. Incorporar preguntas sistemáticas sobre sueño.
2. Identificar signos de alerta como ronquido habitual, pausas respiratorias observadas o somnolencia incapacitante.
3. Evitar prescripción crónica de hipnóticos sin reevaluación.
4. Educar al paciente sobre higiene de sueño basada en evidencia.

En contextos hospitalarios, la fragmentación del sueño del paciente internado también merece atención. La recuperación se ve afectada por la privación de sueño intrahospitalaria.

individualizados, evitar la automedicación y promover un abordaje integral del trastorno.

Una consigna con sustento fisiológico

El lema 2026 de la Asociación de Sueño del Uruguay no es una frase motivacional, sino una afirmación biológica. Dormir bien:

- Estabiliza el sistema nervioso autónomo.
- Optimiza el metabolismo.
- Potencia la inmunidad.
- Reduce la inflamación.
- Mejora la regulación emocional.
- Disminuye el riesgo cardiovascular.
- Aumenta la seguridad pública.

Como profesionales de la salud, debemos abandonar la visión reduccionista del sueño y reconocerlo como uno de los pilares de la medicina preventiva y terapéutica. El Día Mundial del Sueño 2026 nos convoca a una reflexión clínica profunda: el sueño saludable no es un lujo ni un complemento. Es un determinante mayor de salud.

El desafío es incorporarlo como variable indispensable en cada consulta. Porque, en definitiva, cuando el sueño mejora, también se regula la salud de forma integral y la calidad de vida del paciente. Disminuye el estrés del sistema sanitario y mejora la gestión a través del ahorro de costos por prevención de riesgos. ■

CONOCÉ TODA LA LÍNEA OFF!

LLEVÁS OFF! LLEVÁS TRANQUILIDAD

FAMILY

ACCIÓN
DURADERA
6HS

PROTECCIÓN
ESPECIAL CONTRA
MOSQUITOS

RESISTE LA
TRANSPIRACIÓN

MARCA
#1



+12
años

DEET
15%

6hs

OFF!® Family Aerosol
170cm³ / 290cm³
Resistente aún en condiciones
de transpiración



+2
años

DEET
7%

3hs

OFF!® Family Spray
177ml
Valvula 360°



+2
años

DEET
7.5%

4hs

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

EXTRA



+12
años

DEET
25%

12hs

**OFF!® Extra Duración
Aerosol**
170cm³ / 290cm³
Resistente aún en condiciones
de transpiración



KIDS



+2
años

DEET
7.5%

4hs

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



CUIDADO PERSONAL



+2
años

ICARIDINA
16%

9hs

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



+2
años

ICARIDINA
25%

10hs

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



+6
meses

ICARIDINA
20%

10hs

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



+2
años

ICARIDINA
25%

10hs

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

Más de 60 años cuidando a tu familia

Toda la línea



20%
de DESCUENTO



Nosotras Clásica
Presentaciones:
30, 16 y 8 unidades



Nosotras Normal Clásica
Presentaciones:
16 y 8 unidades



Nosotras multistilo
Presentaciones:
100 y 20 unidades



**Nosotras Nocturna Suave
y Nocturna Invisible**
Presentaciones:
30, 16 y 8 unidades



Nosotras Delgada
Presentación:
8 unidades



Nosotras Normal (diarios)
Presentaciones: 100, 60, 20 y 15 unidades



Nosotras Largos
Presentaciones:
50 y 15 unidades



**Nosotras
Ultra Invisible**
Presentación:
8 unidades

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

Poder elegir es fantástico.



Tampones Nosotras Mini
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Regular
Presentación: 8 unidades



Tampones Nosotras Súper
Presentación: 8 unidades

Innovación y acceso deben ser objetivos complementarios, no contrapuestos

El director general de la IFPMA defiende que el éxito dependerá de adoptar un enfoque que garantice que la innovación y el acceso se traten como objetivos complementarios y no competitivos.

Texto extraído de El Global Farm, realizado por Ana Sánchez Caja

El director general de la patronal de la industria farmacéutica mundial, la IFPMA, David Reddy, ha reclamado una reforma profunda de la arquitectura sanitaria mundial que sitúe la innovación médica y el acceso de los pacientes como “objetivos complementarios y no contrapuestos”, en un contexto internacional marcado por tensiones geopolíticas, limitaciones fiscales y dudas sobre la fortaleza de la cooperación multilateral en salud.

En un posicionamiento sobre el futuro del sistema sanitario mundial, Reddy aseguró que el último año “ha cuestionado de manera fundamental la forma en que pensamos la salud global” y defendió que cualquier reforma deberá “fortalecer las condiciones para los avances médicos y garantizar que los medicamentos y las vacunas lleguen a las personas de forma más rápida y eficiente”.

El responsable de la patronal mundial advirtió de que el debate público actual, centrado en la eficacia del multilateralismo, los conflictos internacionales y la nueva realidad geopolítica, ha llevado a algunos actores a plantear si la cooperación sanitaria mundial se está debilitando. Sin embargo, sostuvo que también existe “un consenso creciente de que podríamos estar ante un momento excepcional para reconfigurar la arquitectura sanitaria mundial”.

Desde su posición al frente de la IFPMA, Reddy afirmó que “el éxito dependerá de adoptar un enfoque que garantice que la innovación y el acceso se traten como objetivos complementarios y no competitivos, y que las perspectivas de quienes ayudan a hacer posibles ambos formen parte de la conversación”.

Un sistema “fragmentado y sobrecargado”

Reddy defendió que el punto de partida debe ser “una evaluación honesta de dónde nos encontramos”. Asujui-



cio, la arquitectura sanitaria mundial se ha vuelto “cada vez más fragmentada, excesivamente compleja y ha ido mucho más allá de aquello para lo que fue diseñada”, lo que mantiene cuellos de botella que dificultan el acceso de la población a la atención que necesita.

En términos gráficos, advirtió de que la salud global actual “corre el riesgo de parecerse a una sala de control saturada, con demasiados operadores, responsabilidades superpuestas y llamadas contradictorias”. Pese a ello, subrayó que existe margen para lograr el impacto esperado si se actúa con claridad estratégica. “Solo al enfocar con mayor precisión este panorama podremos permitir que las personas vivan vidas más saludables, largas y productivas. Para ello, la innovación es clave, pero solo si llega a quienes la necesitan”, precisó.

Primer eje: entornos que impulsen la innovación

El director general de la IFPMA destacó que los avances científicos recientes demuestran el potencial transformador de la investigación biomédica. “Los avances han

convertido el VIH de una sentencia de muerte en una condición manejable, ofrecen la promesa de eliminar el cáncer de cuello uterino en nuestra vida y una nueva generación de prevención y tratamientos contra la malaria podría transformar el panorama terapéutico”, afirmó.

Según expuso Reddy, la actual cartera global de I+D incluye más de 9.600 medicamentos en desarrollo para enfermedades no transmisibles, como cáncer, patologías cardiovasculares o trastornos mentales y neurológicos, y se espera el lanzamiento de entre 350 y 400 nuevos fármacos en los próximos cinco años. No obstante, alertó sobre carencias relevantes, especialmente en antivirales frente a virus con potencial pandémico. “La mayoría de los virus con potencial pandémico no cuentan con un tratamiento en desarrollo clínico”, señaló.

Para revertir esta situación, defendió políticas que protejan la propiedad intelectual, refuercen las cadenas de suministro, garanticen marcos regulatorios sólidos, promuevan el comercio abierto y respeten la ciencia. “Para que la innovación prospere, debe haber espacio para asumir riesgos, fracasar, aprender y volver a intentarlo”, subrayó.

Segundo eje: sistemas sanitarios más fuertes

Reddy insistió en que la innovación solo genera valor si llega a los pacientes. “Todas las personas, en todas partes, deberían poder acceder a las tecnologías sanitarias que necesitan y utilizarlas eficazmente”, afirmó, lo que exige sistemas preparados y con capacidad de adopción. Como ejemplo, señaló que en países de ingresos bajos y medios un aumento adicional del 1% del PIB en gasto público sanitario, destinando el 40% a atención primaria para enfermedades no transmisibles, podría salvar cerca de cinco millones de vidas al año.

Asimismo, defendió el papel de la industria farmacéutica como socio estratégico de los sistemas de salud: “Dentro de una arquitectura sanitaria mundial moderna, nues-

tros miembros deben ser vistos como socios de sistemas resilientes”. No obstante, advirtió que persisten barreras estructurales —procesos regulatorios complejos, cadenas de suministro vulnerables o sistemas infrafinanciados— que dificultan el acceso. “Resolver estos desafíos requiere comprender en profundidad las barreras a nivel país, mejores formas de medir el progreso y una mayor rendición de cuentas”, apuntó.

En este sentido, lanzó un mensaje directo al debate político: “En lugar de centrarnos en limitar la influencia de la industria, deberíamos—con las salvaguardas adecuadas— centrarnos en maximizar nuestro impacto compartido”.

Tercer eje: alianzas globales

El tercer pilar planteado por Reddy pasa por reforzar las alianzas multisectoriales. “La ambición de mejorar la salud global es compartida por gobiernos, el sistema multilateral y las compañías sanitarias, pero ninguna parte puede lograrlo sola”, afirmó. A su juicio, estas alianzas serán clave para afrontar retos como las enfermedades crónicas, la resistencia antimicrobiana, la preparación ante brotes emergentes o las presiones demográficas. El dirigente destacó que ya existen múltiples iniciativas internacionales en marcha y que el debate estratégico “va más allá de Ginebra”, con un énfasis creciente en el liderazgo nacional, la financiación y la priorización de la salud.

Para finalizar, Reddy defendió que el rediseño del sistema sanitario mundial debe proteger los incentivos que hacen posible la innovación médica y, al mismo tiempo, garantizar el acceso equitativo a sus beneficios. “Trabajar juntos puede asegurar que la arquitectura futura proteja y potencie aquello que hace posible la innovación médica, y que esté igualmente diseñada para garantizar el acceso y el impacto para las personas en todo el mundo”, concluyó. ■



El respaldo profesional al dispensar medicamentos

**TODOS LOS MEDICAMENTOS
DISPONIBLES EN URUGUAY**

**35 NUEVOS
FÁRMACOS**

**NUEVA
EDICIÓN
2026**

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





Nuevo diseño con **doble poder humectante**

Para manos y cuerpo



TEXTURA
CREMOSA



SIN
PARABENOS



NO TESTADO EN ANIMALES



PRODUCIDO CON
ENERGÍA
RENOVABLE



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

CARRAU & CIA.

1843



CURSO ONLINE
IDÓNEO EN FARMACIA
COMUNITARIA
2026

INICIO EN ABRIL

INFORMES e INSCRIPCIONES:

Tel. 2413 6410 - cel. 094 510 961-094 861 070

DÍAS Y HORARIO DEL CURSO:

MARTES Y JUEVES de 19:30 a 22:30 h.

Socios CFU y asociaciones de farmacias

20% de descuento.

Pago en 12 cuotas por Mercado Pago

Obsequio de 1 Farmanuario



Cursá desde el lugar donde te encuentres

Se inauguró la muestra “Nuestras científicas. Mujeres 365” en Montevideo Shopping



En el marco del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, que se celebra cada 11 de febrero, se inauguró en Montevideo Shopping la muestra “Nuestras científicas. Mujeres 365”. La iniciativa, busca visibilizar el aporte de las mujeres al desarrollo científico y promover la igualdad de oportunidades desde edades tempranas, propósito que va en concordancia con el día institucionalizado por las Naciones Unidas.

La actividad contó con la presencia de autoridades del Ministerio de Educación y Cultura, del Instituto de Investigaciones Biológicas Clemente Estable (IIBCE), de Montevideo Shopping y de Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).

La exposición reúne algunas de las imágenes que integran el calendario 2026 del IIBCE y propone un recorrido visual por el trabajo de investigadoras vinculadas a cada uno de los 12 departamentos que conforman el instituto. A través de fotografías científicas, la muestra invita a descubrir animales, cé-



lulas, microorganismos, plantas y moléculas que ayudan a comprender cómo funciona el mundo,

poniendo en valor la ciencia como motor de conocimiento y transformación. ■

Cudim es declarado colaborador del Organismo Internacional de Energía Atómica de la región

El presidente Yamandú Orsi visitó el Centro Uruguayo de Imagenología Molecular (Cudim), creado hace 15 años, que fue declarado colaborador por el Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA), el primero de América Latina. La distinción demuestra su excelencia técnica y científica, y posiciona a Uruguay dentro de una red global de referencia en investigación e innovación.

Del acto conmemorativo también participaron el rector de la Universidad de la República, Héctor Cancela; el presidente de la Agencia Nacional de Investigación e Innovación, Álvaro Brunini; el secretario nacional de Ciencia y Valorización del Conocimiento, David González, y el director académico del Cudim, Eduardo Savio, entre otras autoridades.

En el Cudim, trabajan más de 300 personas que se dedican a la atención de unos 30.000 usuarios, según datos de la institución. En 2025, se efectuaron más de 7.000 tomografías por emisión de positrones (PET, por su sigla en inglés) y se utilizaron más de 900 lotes de 26 radiofármacos diferentes. Además, se realizaron más de 23.000 resonancias magnéticas, 3.000 tomografías con otras técnicas y 300 biopsias por fusión.

La ministra de Salud Pública, Cristina Lustemberg, enfatizó, durante su oratoria en el acto conmemorativo, la capacidad de la institución construida estos años. Recordó que el organismo se financia a través de Rentas Generales, además de recibir transferencias mensuales del Fondo Nacional de Recursos.

Acerca de los servicios de salud para la población, la jerarca señaló la labor para incorporar, de forma paulatina, unos 300 procedimientos y terapias al Plan Integral de Atención a la Salud (PIAS) y el Formulario Te-



rapéutico de Medicamentos (FTM), en diálogo con los ministerios, los organismos sanitarios y organizaciones de la sociedad civil. A esto, sumó la instalación de servicios de medicina nuclear en el hospital de Tacuarembó y de resonancia en los de Fray Bentos y Cerro Largo durante este año.

Por su parte, la titular del Ministerio de Industria, Energía y Minería, Fernanda Cardona, llamó a honrar la historia de cada institución y evitar

un tono refundacional en proyectos para la gente, porque estos organismos son el resultado del trabajo de diversas personalidades que confiaron en estas iniciativas “cuando muchos lo creyeron un lujo económico”, como el Cudim.

Consideró que la innovación solo se justifica cuando es impulsada por un propósito social. “El Cudim es un ejemplo vivo de lo que sucede cuando el país decide invertir en su propia inteligencia nacional”, enfa-

tizó. “Esto es un tema de soberanía científica”, la soberanía trasciende el concepto de bandera o frontera: es la capacidad de decidir por nosotros mismos, manifestó. Remarcó la importancia de disponer de radiofármacos y protocolos propios, porque “eso es soberanía”.

