

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 90 | ABRIL 2026

Parkinson en aumento:

claves para entender
la enfermedad

Dr. Nicolás Labaure

COCINA SEGURA EN CASA

Ing. Alim. Anaclara Olascoaga

Cómo cuidar las cicatrices

Dra. Gimena Pisorno

ENTREVISTA

Dr. ENRIQUE ROJAS



“LA FELICIDAD CONSISTE EN VIVIR EN ARMONÍA CON UNO MISMO”

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

LoRem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuiti

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dra. Gimena Pisorno

Carmen Gómez Anta

Ing. Alim. Anaclara Olascoaga

Dr. Nicolás Labaure

Dr. Stefano Fabbiani

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

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 AQFU
PrEP: una estrategia eficaz para prevenir el VIH



04 DESTACADOS
Enrique Rojas
“La felicidad consiste en vivir en armonía con uno mismo”

09 MANAGEMENT
El staff de farmacia: los mejores embajadores de tu marca
Por Carmen Gómez Anta

16 SALUD PARA TODOS
Vacunación antigripal: mitos, verdades y claves para la prevención
Por Dr. Stefano Fabbiani

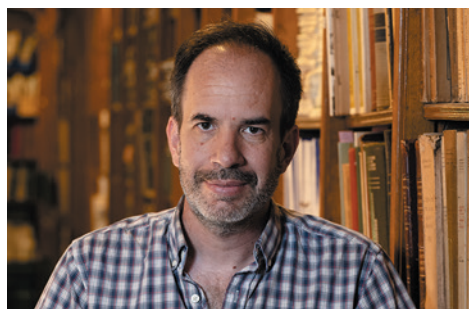
21 VIDRIERA

- Laboratorio Abbott lanza en Uruguay BioGaia Protectis Gotas
- Repensar el paso del tiempo: una charla sobre longevidad inteligente
- Premio Alsea abre convocatoria para impulsar proyectos de investigación en seguridad alimentaria y nutrición
- El MSP presentó la Política Nacional de Garantía y Acceso Oportuno a la Salud

Contenidos

24 VIDRIERA

- La Fundación Pérez Scremini conmemoró el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil
- Pharmabax Selfbeauty lanzó GlISODin en Uruguay



26 PERFILES
Marcelo Hill
El sistema inmune en el centro de la medicina

31 COSMÉTICA
Los 6 activos que realmente marcan la diferencia en cosmética

36 SALUD PARA TODOS
Cicatrices: qué son, cómo evolucionan y cómo cuidarlas
Por Dra. Gimena Pisorno

38 AQFU

- La Cumbre de Autocuidado de la FIP marca el rumbo hacia una práctica farmacéutica preparada para el futuro
- Las vacunas antigripales de nueva generación podrían salvar millones de vidas, según la OMS

43 SALUD PARA TODOS
Parkinson en aumento: claves para entender la enfermedad y sus avances médicos
Por Dr. Nicolás Labaure

47 NUTRICIÓN
Cocina segura en casa: pequeñas acciones que protegen nuestra salud
Por Ing. Alim. Anaclara Olascoaga

52 DESTINOS
Auroras boreales en Finlandia

54 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

56 Horóscopo
Horóscopo Abril
Por Astróloga Lucía Maidana

PrEP: una estrategia eficaz para prevenir el VIH

La prevención del VIH ha incorporado nuevas herramientas que permiten reducir significativamente el riesgo de infección. Entre ellas, la profilaxis preexposición (PrEP) ofrece una alternativa preventiva destinada a personas que no viven con VIH pero que podrían estar expuestas al virus.

La profilaxis preexposición, conocida como PrEP, es una estrategia preventiva que consiste en el uso de medicamentos, en forma de comprimidos o inyecciones, para disminuir las probabilidades de adquirir el VIH.

Está indicada para adultos y adolescentes que no tienen VIH pero presentan situaciones de posible exposición al virus, ya sea a través de relaciones sexuales o del uso de drogas inyectables. También puede ser una opción para personas que buscan embarazo, están embarazadas o en período de lactancia, ya que contribuye a reducir el riesgo de transmisión del VIH. En todos los casos, su uso debe evaluarse junto a un profesional de la salud.

Es considerada un tratamiento seguro. Si bien algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves como diarrea, náuseas, dolor de cabeza, fatiga o molestias abdominales; en general, estos síntomas desaparecen con el tiempo. Si los efectos son intensos o persistentes, se recomienda consultar con el equipo de salud para evaluar alternativas o realizar seguimiento.

La PrEP protege frente al VIH, pero no previene otras infecciones de transmisión sexual ni el

embarazo. Por este motivo, el uso de preservativo continúa siendo una herramienta fundamental de cuidado sexual. No se conocen interacciones entre la PrEP y métodos anticonceptivos hormonales, como píldoras, parches, anillos vaginales, inyecciones, implantes o dispositivos intrauterinos (DIU). Ambos pueden utilizarse de forma simultánea y segura. Tampoco se han identificado interacciones entre la PrEP y la terapia hormonal, por lo que su uso conjunto es seguro.

¿Cuándo comienza a proteger?

La PrEP reduce significativamente el riesgo de infección por VIH cuando se utiliza de forma adecuada y sostenida.

- En personas que practican sexo anal receptivo (rol pasivo), la protección máxima se alcanza aproximadamente después de siete días de uso diario.
- En quienes practican sexo vaginal receptivo o utilizan drogas inyectables, el nivel máximo de protección se alcanza luego de 21 días de uso continuo.

Actualmente no existen datos suficientes sobre la eficacia de los comprimidos de PrEP en sexo anal insertivo (rol activo) o sexo vaginal insertivo. Tampoco se conoce con

precisión el tiempo necesario para que las presentaciones inyectables alcancen su máxima protección.

¿La PrEP puede ser para usted?

La PrEP puede ser una herramienta preventiva si no tiene VIH y se encuentra en alguna de estas situaciones:

- Ha tenido relaciones sexuales anales o vaginales en los últimos seis meses y además:
 - » Tiene una pareja sexual con VIH (especialmente si su carga viral es desconocida o detectable).
 - » No utiliza preservativo de forma constante.
 - » Ha sido diagnosticado con una infección de transmisión sexual recientemente.
- Se inyecta drogas y:
 - » Comparte agujas, jeringas u otros implementos de inyección.
 - » Consume drogas junto a una persona que vive con VIH.
- Ha utilizado PEP (profilaxis pos-exposición) y mantiene conductas de riesgo continuas o ha requerido este tratamiento en más de una ocasión.

Aun cuando estas situaciones no describan exactamente su caso, puede conversar con un profesional de la salud para evaluar si la PrEP es una opción adecuada según su contexto personal.



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



Enrique Rojas

“La felicidad consiste en vivir en armonía con uno mismo”

En la previa de su visita a Montevideo en mayo, el reconocido psiquiatra reflexiona sobre la evolución de la salud mental, los vínculos en la sociedad actual y las claves para construir una vida emocional más equilibrada.

El psiquiatra español Enrique Rojas ha dedicado más de cuatro décadas a estudiar el comportamiento humano y los desafíos emocionales de la vida contemporánea. Médico, catedrático emérito de Psiquiatría y director del Instituto

Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid, su trayectoria combina la práctica clínica, la investigación académica y una intensa labor divulgativa orientada a acercar la salud mental al público general.

Especialista en depresión, ansiedad y trastornos de la personalidad, Rojas ha desarrollado una línea de trabajo centrada en comprender cómo influyen la educación emocional, los vínculos y el sentido de vida en el bienestar psicológico. Su enfoque

“La salud mental ha pasado de ser la gran olvidada a tener una enorme resonancia social”

integra conocimientos científicos con una mirada humanista, poniendo el acento en la construcción de la personalidad y la búsqueda del equilibrio interior.

También se destaca como autor de numerosos libros traducidos a distintos idiomas, publicaciones que trascienden el ámbito médico para instalarse en el debate cultural sobre la felicidad, el amor y las relaciones humanas en el mundo de hoy. A través de conferencias internacionales y actividades formativas, comparte sus ideas en Europa, América y otros continentes, consolidando una trayectoria marcada por la docencia y la divulgación.