El director del Cudim, Alarico Rodríguez, consideró la distinción del OIEA “un antes y un después en la vida del centro”, porque demuestra la excelencia técnica y científica del personal. Es la primera institución de América Latina en recibirla. Además, la proyección internacional alcanzada ubica al Cudim como un modelo para replicar en otros países.

Asimismo, posiciona a Uruguay dentro de una red global de referencia en investigación e innovación. Por otra parte, promueve tanto la colaboración como el trabajo en red como “pilares fundamentales del avance social”.

La idea es profundizar los logros del país en imagenología molecular, explicó el jerarca, quien valoró espe-



cialmente el intercambio académico y la coordinación con el Hospital de Clínicas Dr. Manuel Quintela, con el que aspiran a instalar una institución modelo que promueve la OIEA para abordar patologías oncológicas a través de núcleos de capacitación, investigación y soporte técnico.

Rodríguez también destacó los 33 proyectos en curso y la extensión académica que se desarrolla en el centro. Resaltó el aporte del organismo a la complementación pública-pública con distintas organizaciones y la descentralización en el interior del país, en apoyo a varios centros de salud. ■

Inteligencia artificial acelera el descubrimiento de nuevos fármacos contra el cáncer

Una nueva investigación busca acelerar el descubrimiento de medicamentos contra el cáncer mediante inteligencia artificial. A partir de la colaboración entre PharmaMar –líder mundial en el descubrimiento, desarrollo y comercialización de fármacos anticancerígenos de origen marino–, y Globant –una empresa nativa digital que ayuda a las organizaciones a prosperar en un futuro–, se presentó un sistema de IA multiagente que ofrece más del 90% de precisión en la recuperación de datos complejos y reduce el tiempo necesario para obtener información clave hasta en 15 veces.

La plataforma es capaz de analizar grandes volúmenes de fuentes de datos científicos, regulatorios y clínicos para apoyar la toma de decisiones en todo el ecosistema de I+D de PharmaMar y permitir flujos de trabajo continuos y de autoaprendizaje, ayudando a los científicos a seleccionar candidatos a fármacos con alto potencial para su desarrollo clínico en una fracción del tiempo que se requería anteriormente.

Más de 20 agentes digitales especializados trabajan en las áreas preclínica, clínica, regulatoria, comercial y estratégica, uniendo la creatividad

humana y la precisión de las máquinas en la lucha contra el cáncer. Cada agente colabora dentro de la arquitectura segura de GEAI para procesar documentos, simular escenarios y clasificar los activos farmacéuticos más prometedores.

“La visión de PharmaMar demuestra lo que es posible cuando la inteligencia humana y los sistemas de IA trabajan codo con codo”, señaló Ariel Capone, CEO del Healthcare and Life Sciences AI Studio de Globant. “Al aprovechar la IA agéntica, estamos construyendo un nuevo modelo para el descubrimiento de fármacos;



uno que aporta precisión y escalabilidad a un campo que impacta directamente en millones de vidas”.

El sistema permite revisar más de 4.500 documentos de investigación para priorizar las 10 combinaciones tratamiento-indicación más viables de entre más de 8.000 posibilidades, un trabajo que habría llevado meses a los investigadores humanos. Además, integra información de bases de datos internas, publicaciones científicas y fuentes regulatorias globales como la FDA y la EMA, lo que permite a los equipos de PharmaMar identificar combinaciones de tratamiento prometedoras y tomar decisiones más informadas y rápidas. ■

Fundación Corazoncitos celebra el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Cada 14 de febrero se conmemora el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas, una oportunidad para visibilizar esta afección y reforzar la importancia de su detección temprana.

En este marco, Fundación Corazoncitos organizó jornadas de ecografías fetales gratuitas para embarazadas de más de 18 semanas de gestación, a cargo del Dr. Roberto Canessa, vicepresidente de la fundación, junto a un equipo médico especializado. Las actividades se realizaron el 11 de febrero en Montevideo, en la Casita Corazoncitos, a partir de las 13:30 horas, y el 13 de febrero en Colonia del Sacramento, en el Hospital de Colonia ASSE Dr. Samuel Bertón, a partir de las 8:30 horas.

Como parte de las acciones de concientización también se presentó el podcast “Charlas al corazón”, un espacio pensado para acercar información clara, confiable y accesible sobre las cardiopatías congénitas. A través de entrevistas y contenidos educativos, el podcast busca generar conciencia, derribar mitos y acompañar a familias y a la comunidad en general en la comprensión de esta afección. El mismo se encuentra disponible en el canal de YouTube de la fundación y próximamente también estará disponible en Spotify.

Fundación Corazoncitos también impulsa una nueva edición de su campaña “Un lazo de amor”, en alianza con Tienda Inglesa, invitando al público a colaborar adquiriendo una pulsera solidaria en las cajas de todas las



sucursales de la cadena. Los fondos recaudados serán destinados a apoyar los proyectos que lleva adelante la institución, orientados a mejorar la atención y la calidad de vida de niños y niñas con cardiopatías congénitas en Uruguay, así como a fortalecer el acompañamiento y la contención de sus familias a lo largo de todo el proceso. ■

suavinēx

Zero.Zero.TM

Una gama diseñada
específicamente
para el recién nacido

El biberón
anticólico¹

Nº1

BOLSA
ANTICÓLICO
PATENTADA

DOBLE
INNOVACIÓN

ÚNICA en el
mercado



Compatible
con lactancia
materna

EL CHUPETE IDEAL
RECIÉN NACIDOS,
incluso
prematuros²

Nº1
en
chupetes²



con
TETINA SX PROTM

*1.en farmacias, datos HMR 04/2023, España
*2.fuera del ámbito hospitalario

INNOVACIÓN EN SALUD BUCODENTAL

- ✓ Ideada y diseñada en conjunto con odontopediatras y dentistas.
- ✓ Segmentada en 4 etapas, según las edades recomendadas por los profesionales.
- ✓ TESTEADA BAJO CONTROL ODONTOLÓGICO



Baby
+0
meses



Baby
0-2
años



Kids
2-6
años



Junior
+6
años

NUEVA GAMA ORAL CARE

Cuidado
bucal
adaptado
a cada
etapa
de su
crecimiento

isla blanca.

Tel: 095 237 929 - ventas@islablanca.com.uy
www.islablanca.com.uy



Uruguay fue sede de la conferencia internacional sobre neurociencia organizada por CUDIM

El Centro Uruguayo de Imagenología Molecular (CUDIM) organizó AAIC Neuroscience Next, una conferencia global, híbrida y gratuita de la Alzheimer's Association, que se realizó por primera vez en Uruguay los días 23 y 24 de febrero en el Hyatt Centric Montevideo. El encuentro estuvo orientado a visibilizar y fortalecer a la próxima generación de investigadores dedicados a las neurociencias y reunió a 18 conferencistas nacionales e internacionales de destacada trayectoria.

A nivel global, el congreso reunió a más de 1.500 participantes de distintos países, tanto a través de la plataforma virtual como en los encuentros presenciales de cada sede regional, y se presentaron en total 515 trabajos científicos. En Montevideo participaron cerca de 200 personas en modalidad presencial y nuestro Hub recibió 101 abstracts provenientes de diversos países, con participación y trabajos de Brasil, Argentina, Colombia, Chile, Uruguay, México y España. Además se generaron espacios de intercambio y networking, promoviendo la colaboración, el apoyo mutuo y la construcción de redes entre jóvenes investigadores y referentes regionales.

Los líderes del Hub Uruguay fueron el Dr. Andrés Damian y la Mag. Francesca Mariani, quienes agradecieron a la Alzheimer's Association por la confianza depositada para llevar adelante esta iniciativa en el país. Durante su intervención, destacaron que en este evento confluyen la emoción, la pasión y el espíritu de asociación que impulsa a la comunidad científica a seguir avanzando en el conocimiento de la salud cerebral. “Trabajemos juntos para que el Neuroscience Next Montevideo Hub sea una experiencia memorable para todos”, expresaron, invitando a los participantes a aprovechar los espacios de intercambio, colaboración y construcción de redes.

Apertura con autoridades nacionales

La ceremonia de apertura contó con la participación de la ministra de Salud Pública, Cristina Lustemberg; el director general de CUDIM, Dr. Alarico Rodríguez; el decano de la Facultad de Medicina, Prof. Dr. Arturo Briva; y el director del Hospital de Clínicas, Dr. Álvaro Villar.

La ministra destacó que en Uruguay existen más de 50.000 personas con algún tipo de demencia, subrayando la relevancia de fomentar la investigación y la formación en salud cerebral. Valoró especialmente que jóvenes investigadores puedan reforzar sus conocimientos



de manera gratuita, a través del intercambio con expertos de todo el mundo en un evento de alto rigor científico.

Asimismo, enfatizó el desafío que enfrenta el país en la implementación de programas de prevención y diagnóstico precoz, así como en la consolidación de redes de apoyo para pacientes y familias. “Tenemos el firme compromiso de fortalecer las redes de contención y acompañamiento para las personas que viven con estas enfermedades y sus entornos”, expresó.

Por su parte, el director general de CUDIM, Dr. Alarico Rodríguez, señaló que Montevideo fue seleccionada como uno de los seis centros globales para el desarrollo de la conferencia, lo que representa una oportunidad estratégica para el intercambio de conocimiento. Indicó que la investigación en Alzheimer atraviesa un momento de gran avance: si bien aún no existe cura, se están explo-



rando tratamientos orientados a la prevención y al bienestar de los pacientes. “Uruguay cuenta con CUDIM, que en materia de investigación se encuentra a la par de los principales centros del mundo”, afirmó.

Participación destacada del equipo CUDIM

Se destaca la participación de investigadores de CUDIM, entre ellos Andrés Damián, como líder y organizador, Florencia Arredondo, Rodolfo Ferrando e Ingrid Kreimerman, conferencistas durante el acto; y Manuela Bentura y Maia Zeni, quienes presentaron sus investigaciones en formato póster, mostrando los avances del centro en investigación científica. ■



SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



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

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

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

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

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

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

PUNTA DEL ESTE:

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

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

NUEVA HELVECIA:

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

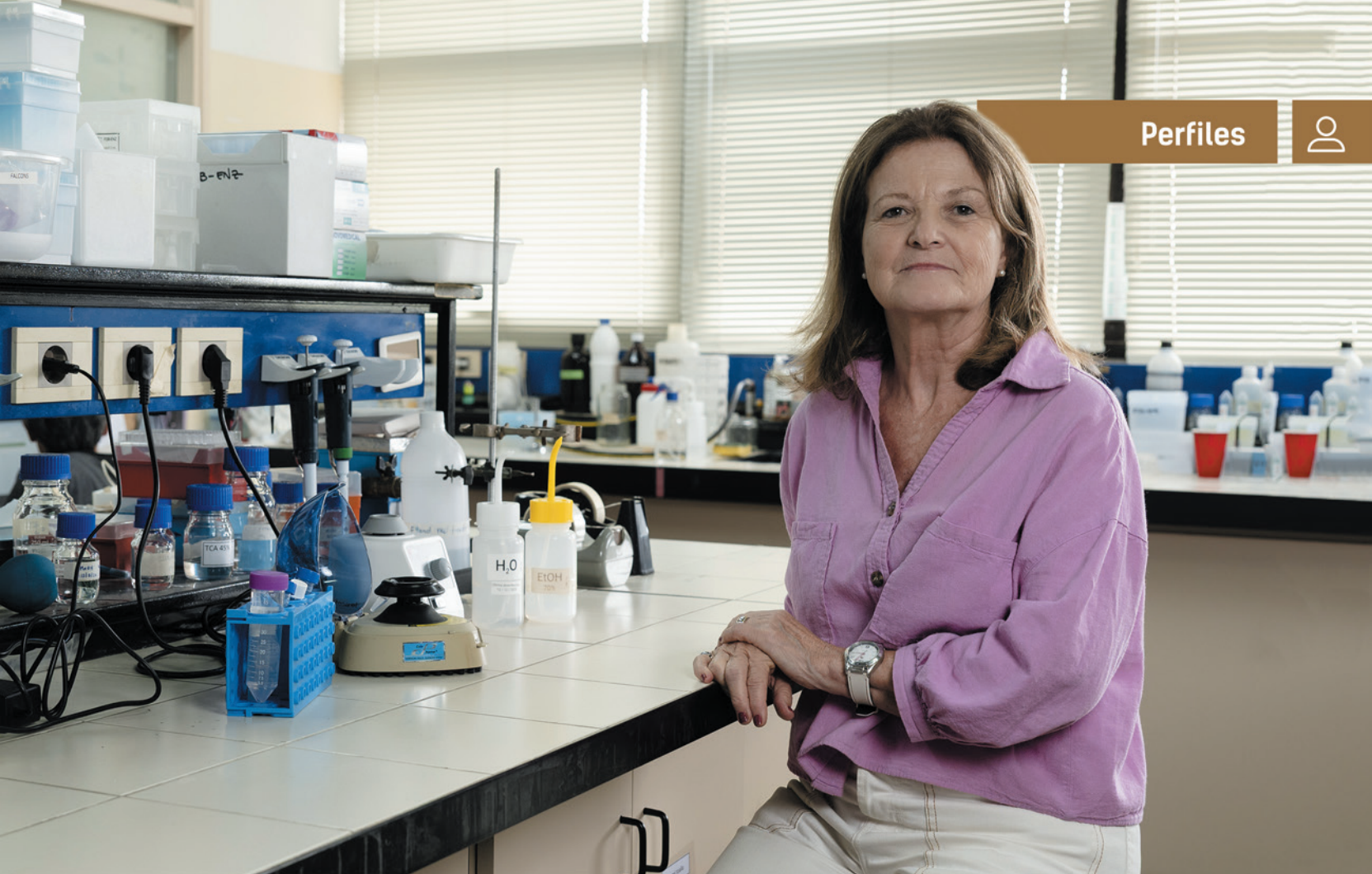
TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

Afiliate de forma simple a través de nuestra web

www.secom.com.uy

0800 4584



Ana Denicola

Mujer de ciencia

Desde su experiencia como investigadora y docente, Ana Denicola comparte una mirada profunda sobre los desafíos de hacer ciencia en Uruguay, la construcción de conocimiento en un contexto local con proyección internacional y el camino recorrido –y aún pendiente– para las mujeres en el ámbito científico.

En el marco del Mes Internacional de la Mujer, resulta clave poner en primer plano a quienes, desde la ciencia, contribuyen de forma sostenida a mejorar la comprensión de los procesos que sostienen la salud y la vida. Visibilizar esas trayectorias no solo reconoce el trabajo realizado, sino que también permite acercar el conocimiento científico a la sociedad. En ese cruce entre investigación, docencia y compromiso con el desarrollo del país se inscribe la historia de Ana Denicola.

Química farmacéutica, egresada de la Universidad de la República, y doctora en Bioquímica por Virginia Tech (Estados Unidos), Denicola ha sido protagonista del crecimiento de la bioquímica en Uruguay. Tras su formación en el exterior, regresó al país para participar activamente en la creación y consolidación de la Licenciatura en Bioquímica de la Facultad de Ciencias, institución donde hoy se desempeña como profesora grado 5. Integra el Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas (PEDECIBA)

en las áreas de Química y Biología, forma parte del Sistema Nacional de Investigadores en el nivel III y es miembro de academias científicas nacionales e internacionales.

Su trabajo de investigación se centra en la bioquímica redox: el estudio de radicales libres, antioxidantes y del delicado equilibrio oxidativo que permite el funcionamiento normal de las células. Sus aportes han sido fundamentales para comprender cómo ciertas especies reactivas cumplen funciones esenciales en los



“Lo que todavía falta es lograr que nuestras empresas vean que es una buena inversión apoyar la investigación a nivel nacional”.

procesos de señalización celular y cómo su desbalance se asocia a patologías frecuentes, como enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y cáncer. En este campo, su investigación sobre peroxirredoxinas la posiciona como una referente a nivel internacional.

Con más de un centenar de publicaciones científicas, una intensa actividad en formación de recursos humanos y reconocimientos como el Premio L'Oréal-UNESCO “Por las Mujeres en la Ciencia” y el Premio Morosoli de Plata, la trayectoria de Ana Denicola refleja el valor de construir ciencia de calidad desde un país pequeño. En esta entrevista, comparte su mirada sobre la investigación actual, el desafío de hacer ciencia en Uruguay, la formación de nuevas generaciones y el camino recorrido para lograr una mayor equidad de género en el ámbito científico.

Cuando mira su propia trayectoria, ¿qué aspectos le generan mayor orgullo en términos de resultados científicos?

Me llena de satisfacción que nuestro trabajo sea valorado y reconocido por la comunidad científica internacional que estudia el mismo tema. Prueba de ello son las referencias que se hacen a nuestros trabajos en la literatura científica del área y las invitaciones que recibimos para participar en congresos internacionales, paneles de discusión y editoriales de revistas científicas.

¿Qué significa hacer ciencia desde un país pequeño en cuanto a oportunidades y límites?

Hacer ciencia desde Uruguay es un desafío, pero se puede. Yo hice el

doctorado con tesis en bioquímica en Estados Unidos, cuando no existía aquí esa posibilidad, y luego volví a Uruguay. Viví los cambios que se produjeron en torno a la ciencia en nuestro país: la creación de la Facultad de Ciencias (donde hoy trabajo), la CSIC (Comisión Sectorial de Investigación Científica) de la Udelar, el PEDECIBA, la posibilidad de hacer posgrados aquí e incluso posdoctorados, de financiar proyectos de investigación a nivel nacional, la asistencia a congresos internacionales y las pasantías de investigación. También la evolución de universidades privadas ofreciendo carreras científicas y apoyando la investigación; y desde el gobierno, la creación de la ANII (Agencia Nacional de Investigación e Innovación). Asimismo, podemos presentarnos a concursos internacionales para financiar nuestra investigación, aunque allí el terreno es mucho más competitivo, por supuesto. Lo que todavía falta es lograr que nuestras empresas vean que es una buena inversión apoyar la investigación a nivel nacional. Una de las cosas positivas que dejó la pandemia fue visibilizar el trabajo de los científicos formados en Uruguay.

En la práctica cotidiana, ¿cómo es un día de trabajo entre el laboratorio, la docencia y la investigación?

Hacer investigación es un trabajo, como muchos otros. Eso sí, requiere muchas horas de lectura y estudio; hay que planificar los experimentos a realizar para que nos den respuesta a nuestras preguntas y corroboren la hipótesis que planteamos. Luego analizar los resultados, que no siempre son conclusivos ni los que esperamos; surgen nuevas preguntas que buscamos responder con otras aproximaciones experimentales. Lo que

siempre les digo a los liceales que visitan la facultad es que ser científico no es hacer un gran descubrimiento cada semana; por el contrario, hay que ser resiliente, pues la mayoría de los resultados son negativos y hay que volver a empezar. Se avanza de a poco, pero todo resultado contribuye al avance del conocimiento. Sentirse parte de esa comunidad científica, que es mundial, es muy gratificante.

¿Está trabajando en alguna línea de investigación en específico hoy?

Actualmente estoy focalizada en entender cómo trabajan unas enzimas llamadas peroxirredoxinas, que se encargan de reducir H_2O_2 , una de las especies oxidantes reactivas. Estas peroxirredoxinas tienen una cisteína (aminoácido que forma parte de las proteínas) que reacciona con H_2O_2 un millón de veces más rápido que cualquier otra cisteína en otra proteína. A su vez, el H_2O_2 , a concentraciones bajas, se comporta como mensajero en el proceso de señalización redox celular, muy importante en la regulación de varias funciones celulares.

¿Cuáles considera son los principales pendientes para que la ciencia tenga un rol más central en el desarrollo del país?

Ha mejorado mucho el aporte del gobierno para el desarrollo de la ciencia, pero todavía es insuficiente. El llamado a proyectos de porte y a largo plazo es importante para asegurar la dinámica de un laboratorio. Ya se han abierto algunos, como los de la CSIC para grupos de investigación, o el reciente llamado de la ANII a los proyectos Ida Holtz.

Desde su experiencia, ¿cómo puede la comunidad científica uruguaya fortalecer ese desarrollo y, al mismo tiempo, retener talento local?

La comunidad científica en Uruguay ha crecido, pero todavía es pequeña;

debemos incentivar la formación de investigadores y mejorar la comunicación entre la academia, los científicos y el sector productivo para que ambas partes se beneficien. Como dije antes, es necesario que nuestras empresas, estatales y privadas, sientan que deben invertir en investigación, innovación y desarrollo en el país, ya que contamos con recursos humanos muy bien formados y capaces de buscar soluciones a problemas propios. A su vez, esto sería una fuente de trabajo fuera de la academia, que puede ayudar a retener a nuestros científicos y evitar que migren al exterior.

¿Qué avances cree que se han logrado en la inclusión de mujeres en la ciencia en Uruguay?

El estereotipo del científico hombre, genio y aislado del resto del mundo está cambiando. La imagen de la mujer como científica aparece con más fuerza. La idea de que hay que ser brillante para hacer ciencia, o de que en las ciencias exactas los hombres son mejores que las mujeres, cuesta un poco más de erradicar, así como transmitir que trabajar en ciencia es un trabajo más. El ingreso de mujeres a facultades tradicionalmente masculinas ha aumentado, pero se sigue dando lo que llamamos “efecto tijera”: al inicio de la carrera hay mayoría de mujeres, mientras que en los cargos de alta jerarquía son amplia mayoría los hombres. Por ejemplo, en la carrera docente universitaria hay mayoría de mujeres en grado 1 y pocas en grado 5; lo mismo sucede en el Sistema Nacional de Investigadoras.

¿Qué explicación tiene esto?

Muchos factores influyen, pero uno significativo es el peso que tienen las mujeres en el cuidado de hijos y adultos mayores, lo que muchas veces determina un retraso en su carrera científica y en la posibilidad de ocupar cargos de mayor respon-



“El estereotipo del científico hombre, genio y aislado del resto del mundo está cambiando. La imagen de la mujer como científica aparece con más fuerza”.

sabilidad y dedicación. Tenemos que cambiar esta cultura machista, fomentar la corresponsabilidad de los padres en el cuidado de los hijos y dar más oportunidades a las mujeres con hijos. Ya existen modelos de calidad con equidad de género que muchas instituciones están adoptando.

¿En qué aspectos siente que las jóvenes que hoy eligen la ciencia en-

uentran un escenario distinto al que encontró usted al comenzar?

Por suerte, la situación actual de las mujeres científicas en Uruguay es mucho mejor que la que yo viví cuando empecé mi carrera, y me siento orgullosa de haber contribuido a abrir esos caminos. Pero todavía tenemos que seguir trabajando en ello, visibilizando y reconociendo el trabajo destacado de las mujeres en ciencia. ■



Menos sol, más tratamientos: por qué el otoño es clave para la piel

Con menor exposición solar y un ritmo biológico más estable, el otoño se convierte en el momento indicado para corregir los efectos del verano, fortalecer la barrera cutánea y planificar tratamientos con resultados progresivos y seguros.

Tras meses de mayor exposición solar, calor intenso y rutinas más laxas, el tejido cutáneo suele mostrar signos de desgaste acumulado: deshidratación, manchas, poros más visibles, textura irregular y una pérdida progresiva de luminosidad. En este contexto, el descenso de la radiación ultravioleta y de las temperaturas crea las condiciones ideales para iniciar o retomar un cuidado más profundo y eficiente, acompañando

los procesos fisiológicos de regeneración cutánea y preparando la piel para enfrentar el invierno en mejores condiciones.

Durante el verano, la piel activa mecanismos de defensa frente a la radiación solar, entre ellos el engrosamiento de la capa más externa y el aumento de la producción de melamina. Estos procesos son necesarios para proteger estructuras profundas, aunque dejan consecuencias

visibles como hiperpigmentaciones, tono apagado, textura áspera y una sensación persistente de tirantez, incluso en pieles que habitualmente no son secas.

A nivel celular, la exposición prolongada al sol genera estrés oxidativo, altera el equilibrio de lípidos epidérmicos y disminuye la capacidad de retención de agua. También puede acelerar la degradación de colágeno y elastina, afectando la firmeza y la

ISISPHARMA

DERMATOLOGIE

PIELES IRRITADAS Y DAÑADAS?

**LA FÓRMULA PRECISA PARA
ACELERAR LA REPARACIÓN
DE LA PIEL DAÑADA.**

**TEXTURA CON
EFECTO
APÓSITO**

95%

**PREVIENE
LA APARICIÓN DE MARCAS
DE CICATRIZACIÓN**

SPF50+

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE



KELOPLAST®
Scars **50+**
SPF

CRÈME RÉPARATRICE
Peaux irritées et abîmées

REPAIRING CREAM
Irritated and damaged skin

CREMA REPARADORA
Pieles irritadas y dañadas

Visage & Corps
Filtres solaires UVB/UVA
100% minéraux



-70%*
**DE IRRITACIONES
POST DERMATOLÓGICAS**

**JUNTOS
POR MI PIEL**

* Evaluación clínica en 22 sujetos, medición de la TEWL.



la reparación de la barrera cutánea comienzan a cobrar protagonismo. Los ingredientes como ceramidas, ácido hialurónico, niacinamida y antioxidantes específicos ayudan a restablecer el equilibrio perdido y mejorar la calidad global de la piel.

Es importante destacar que no todas las pieles reaccionan de la misma manera tras el verano. Factores como la edad, el fototipo, los antecedentes de acné o rosácea y los hábitos de cuidado influyen directamente en el tipo de intervención necesaria. Por eso, la evaluación profesional resulta clave para definir prioridades y evitar abordajes genéricos que pueden resultar insuficientes o contraproducentes.

Tratamientos para regenerar, corregir y preparar la piel

Hidratación profunda

Después del verano, la piel suele presentar deshidratación y alteraciones en su función protectora. El otoño permite trabajar en la recuperación de la barrera cutánea mediante tratamientos hidratantes intensivos y la incorporación de activos que restauran los lípidos epidérmicos. Una piel correctamente hidratada no solo mejora su aspecto, sino que también responde mejor a otros procedimientos y tolera mejor los cambios estacionales.

Renovación celular

Es un buen momento para estimular la renovación de la piel de forma progresiva. Los peelings químicos superficiales y medios permiten eliminar células dañadas, mejorar la textura, atenuar manchas y devolver luminosidad al rostro. Al disminuir la radiación solar, la piel tolera mejor estos procedimientos y el riesgo de hiperpigmentación posterior es menor. La indicación y la profundidad del peeling deben adaptarse al biotipo cutáneo, al fototipo y a los antecedentes de cada paciente.

elasticidad. Si bien estos cambios no siempre son inmediatos, se manifiestan progresivamente si no se interviene a tiempo.

El otoño ofrece un contexto ideal para abordar estas alteraciones. La menor intensidad solar reduce el riesgo de efectos adversos asociados a procedimientos que estimulan la renovación celular, como peelings químicos, tratamientos despig-

mentantes o tecnologías de bioestimulación. Al mismo tiempo, la piel responde mejor a los activos regeneradores y reparadores, ya que no se encuentra en un estado constante de defensa frente al sol.

Desde el punto de vista cosmético, este es el momento indicado para revisar la rutina diaria. Texturas más ricas, fórmulas con mayor poder humectante y activos orientados a

Tratamientos despigmentantes

Las hiperpigmentaciones adquiridas durante el verano encuentran en el otoño el contexto ideal para su abordaje. Protocolos que combinan activos despigmentantes tópicos con tratamientos en consultorio permiten actuar sobre el exceso de melanina de manera gradual. La clave está en la constancia y en el seguimiento profesional, acompañado siempre por una fotoprotección adecuada, incluso en días nublados o de menor exposición solar.

Bioestimulación

Los tratamientos orientados a estimular los mecanismos naturales de reparación cutánea muestran mejores resultados en esta etapa del año. Al reducirse el estrés ambiental, la piel responde de forma más eficiente a técnicas que promueven la producción de colágeno y elastina. Esto se traduce en mejoras visibles en firmeza, elasticidad y textura con un aspecto más uniforme y saludable.

Más allá de corregir los daños visibles, el otoño cumple el rol preventivo. De fortalecer la piel antes de la llegada del frío y ayudar a disminuir la aparición de irritación, descamación y sensación de tirantez durante el invierno. Llegar a esa etapa con una piel equilibrada, hidratada y tratada de forma adecuada marca una diferencia significativa en la salud cutánea. Las intervenciones realiza-

Cuidados diarios

El éxito de los tratamientos realizados en consultorio depende, en gran medida, de los cuidados cotidianos en el hogar. Una rutina simple, constante y bien indicada permite sostener los resultados, mejorar la tolerancia cutánea y fortalecer la barrera de la piel. Algunas recomendaciones incluyen:

- ♦ **Limpieza:** Es fundamental utilizar limpiadores respetuosos del manto hidrolipídico, que eliminen impurezas sin generar tirantez. En esta época conviene evitar productos demasiado astringentes, incluso en pieles mixtas o grasas, ya que pueden favorecer la deshidratación y la sensibilidad.
- ♦ **Hidratación:** La hidratación es clave, independientemente del tipo de piel. Fórmulas con ácido hialurónico, ceramidas o agentes humectantes ayudan a retener agua y a mejorar la elasticidad.
- ♦ **Fotoprotección:** Aunque la radiación solar disminuya, el uso diario de protector solar sigue siendo indispensable. La fotoprotección previene la aparición de manchas, envejecimiento prematuro y protege la piel durante tratamientos de renovación celular.