En mayo visitará Montevideo para presentar una nueva edición de *Mentes Expertas*, un encuentro en el que abordará los indicadores de madurez personal y las herramientas necesarias para conocerse mejor en un contexto social cada vez más exigente desde el punto de vista emocional. Para HOLA SALUD es un honor compartir este mano a mano con uno de los especialistas más destacados de Iberoamérica

Después de décadas dedicadas a la psiquiatría, ¿qué es lo que hoy le sigue generando curiosidad sobre la mente humana?

Lo que más curiosidad genera, en general, es que el psiquiatra ha pasado de ser el médico de los enfermos mentales a convertirse prácticamente en un médico de cabecera. Desde el punto de vista clínico, hay que destacar los grandes avances en el tratamiento de las enfermedades depresivas, la ansiedad, las crisis de pánico, los

trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad.

Si mira hacia atrás, ¿hubo algún momento o experiencia que marcara definitivamente su decisión de dedicarse a la psiquiatría?

Soy hijo de psiquiatra. Mi padre fue uno de los primeros psiquiatras españoles, Luis Rojas Ballesteros. Estudió en Múnich y en Berlín, ya que en esa época la psiquiatría alemana era la que tenía mayor resonancia clínica. Desde la mitad de mi carrera como estudiante de medicina supe que esa sería mi vocación, influido por mi padre. Algo parecido ha ocurrido con mis hijas: Marian, psiquiatra, e Isabel, psicóloga.

¿En qué momento su carrera comenzó a proyectarse más allá del ámbito clínico y académico?

Me presenté a oposiciones a cátedras con 28 años y suspendí en tres ocasiones; obtuve la cátedra de psiquiatría en el cuarto intento. Siempre tuve vocación docente y publiqué mi primer libro, *Psicopatología de la depresión*, en 1977, y *Estudios sobre el suicidio* en 1981. Hoy puedo decir que he hablado de psiquiatría y psicología en cuatro continentes.

¿Qué le preocupa del modo en que hoy se habla de salud mental en los medios y en las redes sociales?

La salud mental ha pasado de ser la gran olvidada a tener una enorme resonancia social. Realicé mi tesis doctoral en 1975, un estudio sobre 215 intentos de suicidio no consumados, con un protocolo de investigación bien diseñado. Fue dirigida por mi padre, Luis Rojas

Ballesteros, y por el Dr. Juan José López Ibor, quien llegó a ser presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría. El análisis estadístico lo realizó el doctor Carlos Martín Cinto, director del Departamento de Estadística Médica del Hospital Clínico de Madrid. En aquel tiempo nadie se ocupaba de este tema y mucha gente no entendió que yo trabajara sobre él.

¿Qué errores cree que cometemos con mayor frecuencia al intentar buscar la felicidad?

La felicidad es un resultado: la suma y el compendio de una vida auténtica. Consiste en tener una personalidad equilibrada y un proyecto de vida. La felicidad absoluta se da en el otro barrio. Hay que aspirar a una vida lograda, que es una felicidad relativa.

¿Por qué hoy cuesta tanto sostener vínculos duraderos?

La primera epidemia psicológica hoy en Occidente no es la ansiedad, ni la depresión ni el estrés: es el divorcio. Una epidemia monumental, con repercusiones duraderas. Se ha socializado la inmadurez afectiva por factores diversos y complejos. Veo muchos hombres de entre 20 y 30 años con una gran inmadurez afectiva, centrados únicamente en el trabajo, en ascender profesionalmente y en alcanzar un buen nivel de vida. Ese tipo de hombre no sabe consolidar vínculos afectivos sólidos. La mujer occidental, en general, sabe mucho más de los sentimientos que el hombre.

¿Qué pequeñas decisiones cotidianas pueden tener un gran impacto en la salud mental de una persona?

Acertar en las grandes decisiones es clave: amor, trabajo, amistades, aficiones. Las pequeñas decisiones



“La mujer occidental, en general, sabe mucho más de los sentimientos que el hombre”.

diarias deben llevarse adelante con orden, constancia y buen criterio.

Usted habla mucho del equilibrio entre cabeza y corazón. ¿Es algo que logró encontrar en su propia vida?

No soy ejemplo de nada. Pero corazón y cabeza conjugan el verbo ser feliz. La felicidad consiste en vivir en armonía con uno mismo.

¿Cuál ha sido el aprendizaje más inesperado que le dejó su práctica a lo largo de los años?