Una rutina efectiva no necesita ser extensa. La constancia, la correcta elección de productos y el seguimiento profesional son los pilares para mantener una piel saludable y equilibrada en cada cambio de estación.

das en esta época sientan las bases para una piel más saludable a largo plazo.

En conclusión, menos sol no implica menos cuidado. Por el contrario, esta época representa una oportunidad privilegiada para actuar con precisión, respetando los tiempos

biológicos de la piel y potenciando su capacidad de regeneración. Aprovechar esta etapa con acompañamiento profesional es una inversión en salud cutánea que se refleja tanto en el aspecto como en la funcionalidad de la piel el resto del año. ■

Dermoliva
Ciencia y
naturaleza
para tu piel



INNÔVANZ

UREA 10% CREMA

La crema Innovanz Urea está formulada con urea, D-pantenol y humectantes naturales para ofrecer **hidratación intensa** y duradera a la **piel seca, áspera** o con **callosidades**.

Beneficios:

- ✓ Retiene la humedad esencial para evitar sequedad.
- ✓ Exfolia suavemente eliminando células muertas.
- ✓ Mejora textura, elasticidad y suavidad.
- ✓ Fortalece la barrera cutánea y protege contra agresiones ambientales.

Ideal para uso diario en todo el cuerpo, especialmente en zonas que necesitan más suavidad y confort.

CIENCIA QUE HIDRATA, SUAVIZA Y REVITALIZA TU PIEL



INNÔVANZ
UREA
10% CREMA

Industria Uruguaya
Contenido Neto: 500g

INNÔVANZ
UREA
CREMA

Industria Uruguaya
Contenido 100 g

USO EXTERNO - APLICACIÓN TÓPICA

 **PROMOFARMA**



Gripe Aviar en Uruguay: qué está pasando y qué debemos saber

En febrero de 2026, Uruguay declaró la emergencia sanitaria ante la detección de influenza aviar H5 de alta patogenicidad en aves silvestres. Esta enfermedad afecta principalmente a las aves, puede provocar alta mortalidad en especies domésticas y, aunque el riesgo para la población general es bajo, requiere medidas de vigilancia, bioseguridad y notificación precoz. En esta nota te contamos qué tenes que saber al respecto de esta enfermedad.

¿Qué es la gripe aviar?

El pasado 24/2 del corriente año, el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP) declaró emergencia sanitaria nacional por gripe aviar de alta patogenicidad tras la confirmación de casos de Influenza Aviar H5

en especies silvestres en varios departamentos (Maldonado, Rocha y Canelones), con el objetivo de proteger la sanidad animal, la salud pública y el ambiente ante la presencia de esta enfermedad.

La gripe aviar —también llamada influenza aviar— es una enfermedad viral causada por ciertos virus de la familia *Orthomyxoviridae*, principalmente subtipos del virus de la influenza tipo A. Existen diferentes cepas: algunas causan enfermedad leve o sin síntomas, mientras que otras, como la H5 y H7 de alta patogenicidad, provocan enfermedad grave y tasas de mortalidad elevadas en aves. Estas cepas pueden propagarse de manera rápida entre aves silvestres y domésticas.

Alta patogenicidad significa enfermedad severa, con signos clínicos graves y elevada mortalidad entre las aves infectadas; las cepas H5 como la que circula ahora en Uruguay pertenecen al grupo de mayor riesgo por su impacto en poblaciones aviares.

Situación actual en Uruguay

En febrero de 2026, las autoridades detectaron influenza aviar H5 en aves silvestres, como cisnes coscorobas en zonas de Maldonado, Rocha y Canelones. La emergencia sanitaria se declaró en todo el país debido a la elevada capacidad del virus para propagarse y el riesgo de que afecte también a aves domésticas y de producción.

La gripe aviar es una enfermedad animal, pero en algunos casos —y bajo contacto directo o muy cercano con aves infectadas o ambientes contaminados con excrementos— ciertos virus de alta patogenicidad pueden infectar a personas. Aunque esto es poco frecuente, puede causar desde síntomas respiratorios leves hasta enfermedad respiratoria grave.

Por tanto las autoridades de salud pública del país han recomendado:

- No manipular aves enfermas o muertas.
- Notificar inmediatamente a las autoridades cualquier hallazgo de aves con signos sospechosos.
- Atención a síntomas de enfermedad respiratoria si hubo contacto con aves infectadas.
- Es importante subrayar que el consumo de carne de ave y huevos en el comercio regulado actualmente se considera seguro,

siempre que se sigan las prácticas habituales de higiene y cocción.

- Restricción de movimientos dentro del país de aves de traspaso y otras aves no monitoreadas.
- Confinamiento obligatorio de aves domésticas en instalaciones cerradas y techadas.
- Suspensión de ferias, remates y eventos avícolas como medida preventiva para reducir la transmisión.
- Refuerzo de bioseguridad en predios avícolas con inspecciones y vigilancia epidemiológica.

Estas acciones buscan detener la transmisión entre aves y minimizar el riesgo de propagación del virus en el territorio.

Se debe prestar atención a los siguientes síntomas en aves que puedan estar infectadas: muerte súbita sin signos previos, problemas respiratorios (jadeo, tos), signos neurológicos como temblores

o parálisis, plumaje erizado, falta de apetito, huevos deformes o con cáscaras anormales. **Ante estos signos, se insta a no manipular a los animales y dar aviso inmediato a las autoridades.**

La emergencia sanitaria por gripe aviar declarada en Uruguay representa un desafío para la sanidad animal y la salud pública. Aunque **el riesgo de transmisión a humanos es bajo**, la vigilancia activa, la bioseguridad y la cooperación de la ciudadanía son esenciales para controlar la enfermedad y proteger tanto la producción avícola como la salud colectiva.

Si tenés aves, visitás zonas naturales con aves silvestres o simplemente querés estar informado, consultá fuentes oficiales y seguí las recomendaciones de las autoridades. La prevención y la información son nuestros mejores aliados frente a la gripe aviar. ■

PORTAL SALUD



Salud para todos



Guía de la Salud



Ciencia & Tecnología



Lifestyle



Ateneo Médico



Salud Animal



portalsalud.com.uy | portalsalud.global

¿Qué son los medicamentos de acción prolongada contra el VIH?

Los medicamentos de acción prolongada contra el VIH son productos empleados para combatir ese virus que permanecen en el cuerpo por un período más largo. Al permanecer más tiempo en el cuerpo, pueden tomarse con menos frecuencia.

Algunos de los medicamentos de acción prolongada más comunes contra el VIH incluyen los siguientes:

- Cabenuva: contiene los medicamentos cabotegravir y rilpivirina.
- Sunlenca: contiene el medicamento lenacapavir.
- Yeztugo: contiene el medicamento lenacapavir, empleado solamente para profilaxis preexposición (PrEP).
- Trogarzo: contiene el medicamento ibalizumab.
- Apretude: contiene el medicamento cabotegravir, empleado solamente para profilaxis preexposición.

Hasta la fecha estos son los únicos medicamentos de acción prolongada aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA) para la prevención o el tratamiento de la infección por el VIH.

¿En qué se diferencian los medicamentos de acción prolongada contra el VIH?

Son productos únicos porque pueden mantener concentraciones estables en el cuerpo por mucho más tiempo que la mayoría de los productos de administración oral empleados para ese fin. Como resultado, las personas tratadas no tienen que tomar a diario píldoras de cada

Los medicamentos de acción prolongada contra el VIH han adquirido cada vez más popularidad en los últimos años y ofrecen una forma segura de reducir la frecuencia con la cual una persona necesita tomar medicamentos para combatir ese virus.

uno de los productos empleados en su régimen de tratamiento, sino que se inyectan con una frecuencia mucho menor. Por ejemplo, los aprobados por la FDA suelen aplicarse según el siguiente programa: Cabenuva cada uno o dos meses, Sunlenca cada seis meses, y Trogarzo cada dos semanas.

Los medicamentos de acción prolongada contra el VIH, a diferencia de los administrados en píldoras, deben ser aplicados durante una cita con un proveedor de atención de salud. Algunas investigaciones muestran que estos últimos medicamentos podrían ayudar a las personas que tienen dificultad para tomar píldoras con frecuencia, es decir que podrían mejorar el cumplimiento terapéutico.

El cumplimiento es crítico para que surtan pleno efecto. Puesto que estos medicamentos pueden ayudar a superar algunas barreras relacionadas con el cumplimiento, se investigan otros de acción prolongada para la prevención y el tratamiento del VIH.

Aunque los medicamentos de acción prolongada contra el VIH se pueden tomar con menos frecuencia, a veces es necesario tomar a diario otros productos empleados para combatir ese virus. Por ejemplo, Sunlenca se aplica solamente cada seis meses,

pero se emplea como suplemento de otros medicamentos en el régimen de tratamiento de la infección por el VIH.

¿Son inocuos los medicamentos de acción prolongada contra el VIH?

Como los demás productos aprobados por la FDA para ese fin, se los considera inocuos para la mayoría de las personas. Sin embargo, todos los medicamentos pueden causar algunos efectos secundarios. Entre los más comunes de los de acción prolongada contra el VIH cabe citar los siguientes: diarrea, mareo, fatiga, fiebre, dolor de cabeza, náuseas, erupción cutánea, problemas del sueño, dolor temporal, inflamación o enrojecimiento alrededor del sitio de inyección.

Si bien es menos común también pueden causar efectos secundarios más graves como depresión o trastornos del hígado, aunque este escenario es raro y, por lo general, se puede evitar al comunicarse con su proveedor de atención de salud antes de tomar un nuevo medicamento para combatir el virus.

Además, muchos medicamentos contra el VIH (incluso los de acción prolongada) pueden tener interacciones al combinarse con otros, incluso con productos de venta libre. Por ejemplo, pueden interactuar con

A diferencia de la mayoría de los medicamentos contra el VIH de administración oral que deben tomarse a diario, los de acción prolongada se inyectan a intervalos que varían entre cada dos semanas y cada seis meses, según el producto.

algunos antibióticos y anticonvulsivos.

Por último, no hay suficientes datos para garantizar la inocuidad de estos medicamentos durante el embarazo o la lactancia materna. Aunque es posible que sean inocuos en esas situaciones, no se recomiendan en tales casos por falta de datos. Un proveedor de atención de salud debe ayudar a seleccionar los medi-

camentos contra el VIH a partir de su situación personal particular.

¿Debo cambiar a un medicamento de acción prolongada contra el VIH?

El cambio de medicamentos contra el VIH solamente debe ocurrir después de consultar con un proveedor de atención de salud. En algunos casos, no será necesario cambiar del régimen de tratamiento de la infec-

ción si surte efecto y si usted puede tolerar el programa de dosificación en curso. El cambio de regímenes de tratamiento puede ocasionar resistencia a los medicamentos, lo cual podría limitar las opciones de tratamiento en el futuro.

Además, solo se pueden escoger unos pocos medicamentos de acción prolongada contra el VIH y algunas opciones se reservan para situaciones particulares. Por ejemplo, Trogarzo suele recetarse cuando una persona es resistente a varias clases de medicamentos contra el VIH. Cuando esto ocurre, los medicamentos ordinarios de esa clase no surten el debido efecto y se emplea Trogarzo en situaciones de emergencia. ■

Fuente: HIVinfo.NIH.gov

La Cumbre Global Online de FIPWiSE 2026 destaca el liderazgo de las mujeres en la farmacia

La FIP Mujeres en la Ciencia y la Educación (FIPWiSE) celebró su sexto aniversario organizando la Cumbre Global Online 2026 de la FIPWiSE bajo el lema “Mujeres al frente de la farmacia ante los desafíos globales”. En consonancia con el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia de las Naciones Unidas, el evento interactivo reunió a 244 participantes de 59 países.

La cumbre convocó a representantes de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), líderes de la FIP y socios globales de salud para reflexionar sobre los avances y las barreras persistentes a la equidad de género en farmacia y ciencias farmacéuticas. Los debates enfatizaron que el liderazgo inclusivo, el bienestar de los trabajadores y los sistemas equitativos son esenciales para la resiliencia de los sistemas de salud, especialmente en tiempos de crisis climática, conflictos y recuperación poscovid.

El evento concluyó con el lanzamiento del Compromiso de la FIPWiSE con las Mujeres en la Farmacia y la Sociedad, un compromiso colectivo para promover la equidad mediante políticas, programas y el desarrollo del personal. ■





Salud renal: cuidar lo que no se ve

Cada segundo, sin que lo notemos, nuestros riñones trabajan para mantenernos vivos. Filtran la sangre, regulan el agua del cuerpo, participan en el control de la presión arterial y ayudan a producir glóbulos rojos. Sin embargo, la enfermedad renal es silenciosa, frecuente y muchas veces pasa desapercibida hasta etapas avanzadas. El Día Mundial del Riñón nos recuerda que detectarla a tiempo y prevenirla está, en gran medida, en nuestras manos.

Por Prof. Dr. Ricardo Silvareño.

Profesor Titular de la Unidad Académica de Nefrología. Hospital de Clínicas. Facultad de Medicina. Universidad de la República

Hay órganos que sentimos: el corazón late, los pulmones respiran, el estómago avisa cuando tiene hambre o cuando algo no le cae bien. Los riñones, en cambio, trabajan en silencio. Son dos órganos del tamaño de un puño, ubicados en la parte baja de la espalda, cuya tarea es esencial para la vida.

Su función principal es filtrar la sangre. Cada día, los riñones procesan alrededor de 180 litros de sangre para eliminar toxinas y desechos producidos por el metabolismo del propio cuerpo. Estas sustancias se eliminan a través de la orina. Sin este proceso, los desechos se acumularían y serían incompatibles con la vida.

Pero los riñones hacen mucho más que eso. Regulan el equilibrio del agua corporal, determinando cuánto líquido se elimina y cuánto se conserva. También participan en el control de la presión arterial, influyen en el metabolismo del calcio y la vitamina D —clave para la salud ósea— y producen hormonas que estimulan

la formación de glóbulos rojos, esenciales para transportar oxígeno. En otras palabras, los riñones no solo limpian la sangre: ayudan a mantener el equilibrio interno que permite que todos los órganos funcionen correctamente.

Una enfermedad frecuente, silenciosa y en aumento

El segundo jueves de marzo se celebra cada año el Día Mundial del Riñón, una iniciativa promovida por la Sociedad Internacional de Nefrología. Su objetivo es visibilizar la enfermedad renal, promover su prevención y fomentar el diagnóstico temprano. Y la razón es contundente: la enfermedad renal crónica es muy frecuente. Se estima que afecta a una de cada 10 personas adultas en algún momento de su vida. Además, su prevalencia está aumentando. Esto se debe a varios factores propios de la sociedad moderna. Por un lado, vivimos más años, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. Por otro, los hábitos actuales, como el sedentarismo, la mala alimentación y el aumento de la obesidad, contribuyen directamente a su desarrollo.

Uno de los aspectos más preocupantes es que la enfermedad renal suele avanzar sin producir síntomas. En las etapas iniciales, la persona puede sentirse completamente bien. No duele, no molesta, no avisa. Cuando aparecen síntomas, muchas veces el daño ya está avanzado. Por eso se la conoce como una “enfermedad silenciosa”.

La enfermedad renal crónica se define como la presencia de daño o alteraciones en la función de los riñones que persisten durante tres meses o más.

A medida que progresa, los riñones pierden gradualmente su capacidad de cumplir sus funciones. Esto puede provocar múltiples complicaciones: acumulación de toxinas, anemia, alteraciones óseas, retención

Los riñones: tus filtros vitales

Los riñones cumplen funciones esenciales para mantener el equilibrio del organismo:

- Filtran la sangre
- Regulan el agua del cuerpo
- Controlan la presión arterial
- Mantienen la salud de los huesos
- Producen glóbulos rojos

Filtran unos 180 litros de sangre por día 

Una enfermedad silenciosa

 La enfermedad renal muchas veces no da síntomas al inicio

 **1 de cada 10 adultos**

 Muchas personas no saben que la tienen 

Principales causas

 **Presión Alta**
 **Diabetes**
 **Obesidad**

Detectarla es fácil

 **Análisis de sangre**
 **Análisis de orina**
 **Ecografía renal**

Frenarla a tiempo

- ✓ Control de la presión arterial
- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Actividad física regular
- ✓ Medicación indicada por el médico



Cuidar los riñones es cuidar la vida 

de líquidos y, muy especialmente, un aumento significativo del riesgo cardiovascular. De hecho, las personas con enfermedad renal tienen mayor riesgo de sufrir infartos, insuficiencia cardíaca y otros eventos cardiovasculares graves. En muchos casos, el principal riesgo no es solo la pérdida de la función renal, sino sus consecuencias sobre el sistema cardiovascular.

Las causas más frecuentes de enfermedad renal son las mismas que afectan al corazón y a las arterias:

hipertensión arterial, diabetes, obesidad y sedentarismo.

Estos factores dañan progresivamente los vasos sanguíneos, incluidos los diminutos vasos que forman parte de los riñones. Con el tiempo, ese daño reduce su capacidad de filtrar la sangre. Existen también otras causas menos frecuentes, como enfermedades autoinmunes, enfermedades hereditarias, infecciones o exposición a sustancias tóxicas; pero en la gran mayoría de los casos, la enfermedad renal está vinculada



a factores de riesgo que, en gran medida, son prevenibles o controlables. Esto significa que cuidar el corazón también es cuidar los riñones.

La buena noticia: detectarla es fácil

A pesar de su gravedad potencial, el diagnóstico de enfermedad renal es sencillo y accesible. En la mayoría de los casos, basta con tres estudios básicos:

- Un análisis de sangre para medir la creatinina que permite estimar la función renal.
- Un análisis de orina que puede detectar proteínas o sangre, señales de daño renal.
- Una ecografía que permite evaluar la estructura de los riñones.

Estos estudios son simples, económicos y ampliamente disponibles. Se recomienda que todos los adultos se realicen estos controles en algún momento de su vida, especialmente si tienen factores de riesgo como hipertensión, diabetes, obesidad, antecedentes familiares de enfermedad renal o enfermedades auto-

inmunes. Detectar la enfermedad a tiempo puede cambiar completamente su evolución.

Uno de los avances más importantes de las últimas décadas es el reconocimiento de que la progresión de la enfermedad renal puede ralentizarse, e incluso en algunos casos estabilizarse. El objetivo principal del tratamiento es evitar o retrasar el deterioro de la función renal. Esto se logra mediante una combinación de medidas:

- Control adecuado de la presión arterial
- Control de los niveles de azúcar en sangre
- Mantener un peso saludable
- Realizar actividad física regular
- Seguir una alimentación equilibrada
- Evitar el tabaquismo

Estas medidas no solo protegen los riñones, sino que también reducen el riesgo cardiovascular. Además, en los últimos años han surgido nuevos medicamentos que han cambiado el panorama del tratamiento. Fármacos como los inhibidores del sistema renina-angiotensina, las gliflozinas, los antagonistas de la aldosterona y los agonistas del receptor GLP-1 han demostrado reducir la progresión de la enfermedad renal y disminuir el riesgo de eventos cardiovasculares. Estos avances han inaugurado una nueva era en el tratamiento de la enfermedad renal, ofreciendo mejores perspectivas como nunca antes.

Sin embargo, más allá de los avances médicos, el mensaje más importante es que la enfermedad renal es, en gran medida, prevenible. Las mismas medidas que protegen el corazón protegen los riñones: mantener una alimentación saludable, realizar actividad física regularmente, evitar el sobrepeso, controlar la presión arterial y la diabetes, y no fumar. Pequeñas decisiones cotidianas pueden tener un impacto

enorme en la salud renal a largo plazo. Caminar todos los días, elegir alimentos frescos en lugar de ultraprocesados, controlar periódicamente la presión arterial y realizar controles médicos son acciones simples que pueden prevenir o retrasar la enfermedad renal.

La enfermedad renal no solo tiene consecuencias médicas. También tiene un impacto psicológico, social y económico significativo. Cuando progresa a etapas avanzadas, puede requerir tratamientos complejos como la diálisis o el trasplante renal, que implican cambios profundos en la vida de la persona y su entorno. Por eso, prevenir y detectar la enfermedad renal no solo mejora la salud individual, sino que también reduce el impacto sobre las familias y los sistemas de salud.

El Día Mundial del Riñón: una oportunidad para actuar

El Día Mundial del Riñón es, ante todo, un llamado a la conciencia. Nos recuerda que los riñones cumplen funciones esenciales, que la enfermedad renal es frecuente, pero que también es prevenible y tratable, especialmente cuando se detecta a tiempo. Cuidar los riñones no requiere medidas extraordinarias. Requiere, principalmente, tomar conciencia y adoptar hábitos saludables. Porque los riñones trabajan todos los días, sin descanso, para mantenernos vivos.

La enfermedad renal crónica es frecuente, silenciosa y potencialmente grave. Pero también es detectable, tratable y, en muchos casos, prevenible. Un simple análisis de sangre y orina puede hacer la diferencia. Un control de la presión arterial puede evitar complicaciones. Un estilo de vida saludable puede preservar la función renal durante toda la vida. En el Día Mundial del Riñón, el mensaje es claro: cuidar los riñones es cuidar la vida. Y ese cuidado comienza hoy. ■

Qualivits[®]

DOCTOR FORMULATED



NUEVO INGRESO

LUTEIN ZEAXANTHIN

Contribuye a REDUCIR EL RIESGO de desarrollar cataratas

60 Capsules

Cuidado integral de la visión
con luteína y zeaxantina,
carotenoides esenciales de la
mácula ocular.

PROBIÓTICOS 10 BILLIONS CFU

ÚNICA
TOMA
DIARIA

KAIA
BIOTICS[®] by



**REDUCE
HINCHAZÓN**

**Tránsito
regular**

**Equilibrio
digestivo**

**8 CEPAS
PROBIÓTICAS**

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



Fuente de vitamina B12 y B6

B-GAN[®] 1000

La falta de vitamina B12 puede pasar inadvertida, pero sus efectos no.

El cuerpo no produce Vitamina B12; por eso, debe obtenerse a través de la alimentación o la suplementación.

Único producto de industria nacional recomendado para personas que siguen dietas veganas o vegetarianas, pacientes con cirugías gástricas o dificultades de absorción, y mayores de 50 años.

B-GAN[®] 1000 te aporta:

- Vitamina B12 (1000 mg) y Vitamina B6 (700 g), en comprimidos dispersables, fáciles de tomar y dosificar.
- Apto para veganos y vegetarianos.
- Sin gluten ni lactosa.

La Vitamina B12 cumple un papel fundamental en:

- La producción de energía a partir de los alimentos.
- El normal funcionamiento del sistema nervioso e inmunitario.
- Mantener una función psicológica normal.
- La división celular y el mantenimiento de tejidos de rápida renovación.

Algunas MANIFESTACIONES que pueden indicar niveles bajos son:

- Cansancio o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse o pérdida de memoria.
- Cambios en el ánimo: irritabilidad, ansiedad o desánimo.
- Sensación de hormigueo o adormecimiento en manos o pies.
- Piel pálida o pérdida del apetito.



Organizar tu alacena para organizar tu salud

Una alimentación saludable no empieza en el plato: empieza en la alacena. Lo que tenés a la vista y al alcance de la mano influye mucho más de lo que imaginás en tus elecciones diarias. Con pequeños cambios en lo que comprás, conservás y priorizás en tu casa, podés facilitar decisiones más saludables sin necesidad de hacer dietas estrictas ni cambios drásticos.

Por Dra. Johanna Longo.

Médica con enfoque en medicina del estilo de vida y nutrición integral (basada en plantas, antiinflamatoria y deportiva).

Muchas veces la alacena es un reflejo de compras automáticas, ofertas tentadoras o productos que “por las dudas” guardamos, pero casi no usamos. El primer paso hacia una alacena saludable no es comprar más, sino revisar lo que ya tenemos.

Una buena estrategia es vaciar completamente la alacena y colocar todo sobre una mesa. Ver el conjunto ayuda a tomar dimensión real de lo que

forma parte de tu alimentación cotidiana. Podés clasificar los productos en tres grupos: alimentos de base nutritiva que consumís con frecuencia, productos de consumo ocasional y ultraprocesados de consumo habitual.

Este ejercicio no tiene como objetivo juzgar ni prohibir, sino observar. Muchas veces creemos que comemos “bastante bien”, pero al mirar el con-

tenido de la alacena notamos que predominan productos refinados, snacks salados, galletitas, cereales azucarados, premezclas y comidas listas para calentar.

Leer etiquetas es clave en esta etapa. Un producto con una larga lista de ingredientes difíciles de reconocer con múltiples formas de azúcar, exceso de sodio o grasas de baja calidad nutricional probablemente no debería



ser la base de tu alimentación diaria. En cambio, cuanto más simple es la lista de ingredientes (idealmente uno solo, como lentejas o arroz integral) mejor.

No se trata de eliminar absolutamente todo lo menos saludable. Se trata de que la mayoría de lo que tengas disponible sea nutritivo. Porque lo que está en casa, se consume. Y lo que no está, no forma parte de tu rutina. La fuerza de voluntad es limitada. El entorno, en cambio, actúa todos los días.

La base de una alacena saludable: simple, real y versátil

Una alacena saludable no necesita productos light, suplementos caros ni alimentos exóticos. De hecho, suele estar compuesta por ingredientes básicos, accesibles y muy versátiles.

Algunas bases que conviene priorizar son:

- Legumbres secas o en frasco (lentejas, garbanzos, porotos).
- Cereales integrales (arroz integral, quinoa, avena, cebada).
- Pastas integrales.
- Harinas integrales o de legumbres.
- Frutos secos naturales.
- Semillas (chía, lino, sésamo, girasol).
- Conservas simples (tomate triturado, legumbres, pescado al natural).
- Aceite de oliva extra virgen.
- Especies y hierbas secas.
- Frutas deshidratadas sin azúcar agregada.

Estos alimentos aportan fibra, proteínas de buena calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales. Además, permiten armar comidas

completas sin necesidad de recurrir a ultraprocesados.

Por ejemplo:

- Con lentejas, arroz integral y vegetales podés preparar un plato equilibrado y saciante.
- Con avena, semillas y frutos secos resolvés desayunos que aportan energía sostenida.
- Con garbanzos podés hacer hummus, agregarlos a ensaladas o preparar hamburguesas caseras.
- Con tomate triturado y especias podés armar una salsa nutritiva en pocos minutos.

Cuando la base de la alacena contiene alimentos ricos en fibra, se favorece la saciedad, la regulación del azúcar en sangre y la salud digestiva. Esto impacta directamente en la energía diaria, el apetito y la relación con la comida.

También es importante revisar los productos que se presentan como “saludables”. Muchas barritas, cereales o galletitas integrales contienen altas cantidades de azúcar o aceites refinados. Que algo diga “fit” o “natural” no lo convierte automáticamente en una buena elección. Cuanto más cercano esté el alimento a su forma original, mejor.

Orden visual, accesibilidad y planificación: detalles que cambian conductas

La organización no es solo una cuestión estética. Influye directamente en nuestras decisiones cotidianas. Nuestro cerebro tiende a elegir lo que ve primero y lo que resulta más accesible. Si al abrir la alacena lo primero que aparece son snacks, dulces o productos listos para consumir, es probable que los elijas con mayor frecuencia, incluso sin hambre real.

Algunos consejos prácticos:

- Colocar a la altura de los ojos los alimentos más saludables.
- Guardar los productos de consumo ocasional en estantes más altos o menos visibles.
- Utilizar frascos transparentes para legumbres, cereales y frutos secos.
- Etiquetar los recipientes para facilitar su uso.
- Evitar mezclar productos nutritivos con ultraprocesados en el mismo espacio.

También es útil agrupar por categorías: desayunos, legumbres, cereales, conservas, semillas. Esto simplifica la planificación y reduce la sensación de caos. Otro punto importante es la rotación. Colocar adelante los productos con fecha de vencimiento más próxima evita desperdicio y promueve un uso más consciente. Cuando cocinar es simple y los ingredientes están ordenados, es mucho más probable que prepares comidas caseras en lugar de recurrir a opciones rápidas y menos nutritivas.

Una alacena saludable funciona mejor cuando se acompaña de una planificación básica. No se trata de diseñar un menú rígido, sino de tener una idea general de cómo combinar lo que ya tenés. Por ejemplo: elegir dos legumbres para la semana, tener uno o dos cereales integrales cocidos con anticipación, y o preparar una salsa base que puedas usar en distintas comidas.

Cocinar en mayor cantidad y conservar en porciones facilita muchísimo el día a día. Muchas veces no elegimos mejor porque estamos cansados o con poco tiempo. Si ya hay opciones saludables disponibles, la decisión se simplifica. También ayuda hacer una lista antes de ir al supermercado, ya que comprar sin planificación aumenta las probabilidades de elegir por impulso. Una buena pregunta antes de agregar un producto al carrito es: ¿esto va a formar parte de comidas reales

o es algo para resolver el momento?

Una estrategia para tu bienestar

Organizar la alacena no es un acto superficial. Es una herramienta concreta para mejorar la calidad de la alimentación sin recurrir a dietas extremas. El entorno influye enormemente en nuestras conductas; cambiarlo suele ser más efectivo que intentar cambiar solo la voluntad. Esto no significa eliminar todo lo que te gusta ni vivir en restricción permanente, sino que la base de tu alimentación esté compuesta por alimentos reales, nutritivos y accesibles.

Una alacena saludable no promete resultados mágicos, pero sí crea un escenario más favorable para:

- Mejorar la energía diaria.
- Regular el apetito.
- Disminuir el consumo automático de ultraprocesados.
- Favorecer la salud digestiva.
- Sostener hábitos en el tiempo.

A veces, el primer paso hacia una vida más saludable no es empezar una dieta ni contar calorías, sino simplemente abrir la alacena, observarla con honestidad y decidir reorganizarla. Pequeños cambios sostenidos generan grandes diferencias. Y todo puede comenzar en un lugar tan cotidiano como ese estante que abríste todos los días. ■

Calidad en aceitunas Excelencia en aceite



Aceite de Oliva Virgen Extra Uruguayo

www.olivaresaltenios.com.uy  [olivares.saltenios](https://www.instagram.com/olivares.saltenios)





POR SU COMODIDAD DE USO

- Única solución anticonceptiva disponible en Europa y Latam, de aplicación 1 vez a la semana
- Fácil de aplicar

LA POSOLOGÍA DE 1 VEZ A LA SEMANA ES DE FÁCIL SEGUIMIENTO

- Menor riesgo de olvido
- La usuaria solo debe elegir un día, y disfrutar de su libertad el resto de la semana

LA MUJER EVRA ES VIVAZ, ENÉRGICA Y VIVE SU VIDA AL MÁXIMO

- EVRA le permite concentrarse en las cosas importantes de su vida
- La anticoncepción es vital para ella, pero solo debe ocuparse 1 vez por semana

Las referencias provienen de la IP de Evra.

Por favor contacta a su representante local de Gedeon Richter, para obtener las indicaciones locales y la disponibilidad de los productos (ya que pueden variar según el país).



GEDEON RICHTER

La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108 - 2486 3683 - 2486 3747
tresul@adinet.com.uy | www.tresul.com



Sentir es la nueva revolución femenina

En una etapa de profunda transformación colectiva, el amor propio, la conciencia emocional y la sexualidad emergen como pilares esenciales de nuestra salud y evolución.

Por Eliane Szabo, Life coach & Feminine mentor

En el mes de la mujer, más que celebrar, siento el llamado a detenernos. A mirarnos más hondo. Estamos atravesando una evolución de conciencia colectiva. Algo se está despertando. Cada vez más mujeres comenzamos a cuestionar los mandatos heredados, las estructuras que nos enseñaron a cumplir, sostener y poder con todo... antes que a sentir. Y este movimiento no es una moda. Es un regreso. Es volver a casa.

Hablar de amor propio no es una frase linda ni un concepto liviano. Es una conversación profunda. Es preguntarnos con honestidad: ¿cómo estoy viviendo?, ¿qué necesito hoy?, ¿qué partes de mí quedaron silenciadas para encajar? Porque lo que no se siente, se acumula. Y lo que se acumula, el cuerpo lo expresa.

Durante años muchas mujeres aprendimos a reprimir emociones para evitar conflictos, para no incomodar, para sostener vínculos a cualquier costo. Pero el cuerpo no negocia con la verdad. Lo que callamos se transforma en tensión, en ansiedad, en agotamiento. Sentir no nos desborda. Sentir nos ordena.

Volver al cuerpo es, en este tiempo, un acto profundamente revolucionario. En una cultura que premia la productividad constante, muchas vivimos desconectadas de nuestra sensibilidad. Habitamos la mente, pero nos olvidamos del pulso. Y cuando el cuerpo se duerme, se apaga el deseo, se normaliza el cansancio, se reduce el placer. Cuando el cuerpo despierta, despierta la vitalidad.

Y allí aparece la sexualidad. No como algo superficial ni como un tabú, sino como fuente. Como energía creativa.

Como expresión de vida. Nuestra sexualidad no es un agregado a lo que somos: es parte de nuestra esencia. Es vínculo, es placer, es identidad, es creación.

Explorarla con conciencia es un acto de amor propio. Es decirnos que merecemos sentir. Que merecemos habitar nuestro cuerpo con libertad. Que merecemos abrir el corazón sabiendo que la vida incluye dolor, alegría, placer y tristeza... y que todo eso es experiencia humana.

Tal vez la revolución femenina más profunda de este tiempo no sea hacer más ni demostrar más. Tal vez sea sentir más. Elegir vivir con el corazón abierto. Animarnos a habitarlos completos. Porque cuando una mujer vuelve a su cuerpo, no solo se transforma ella. Se transforma todo lo que toca. ■

hidravit

REPELENTE
Spray
DE INSECTOS

de acción inmediata

MOSCAS - TÁBANOS - MOSQUITOS

NO MANCHA LA ROPA

15 % DEET + 2% CITRONELLA

SU EXCLUSIVA FÓRMULA BRINDA MAYOR EFECTO REPELENTE





Porto de Galinhas

Más allá de sus paisajes paradisíacos, este destino tiene algo difícil de definir. Tal vez sea la luz, el ritmo del mar o la forma en que todo parece ordenarse alrededor del disfrute. Lo cierto es que quienes lo visitan suelen llevarse una sensación de bienestar que persiste incluso después del regreso.

En el nordeste de Brasil, Porto de Galinhas se presenta como uno de los destinos más deseados del país. A medio camino entre la sofisticación relajada y la naturaleza en estado puro, este antiguo poblado de pescadores, hoy convertido en emblema del turismo brasileño, invita a bajar el ritmo, caminar descalzo y redescubrir el placer de lo simple. Ubicado a unos 60 kilómetros al sur de Recife, en el estado de Pernambuco, combina playas de arena clara, piscinas naturales formadas por arrecifes, una infraestructura turística cuidada y una identidad local que todavía se deja ver en los detalles. Es un destino ideal tanto para quienes buscan descanso absoluto como para quienes desean alternar playa, excursiones, gastronomía y vida social en dosis equilibradas.

Porto de Galinhas es un destino para todo el año, con temperaturas cálidas y agua agradable incluso en invierno. Los meses más secos suelen ir de septiembre a marzo, aunque el clima del nordeste es relativamente estable. Viajar fuera de temporada alta (abril, mayo, agosto o noviembre) permite disfrutar del lugar con menos gente y tarifas más convenientes. La oferta hotelera es amplia y diversa. Desde grandes resorts all inclusive hasta posadas boutique y departamentos para alquiler temporario, el destino se adapta a distintos estilos de viaje. Los resorts suelen concentrarse en playas más tranquilas como Muro Alto, ofreciendo spa, gastronomía y actividades dentro del complejo.

Antes de convertirse en sinónimo de vacaciones soñadas, Porto de Galinhas tuvo un pasado menos idílico. Durante el período colonial, el puerto fue

uno de los puntos de entrada clandestina de esclavos africanos, incluso después de la abolición oficial del tráfico. Para encubrir la actividad ilegal, se utilizaba la expresión “porto das galinhas”, en referencia a las jaulas donde se transportaban los esclavos, disfrazadas como cargamentos de aves. Con el paso del tiempo, el nombre quedó, resignificado por la comunidad local y transformado en símbolo del lugar. Hoy, las gallinas de cerámica y madera aparecen por todas partes, desde plazas hasta tiendas y restaurantes, como ícono turístico y recordatorio de una historia que forma parte de la identidad del nordeste brasileño.

Si hay una imagen que define al destino, es la de sus piscinas naturales. Cuando la marea baja, los arrecifes que bordean la costa crean verdaderos espejos de agua cristalina, templada y



Gastronomía con sabor a mar

La cocina es otro de los grandes placeres del destino. Con una fuerte base en pescados y mariscos frescos, la gastronomía local combina recetas tradicionales del nordeste con propuestas contemporáneas pensadas para el visitante internacional. Langostinos, pulpo, pescado a la parrilla, moquecas y arroz con mariscos forman parte del repertorio habitual, siempre acompañados por frutas tropicales, coco y condimentos suaves.

Los restaurantes frente al mar invitan a almuerzos largos con mesas sobre la arena y vista directa al océano, mientras que en el centro se encuentran opciones más sofisticadas, ideales para la noche. Más allá de los clásicos restaurantes, vale la pena dejarse tentar por los puestos de tapioca, los jugos naturales preparados en el momento y las frutas tropicales que aparecen en cada esquina o parador de playa.

calma. El acceso puede hacerse a pie desde la playa central o en jangadas, las tradicionales balsas a vela, que parten desde distintos puntos y ofrecen recorridos guiados por locales que conocen cada rincón del arrecife. Es un plan imperdible tanto para adultos como para niños y uno de los grandes diferenciales de Porto de Galinhas frente a otros destinos del litoral brasileño.

Más allá del centro, playas como Muro Alto, Cupe, Maracaípe o Pontal do Cupe proponen distintos paisajes y climas. Muro Alto, protegida por una extensa barrera de arrecifes, se destaca por su mar sereno y casi lacustre, ideal para familias o para quienes buscan largas jornadas de relax. Maracaípe, en cambio, es famosa por sus olas y atrae a surfistas de todo el mundo, además de tener uno de los atardeceres más celebrados de la región.

Qué hacer más allá de la playa

Aunque el mar suele ser el protagonista, Porto de Galinhas ofrece múltiples actividades para enriquecer la estadía:

Paseo en buggy por el litoral

Recorrer Porto de Galinhas en buggy es una de las formas más dinámicas

de entender la diversidad de su costa. El trayecto conecta playas con perfiles muy distintos, desde tramos de mar calmo hasta zonas de olas abiertas, e incluye paradas estratégicas para nadar, sacar fotos y contemplar el paisaje. Guiado por conductores locales, el paseo combina adrenalina y contacto directo con el entorno, ideal para quienes quieren ver mucho en poco tiempo.

Manglares y caballitos de mar en el río Maracaípe

Lejos del movimiento de la playa, los manglares del río Maracaípe ofrecen una experiencia inolvidable. En pequeñas embarcaciones y siempre acompañados por guías especializados, los visitantes recorren canales naturales donde habitan caballitos de mar en libertad. La actividad se desarrolla con criterios de preservación ambiental y permite conocer una faceta menos visible del ecosistema local.

Tardes de paseo y compras en el centro

El centro de Porto de Galinhas invita a caminar sin rumbo fijo para perderse entre tiendas de artesanía, diseño local, moda playera y objetos decorativos, que conviven con cafés, heladerías y galerías. Al caer la tarde, el movi-



miento crece y las calles se llenan de vida, convirtiéndose en un plan relajado que combina compras y diversión después del mar.

Atardecer en Maracaípe

Ver caer el sol en la playa de Maracaípe es casi un ritual. El cielo se tiñe de tonos anaranjados y rosados mientras el río se encuentra con el mar, creando un paisaje que cambia minuto a minuto. Es un plan simple, sin horarios, que resume el espíritu del lugar y suele convertirse en uno de los recuerdos más persistentes del viaje. ■



LA MARCA ORIGINAL DE SUPLEMENTOS NATURALES



• APROBADO •
FDA



MAGNESIO + B6

Elegí sentirte mejor cada día

- Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga diaria
- Ideal para estrés, rutina intensa y actividad física
- Contribuye a una mejor función muscular
- Favorece la relajación y el equilibrio corporal
- La vitamina B6 apoya el sistema nervioso



OMEGA-3

Un aliado diario para tu bienestar integral

- Contribuye a la salud cardiovascular
- Mejora la memoria y concentración
- Contribuye al bienestar general
- Ayuda a mantener una piel saludable



ONE

Simplificá tu rutina con ONE Natural Life

- Aporta vitaminas y minerales esenciales para bienestar diario
- Contribuye al bienestar general
- Apoya al sistema inmune
- Acompaña un ritmo de vida activo
- Ideal para complementar la alimentación



HAIR & NAILS

FORTALECE TU CABELLO Y UÑAS

- Multivitamínico para un crecimiento capilar saludable
- Promueve el crecimiento de cabello y uñas.



UNA FÓRMULA MÁS QUE COMPLETA:

Vitaminas: C, E, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

Minerales: Zinc, Hierro

Ácidos grasos: EPA (omega-3), DHA (omega-3), GLA (omega-6)



Lectura



La última canción de amor

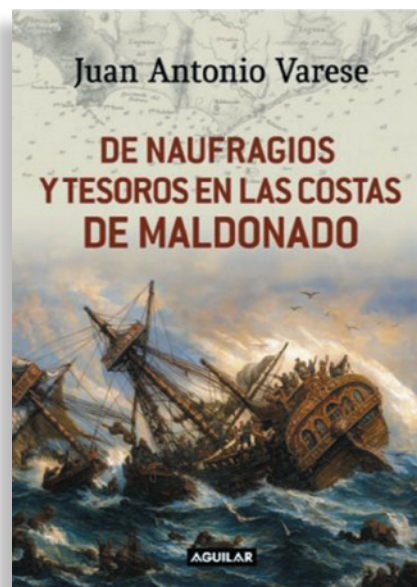
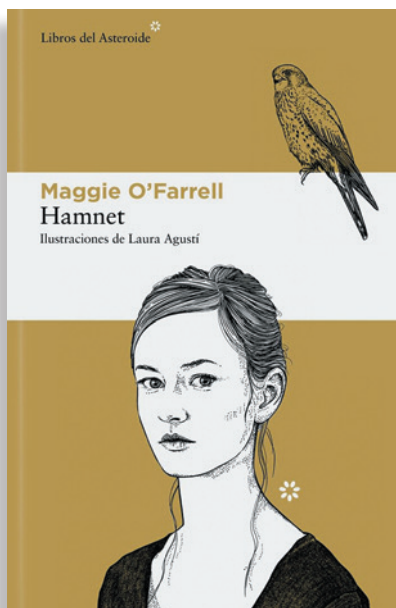
Lucinda Riley

Sorcha O'Donovan sueña con un futuro lleno de emociones lejos del pueblo irlandés en el que ha crecido. Cuando conoce a Con Daly, un atractivo músico que lucha por abrirse camino, su vida nunca volverá a ser la misma. Con pronto triunfa en Londres con el grupo de rock The Fishermen y el destino solo parece reservarles éxito, lujo y felicidad. Sin embargo, las cosas cambian radicalmente cuando el lado oscuro de la fama hace su aparición y los secretos del pasado amenazan con destruir todo por lo que han luchado. Veinte años después, la banda vuelve a reunirse para un multitudinario concierto benéfico, pero Daly lleva desaparecido hace más de una década. Solo hay una persona que puede averiguar lo que ocurrió. ■

Hamnet

Maggie O'Farrell

Tras la adaptación cinematográfica dirigida por Chloé Zhao, la obra más bella de Maggie O'Farrell llega con una reedición, ahora magníficamente ilustrada por Laura Agustí. Partiendo de la historia familiar de Shakespeare, la autora transita entre la ficción y la realidad para trazar una hipnótica recreación del suceso que inspiró una de las obras literarias más famosas de todos los tiempos, *Hamlet*. Lejos de fijarse únicamente en los acontecimientos conocidos, la novela reivindica con ternura las inolvidables figuras que habitan en los márgenes de la historia y ahonda en las pequeñas grandes cuestiones de cualquier existencia: la vida familiar, el afecto, el dolor y la pérdida. ■



De naufragios y tesoros en las costas de Maldonado

Juan Antonio Varese

Bajo las aguas de Maldonado duermen siglos de historias y misterios, de navegaciones y naufragios, de rescates y tesoros escondidos en espera de ser recuperados del mundo sumergido en que se encuentran. A través de una investigación minuciosa, el autor reconstruye los siniestros más significativos que ocurrieron durante la época colonial, precisamente la de mayor interés histórico y valor patrimonial. Porque entre ellos se cuentan barcos negreros, corsarios, de comercio y de guerra, emblemáticos ingleses y trágicos de la armada española. El resultado es un libro apasionante que combina historia, aventura y reflexión sobre el valor patrimonial de los mares uruguayos. ■

Prime Video

Belén

El cine argentino vuelve a demostrar su capacidad para transformar realidades sociales en piezas de arte necesarias. *Belén* (2025), la segunda incursión de la actriz Dolores Fonzi como directora, es un drama legal y humano que reconstruye uno de los casos más polémicos de la justicia tucumana. Basada en el libro de no ficción *Somos Belén* de Ana Correa, la película relata la pesadilla de una joven de 25 años que, tras acudir a un hospital público por un aborto espontáneo, termina esposada a una camilla y condenada a ocho años de prisión por homicidio agravado.

La narrativa se sostiene en un equilibrio potente entre el horror del calvario de Belén, interpretada por la actriz tucumana Camila Plaate, y la tenaz defensa de la abogada Soledad Deza (Dolores Fonzi). El filme no solo expone la desidia de un sistema judicial y médico atravesado por el prejuicio, sino que también funciona como un documento histórico sobre el nacimiento del movimiento feminista que cambió la legislación en Argentina.

La producción logra capturar la atmósfera conservadora de Tucumán y el eco internacional que tuvo el pedido de libertad. Con un elenco de primer nivel que incluye a Julieta Cardinali y Luis Machín, *Belén* ha sido consagrada como la representante oficial de Argentina para los Premios Oscar 2026 y nominada a los Premios Goya. Tras conmover a las audiencias en salas de cine de todo el país, el filme se encuentra disponible en el catálogo de Prime Video. ■





Horóscopo



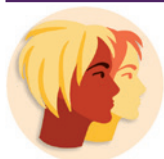
ARIES

Durante este mes transitarás por los días previos a tu cumpleaños y esto traerá cansancio. Es crucial que no te precipites y procura delegar una situación. A partir del 20 de marzo las cosas se ponen a tu favor y tomarás las decisiones correctas. Las cuestiones sentimentales se verán favorecidas y es un buen momento para conocer a alguien o afianzar tu pareja. A nivel económico, date un gustito. El consejo para marzo es conectar con todo lo que te genere paz interior.



TAURO

Este es el mes para liberarte de tareas pendientes. Necesitarás reflexionar sobre la organización de tus tiempos y la forma en que vivís tu vida. A nivel sentimental no te ubiques solo desde el dar, permítete recibir. En el área laboral es un excelente momento para hacer algo nuevo y diferente. Ideal para crear nuevas conexiones, buscar nuevos contactos, presentar un proyecto o presentarte a un trabajo. El consejo para marzo es buscar el consejo de alguien que te conozca hace tiempo.



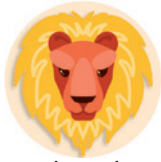
GÉMINIS

Hasta el 20 de marzo actúa con cautela. Algunas cosas podrían salirse de control y haber imprevistos que requerirán que actúes con paciencia. El área sentimental se verá favorecida para conocer a alguien o conectar con tu pareja. Excelente mes para organizar una salida y hacer algo divertido. En el área laboral puede haber algunas demoras o imprevistos. Buen momento para concentrarte en tu imagen y la forma en que te muestras. El consejo para marzo es hacer cosas divertidas y reírte.



CÁNCER

Hasta el 20 de marzo aprovecha para tomar decisiones con claridad tanto en el área laboral, económica y sentimental. Te sentirás reflexivo y con ganas de conectar con tus emociones para transformarlas. Después de la fecha mencionada tienes que dedicarte a descansar. Evita tomar decisiones y tener conversaciones importantes. A finales de marzo puede haber un conflicto entre tus ambiciones y cuestiones que te reclaman a nivel familiar y del hogar. El consejo para marzo es hacer algo que disfrutabas en tu niñez.



LEO

En los primeros días de marzo podrás estar transitando por cambios o situaciones estresantes. Será un momento donde tendrás que resolver y hacer cosas que no tienes ganas. Después del 20 de marzo verás que todo se encamina y notarás claridad para resolver las situaciones que se te presentaron. Aprovecha estos días para conectar con cualquier forma de amor. Organiza una salida con tus padres, hermanos, amigos; la clave es que te puedas sentir amado/a y querido/a. El consejo para marzo es



VIRGO

Este es un mes para tomarte las cosas con calma y hacer algo distinto. Mira, piensa y resuelve las situaciones del mes desde otra perspectiva y no te desesperes si algo se demora. A nivel de salud debes tener cuidado con cortes, caídas, lastimaduras e infecciones. En el área laboral llegan situaciones nuevas. Los que tienen pareja aprovechen para tener conversaciones importantes y aclarar situaciones. Los que están solteros conecten con personas nuevas. El mensaje para marzo es buscar otros puntos de vista.



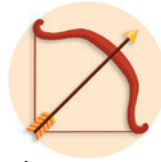
LIBRA

Este es un mes para reestructurarte y ordenarte. A nivel laboral es importante concretar situaciones. En el área afectiva es un tiempo de pausa y de evitar discusiones. Después del 20 de marzo se presentarán situaciones tensas y delicadas que no te permitirán ver con claridad lo que sucede a tu alrededor. Necesitas respirar hondo y darte tiempo para procesar cada una de las situaciones que estás pasando. Debes cuidarte de las distracciones. El consejo para marzo es hacer algo nuevo y no aislarte.



ESCORPIO

Este es un mes donde te vas a sentir con superpoderes. Tienes que aprovechar para resolver, actuar y tomar decisiones. Es tu momento para mirar hacia adelante, conectar con tus deseos personales y afianzar tus proyectos. Excelente para conocer personas nuevas o resolver una situación de pareja. Todo lo que pase en este mes será beneficioso. Incluso las cosas que no te gusten serán oportunidades para que puedas mejorar. El consejo para marzo es desprenderte de todo lo que no te sirva.



SAGITARIO

En este mes lo importante es disfrutar y hacer cosas que te generen placer. Conectar con el amor, no solo el de pareja, sino el amor en todas sus formas: amor a tu trabajo, familia, tu casa, mascotas. En el área laboral y profesional habrá pequeñas demoras y te tocará hacer cosas que no te gusten, y las sortearás con paciencia. A partir del 20 de marzo las cosas mejoran. El consejo para este mes es no rendirte y continuar hacia adelante.



CAPRICORNIO

En este mes apunta tus esfuerzos hacia las cuestiones económicas y laborales. La energía estará disponible para que puedas resolver cualquier asunto de esta área. A nivel sentimental puedes sentirte con las emociones revueltas, pero a medida que transcurre el mes las podrás ordenar. Después del 20 de marzo habrá incertidumbre o alguna duda con respecto a una cuestión del hogar y la familia. El consejo para marzo es aprovechar cada momento de la vida, buscar con quién vincularse y no aislarte.



ACUARIO

Este es un mes para conectar con tu esencia. Tienes que concentrarte en lo que es importante para ti. Puede haber pequeñas crisis que te ayudarán a mejorar y ver la vida desde otra perspectiva. Se podrán suscitar cambios tanto a nivel laboral, económico y sentimental. Aprovecha este año para trabajar en tu apariencia física. Después del 20 de marzo te sentirás con más energía y verás todo con más claridad. El consejo para marzo es conectar con tus sueños y hacerlos realidad.



PISCIS

En este mes te sentirás revolucionado por todo lo que tienes que hacer. Mirar hacia adentro te permitirá tomar consciencia de cosas que ya no quieres más en tu vida. Comienza un período de liberación que te dará paz interior. A nivel económico, profesional y laboral es un excelente momento. Aprovecha todas las oportunidades que se te presenten y anímate a tomar decisiones. En el área sentimental hay cierto nerviosismo, deja que las cosas sucedan. El consejo para marzo es animarte a cambiar. ■



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolu



CUANDO SALÍS, SIEMPRE



OFF!® DEFENSE INFANTIL CON ICARIDINA

+2
años

+6
meses



GEL
100ml

SPRAY
100ml

Icaridina 20%

Icaridina 25%

OFF!® DEFENSE INFANTIL

♂♀ Con Icaridina

📦 Su fórmula con **glicerina** deja una agradable sensación en la piel

👤 **Gel Infantil:** para niños a partir de los **6 meses**, hasta **10 horas** de protección.

👤 **Spray Infantil:** para niños a partir de **2 años**, hasta **10 horas** de protección.



Contenidos HOLASALUD

03 Farmanovedades

05 Guía de medicamentos

60 Canjes de medicamentos

Guía de medicamentos **FARMANUARIO**

En la **Guía de Medicamentos** de **HOLASALUD** se presenta la nómina alfabética de marcas comerciales y presentaciones de medicamentos comercializados en farmacias. No se incluyen los medicamentos de uso hospitalario exclusivo, dado que los mismos no son comercializados en farmacias y no existe para ellos un precio establecido para venta al público.

Los contenidos de la Guía de Medicamentos de **HOLASALUD** y la clasificación por grupo o acción terapéutica de los medicamentos, es de autoría propia de **FARMANUARIO** y propiedad intelectual registrada por parte de **Informédica S.R.L.**

El precio de los medicamentos de venta en farmacias publicado por **HOLASALUD** es el recomendado por el Centro de Farmacias del Uruguay (**CFU**), la Asociación de Farmacias del Interior (**AFI**) y la Cámara Uruguaya de Farmacias y Afines (**CUFA**).



Conocé nuestras Soluciones de Protección para tu farmacia

¿Querés saber más?
Escaneá el QR y contactanos



Patrullaje
dinámico



Detección
de incendio



Alarma +
Video



Botón de pánico
que reporta a nuestro
Centro de Operaciones
Securitas

www.securitasuruguay.com

Lanzamientos destacados del mes de febrero

BIRETRIX CLEANSER

Nuevo Producto



Limpiador con acción purificante y seborreguladora. Ayuda a eliminar el exceso de sebo, las células muertas e impurezas. Ayuda a mejorar a la apariencia de poros dilatados y a controlar el exceso de brillo y la proliferación bacteriana. No altera la barrera lipídica de la piel. Indicado para piel grasa, mixta y con tendencia acneica. Contiene: piroctona olamina, Aloe vera, Hamamelis, Própolis y algas (Biopep-15).

BIRETRIX CLEANSER,
Gel x 200 g \$ 1.139,00

SUAVINEX CREMA DEL PEZON

Nuevo Producto



Hidratante y protector de la piel del pezón creando una capa protectora que ayuda a reducir y curar las grietas del pezón. Con lanolina 100% ultra pura. No es necesario retirarla para amamantar. Se puede utilizar para labios agrietados y piel seca en zonas como manos, codos, cutículas y talones agrietados por sequedad. Apto para pieles sensibles.

SUAVINEX CREMA DE PEZON, Env x 20 ml \$ 1.150,00

NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER

Nuevo Producto



Serum antimanchas e iluminador. Reduce manchas y unifica el tono. Apto para pieles sensibles y para todos los tonos de piel. Con Azelaic Aox Tech (despigmentante) y Bakuchiol (renovador).

NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER,
Serum x 30 ml \$ 4.354,00

SUAVINEX DETERGENTE ESPECIFICO BIBERONES, TETINAS Y CHUPETES

Nuevo Producto



Detergente líquido diseñado para limpiar biberones, tetinas, chupetes y también accesorios de lactancia, extractores, intermediarios, etc. Formula suave, segura y eficaz, eliminando restos de leche y comida. Formula suave e hipoalergénica. Con 96% de ingredientes de origen natural, sin colorantes, alcohol y sin perfume.

SUAVINEX DETERGENTE ESPECIFICO BIBERONES, TETINAS Y CHUPETES,
Env x 500 ml \$ 1.020,00

**SUAVINEX LOCION
HIDRATANTE CORPORAL**

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

Hidratante de la piel del bebé tras el baño. Con extracto de caléndula que deja la piel tersa y suave. Con textura ligera y de rápida absorción. Con manzanilla que aporta una acción calmante y sea apto para pieles sensibles.

Con 90% de ingredientes de origen natural.

SUAVINEX LOCION HIDRATANTE CORPORAL,

Env x 500 ml \$ 1.350,00

**TEEN DERM
GEL SENSITIVE**

Nuevo Producto

Rinke
Pharmacantabria labs
celebrate life

Gel limpiador espumoso purificante y anti imperfecciones. Apto para pieles sensibles, mixtas o grasas. Elimina el exceso de sebo, limpia sin alterar la piel, disminuye imperfecciones.

TEEN DERM GEL SENSITIVE,

Env c/dispensador x 250 ml ... \$ 1.653,00

Lanzamientos del mes de febrero

AXANA, HAYMANN

Budesonida 160 mcg, formoterol fumarato 4.5 mcg.
Corticoide inhalatorio asociado a un broncodilatador.

AXANA, Susp oral en Aerosol x 120 dosis \$ 1.515,00**BIOTICA PRO ONE, HAYMANN**

Suplemento dietario a base de probióticos con fibra.

BIOTICA PRO ONE, Polvo x 50 g \$ 1.369,00**CARDIOTINA GR, SPEFAR**

Ácido acetilsalicílico 100 mg. Antiagregante plaquetario.

CARDIOTINA GR, Comp Rec gastrorresistentes x 30 \$ 298,00**BIRETIX CLEANSER, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS**

Limpiador con acción purificante y seborreguladora.

BIRETIX CLEANSER, Gel x 200 g \$ 1.139,00**DOLEX GRIP DESCONGESTIVO, MEGALABS**

Asociación antigripal con descongestivo y antialérgico.

DOLEX GRIP DESCONGESTIVO, Comp x 10 \$ 373,00

5 Sobres c/granulado \$ 382,00

ESERIM*, SIEGFRIED

Escitalopram 10-20 mg. Antidepresivo ISRS.

ESERIM 10 MG*, Comp Rec x 15 \$ 433,00

Comp Rec x 30 \$ 722,00

Comp Rec x 60 \$ 948,00

ESERIM 20 MG*, Comp Rec x 15 \$ 553,00

Comp Rec x 30 \$ 921,00

Comp Rec x 60 \$ 1.158,00

HEMOXAN, HAYMANN

Hamamelis virginiana. Fitoterápico flebotrófico.

HEMOXAN, Sol en gotas x 45 ml \$ 404,00**MAXIVIT C + ZINC, NOVOPHAR-QUIMFA (Distribuido por Celsius)**

Vitamina C y zinc. Sabor naranja. Sin azúcar, sin gluten.

MAXIVIT C + ZINC, Tab efervescentes x 20 \$ 693,00**MELTEON 8, NOVOPHAR-QUIMFA (Distribuido por Celsius)**

Ondansetrón 8 mg. Tratamiento y prevención de náuseas y vómitos.

MELTEON 8, Comp bucodispersables x 10 \$ 520,00**MEGA PROTEIN, HAYMANN**

Suplemento proteico para deportistas. Proteínas 100% vegetales, edulcorado con Stevia.

MEGA PROTEIN, Pote x 800 g \$ 2.224,00**NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER, RINQUE PHARMA-CANTABRIA LABS**

Serum antimanchas e iluminador.

NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER, Serum x 30 ml \$ 4.354,00**NUTRILON SOYA, NOVOPHAR-NUTRICIA**

Preparado para lactantes con proteína de soja.

NUTRILON SOYA, Lata x 350 g \$ 1.236,00**REVITA SHAMPOO, SPEFAR-DS LABS**

Tratamiento estimulante para la caída de cabello.

REVITA SHAMPOO, Env x 205 ml \$ 1.178,00**SPECTRAL MEN 'S, SPEFAR-DS LABS**

Tratamiento de la alopecia androgénica en hombres y mujeres.

SPECTRAL MEN 'S, Serum x 60 ml \$ 1.450,00**SUAVINEX CREMA DE PEZON, ISLA BLANCA**

Hidratante y protector de la piel del pezón.

SUAVINEX CREMA DE PEZON, Env x 20 ml \$ 1.150,00**SUAVINEX DETERGENTE ESPECIFICO BIBERONES
TETINAS Y CHUPETES, ISLA BLANCA**

Detergente líquido.

**SUAVINEX DETERGENTE ESPECIFICO
BIBERONES TETINAS Y CHUPETES**, Env x 500 ml \$ 1.020,00**SUAVINEX LOCION HIDRATANTE CORPORAL, ISLA BLANCA**

Hidratante de la piel del bebé post baño.

SUAVINEX LOCION HIDRATANTE CORPORAL,
Env x 500 ml \$ 1.350,00**TEEN DERM GEL SENSITIVE,
RINQUE PHARMA-ISISPHARMA**

Gel limpiador purificante y anti imperfecciones.

TEEN DERM GEL SENSITIVE, Env c/dispensador x 250 ml . \$ 1.653,00



Canje de medicamentos

ABARLY

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

ABBOTT

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

ABIES

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

ADIUM

Hasta el último día del mes de vencimiento.
Susana Pintos 3040 Ventas: 0800 1502,
W. 093-531-179
uyventas@adium.com.uy

AGAM

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

ALCON

Susana Pintos 3040 (Farmalog) T.2915-0915
alcon.uruguay@alconlabs.com

ALGORTA

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

APITER

Sin canjes ni devoluciones por vencimiento.
Ruta 101 Km 27.500, T.2288-0755
ventas@apiter.com

ARCOS Biomedical

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

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

60 días antes del vto, mes corriente y 30 días después del vto, de 8:30 a 12 h y de 14 a 16:30 h.
Blas Basualdo 3621 T.2309-6966
ventas@baliarda.com.uy

BARNA FARMA

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

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

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

CAILLON & HAMONET

Ver SIEGFRIED.

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

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

COXERY (VivaChek)

Luis A. de Herrera 1248 WTC Torre 1 Of. 207
T.2628-1299 - 098775964
coxery@coxery.com.uy

DISPERT

Recepción de pedidos: en Dispert 2487-3083
092 260 122 atc@dispert.com.uy
Canjes, devoluciones y retiro de pedidos: en
Distribuidora D4 atc@d4.uy o 2683-7099 int. 350

EBROMAR

De 9 a 12 y 14 a 17 h, 30 días antes del vto.
Expedición: Ramón Márquez 3411, T.2203-9759
info@ebromar.com.uy

EFA Laboratorios

60 días antes del vto, en Anzani 2126, Tel. 2486-4236
Estero Bellaco 2782, T.2487-2450*
atencionalcliente@efa.com.uy

EPOLTYR

Representante e Importador
T.0800-2266
info@epoltyr.com.uy

EUROFARMA

90 días antes del vto. (mercadería próxima a vencer) y
hasta 30 días después del vto. (ya vencida).
Solicitud de canje para aprobación en
www.canjeseurofarma.com.uy o
canjes@eurofarma.com.uy
Victor Soliño 349 Sinergia Faro, T.2401-5454*
Ventas: 0800-3111
pedidos@eurofarma.com.uy

FARMACO URUGUAYO

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

GADOR

Dentro del mes de vto, en J. Paullier 1860 del 10 al 25
de c/mes, de 9 a 12 h
Depósito de expedición: Polo Logístico Nacional,
Pantaleón Pérez 4881, de 9 a 16:30 h
Fax Ventas: 2400-0034
uy-ventas@gador.com

Genacol (MVD Pharma)

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

GlaxoSmithKline

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

GRAMON BAGO

Mes del vencimiento, entre el 15 y 25 de c/mes, de
13:30 a 16 h en Cno. Carrasco 6264, Tel. 0800-1856
Av. Joaquín Suárez 3359, T.2200-4611*
Pedidos: T.2200-0142*
info@gramonbago.com.uy

HAYMANN

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

HLB PHARMA

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

Homeopatía Alemana

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

ICU VITA

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

ION

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

ISLA BLANCA - Suavinex

T. 4376-1965 - 095-237-929
ventas@islablanca.com.uy - www.islablanca.com.uy

KUPFER

Hasta el vto, en Droguerías.
Treinta y Tres 1268/001, T./F. 2915-7709
labkupfer@adinet.com.uy

L'ORÉAL

90 días antes del vencimiento
Ruta 101 - Km 24.200 T. 2682-9515 - Canelones
Av. Italia 4273, T. 0800-8204, F. 2613-4238

LAKINOR

Durante el último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, T./F. 2600-0106 - 0800-1887
ventas@lakinor.com

LAZAR

Mes del vto. Mar y Jue de 14 a 16 h en el laboratorio.
Br. Artigas 1158, T. 2708-8494* - 0800-8142
W. Ventas: 099 690 956
ventas@lazar.com.uy

LIBRA

3ª semana de c/mes de L a V de 9 a 17 h en Cno. Carrasco 5119. Hasta 30 días después del vto, productos discontinuados: hasta 90 días después de la fecha de retiro de la lista de precios.
Solferino 4096 casi Av. Italia, T. 1704 - F. 1704 +5
info@lablibra.com

LUKENOR Pharma-Qualivits

30 días antes del vto.
Minas 1634 bis, T. 2401-9476 - 094537811
ventas@lukenorpharma.com.uy

MATIAS GONZALEZ

Colonia 842 piso 2, T. 2903-2228
www.matiasgonzalez.com

MEDILAND S.A.

En el laboratorio con un plazo mínimo de 90 días
Dr. Mario Cassinoni 1661 Of. 201, T./F. 2408-3882
info@mediland.com.uy

MEGALABS

Hasta 30 días después del vto, de Lun a Vie de 9 a 16 h en D4.
Pedidos: T. 0800-2400
ATCVentas@megalabs.com.uy
GLDCotizaciones@megalabs.com.uy

NEW SKIN-Neostrata

90 días antes del vto.
Av. Bolivia 2065 Of. 102, T. 2600-3145
info@newskin.com.uy

NOAS

45 días antes del vto. Mié y Vie de 8:30 a 11:00 h.
Río Negro 1573, T. 2903-0769*
noasfarma@noasfarma.com.uy

NOVOPHAR-QUIMFA

Distribuido por Celsius: ATC@d4.uy o T. 2683-7099
Nutricia y Fleet: 30 días antes y hasta 15 días después del vto.
T. 2904-2292
novophar@novophar.com.uy

OPKO Uruguay

Juan Carlos Gómez 1474 Apto. 608, T. 2915-0216
iuruguay@opko.com.uy

PFIZER

60 días antes de vto en Droguerías.
Líneas de Oncología, Neurología y antiinfectivos: distribuidas por Scienza.
Dr. Luis Bonavita 1266 Of. 504, T. 2626-1212
pfizeruruguay@pfizer.com

PHARMASERVICE

90 días antes del vto.
Av. Blanes Viale 6121, T./F. 2604-0708/09
laboratoriophs@gmail.com

PROCOLAGEN

República Argentina M10 S7, Canelones, T. 099-931-628
ventas.procolagen@gmail.com
www.procolagen.com

PROMOFARMA

Mes del vto. Mar y Jue de 8 a 12 h en Goes 2125.
Juan D. Jackson 1015, T. 2411-1717/8412
informes@promo-farma.com

RELVER

Mes del vto.
Arenal Grande 1435 Apto 404, T. 2400-8961
relver@relver.com.uy

RINQUE PHARMA

Último mes de vigencia del producto.
Sanlúcar 1545, T. 2600-0106
ventas@rinque.com

RIPOLL

Mes de vto. Lun a Vie de 13 a 17 h en el laboratorio.
Valparaíso 1122, T. 2924-8301
ripollvet@laboratorioripoll.com

RO. Pharma

Mes de vto. 1er y 3er Mar y Jue, de 8 a 12 h. en CARVI S.R.L. Goes 2125
Constituyente 1467 Of. 708, T./F. 2401-9998
marketing@ropharmauruguay.com

SAVANT

Divina Comedia 1651 Of. 2, T. 099-177-790
www.savant.com.ar

SCIENZA URUGUAY

Solo se aceptan cambios y devoluciones de Sanofi CHC.
T. 1988 9000
ventas@scienza.com.uy

SERVIMEDIC

Mes anterior, actual y posterior al vencimiento, a través de Distribuidora D4
Pedidos T. 2336-5446 Whatsapp 0958-66650
ventas@servimedic.com.uy

SIDUS Dermocosmética

Avda. Pedro Blanes Viale 6254, T. 2603-2603 - 099-433-214
alvaro.rodriguez.antelo@sidusdc.com.ar
www.sidusdermocosmetica.com.ar

SIEGFRIED

Mes de vto. y hasta 30 días posteriores al mismo, en Szabó, Fco. Muñoz 3280, de 9 a 16 h.
Avda. Italia 7519/302, T. 2605-1411 int. 102
ventas@szabo.com.uy

SOPHIA

Mes de vto. En FARMALOG o por Droguería (compra en droguería).
Avda. Italia 7519 Of. 403, T. 2602-0364
labsophiaventas@gmail.com

SPEFAR

Mes previo, mes en curso o mes posterior al vencimiento.
Expedición y Depósito: Francisco del Puerto 3902, T. 2336-7150
spefar@spefar.com

TERRY

Av. Rivera 3270/74, T. 2622-0153*
terrysa@selby.com.uy

TEVA Uruguay

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

TRESUL

De 9 a 12 h. 60 días antes del vto a través de droguerías.
Av. Centenario 2989, T. 2487-4108 - 2486-3683
tresul@adinet.com.uy

URUFARMA

Dentro de los últimos 2 meses de vigencia y hasta el último día hábil del mes posterior al vto, en Centro logístico D4, ATC@d4.uy Tel: 2683-7099.
Ventas: T. 0800-2005
venta@urufarma.com.uy

Centros de Logística

Costa Logística: Cno. Maldonado 9351, Km 19.800, Ruta 8, T. 2222-9697

D4: Ruta 101 km 23.200, T. 2683-7099 - ATC@d4.uy

FARMALOG: Cno. Susana Pintos 3040, T. 2514-3802 - 2514-0153

FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

Urutrame Logística: Santa Fe 1161, T. 2200-9812*

bru*i* calm



Bruxismo

Protectores Bucales

- Adaptable
- Anatómico
- Menor espesor
- Más comodidad

**PROTEGETE,
CUIDÁ TU BOCA.**

One Size

Con estuche protector

PRIM

Producto fabricado en España



cibeles
Confianza que genera resultados

cibeles.com.uy

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 89 | MARZO 2026



**PORTAL
SALUD**

todo sobre salud
y bienestar

portalsalud.global

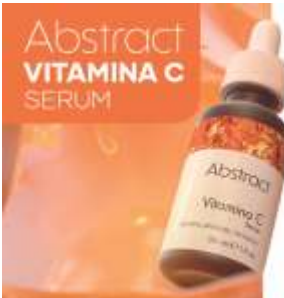
CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



hidravit
REPELENTE
DE INSECTOS
de acción inmediata
MOSCAS - TABANOS - MOSQUITOS
NO MANCHA LA ROPA
15% DEET + 2% CITRONELLA
SU EXCLUSIVA FÓRMULA BRINDA MAYOR EFECTO REPELENTE

AGAM



**Abstract
VITAMINA C
SERUM**

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

- ✓ Hidratación
- ✓ Antienvjecimiento
- ✓ Combate la flacidez
- ✓ Acción antioxidante

Promofarmá www.promofarma.com.uy



B-GAN[®] 1000

Fuente de vitamina B12 y B6

NUEVO



**LABORATORIO
TRESUL**

Calidad europea al alcance de sus manos



ernex[®]

Alivia el dolor de
garganta, desinflama
y recupera la voz.

Gador