Agradezco a mis alumnos todo lo que me han enseñado. He aprendido más de ellos que ellos de mí, y lo mismo me ha sucedido con mis pacientes. A mi edad sigo tomando nota de sorpresas, novedades y avances.

¿Qué cosas lo siguen enamorando de su trabajo luego de tantos años de dedicación?

El psiquiatra baja al sótano de la personalidad para poner orden y concierto. Me impresiona ver a una persona depresiva, rota y perdida que, gracias a nuestro trabajo, vuelve a tener ilusiones, recupera su estabilidad emocional y se reintegra a la sociedad con todo lo que eso implica.

¿De qué va a hablar en su Mentas Expertas del 13 de mayo en Montevideo?

Hablaré sobre los indicadores de madurez de la personalidad, a través de un decálogo que permitirá a quienes asistan ir evaluándose según los criterios que explicaré. En el fondo, el tema es encontrarse a uno mismo: conocer los puntos fuertes, los puntos débiles y las ilusiones por alcanzar. Creo que quien asista podrá aprender a ser más dueño de sí mismo y a dirigir su travesía personal hacia un mayor grado de felicidad. ■

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



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

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

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

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

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

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

PUNTA DEL ESTE:

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

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

NUEVA HELVECIA:

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

Afiliate de forma simple a través de nuestra web

www.secom.com.uy

0800 4584



POR 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



El staff de farmacia: los mejores embajadores de tu marca

Hablamos sobre lo que pueden hacer los laboratorios para ayudar a la farmacia y hacer crecer sus marcas, mejorando la experiencia de compra del consumidor a partir de un profundo conocimiento del producto, de la categoría y, por supuesto, del cliente.

Por Carmen Gómez Anta, Client Success Director en Primer Impacto

Cuando hablamos de compras en farmacia debemos distinguir entre productos de prescripción y de libre disposición. Hoy nos referiremos a estos últimos, especialmente a las categorías de cosmética y dermocosmética.

Independientemente del motivo por el cual un shopper acude a una farmacia, siempre estará dispuesto a escuchar la recomendación del farmacéutico, quien tiene en sus manos un gran poder de prescripción,

orientando la decisión de compra del consumidor hacia un producto u otro. Esto se debe a la plena confianza que depositamos en la figura del farmacéutico.

La relevancia que el consumidor otorga a la recomendación profesional es aún mayor cuando hablamos de productos de dermocosmética, especialmente cuando no responden solo a cuestiones estéticas, sino también a necesidades vinculadas con la salud y el bienestar de la piel.

En estos casos buscamos el mejor producto, incluso superando la barrera del precio. El cliente acude a la farmacia confiando en que la marca adquirida en este canal es garantía de calidad y, en muchos casos, solicita activamente la recomendación del farmacéutico.

¿Y cómo conseguir que el farmacéutico recomiende nuestra marca? El primer paso es lograr que el prescriptor conozca en profundidad las bondades del producto, las necesi-



dades que cubre y se sienta cómodo aconsejándolo, con la certeza de que la información que transmite al consumidor es veraz y contribuirá a su tratamiento.

Hoy en día, las marcas intentan realizar este mismo trabajo de prescripción a través de redes sociales. Sin embargo, aunque la presencia de influencers en dermocosmética es cada vez mayor, seguimos confiando más en el consejo del farmacéutico. Una estrategia posible consiste en acompañar la inversión en RRSS e influencers reforzando esa prescripción en el punto de venta. Nuestros farmacéuticos son los mejores influencers.

El segundo paso que recomendamos a las marcas es complementar la formación de producto con capacitación en técnicas básicas de venta, como la venta cruzada y la venta proactiva.

Si un cliente consulta por un producto hidratante para las manos, de forma proactiva pueden ofrecerse otros productos relacionados (gel, crema nutritiva, etc.) que contribuyan a su bienestar. Esta práctica mejora la experiencia de compra al demostrar interés por las necesidades del shopper. Ayudar al farmacéutico a detectar dichas necesidades resulta clave para incrementar ventas, generar confianza y fidelización, y también para que el profesional priorice aquellas marcas que invierten en la farmacia.

Dermoconsejero/a: la atención personalizada de un especialista de la marca en la farmacia

Contar con un profesional especializado en dermocosmética dentro de la farmacia tiene un efecto amplificador en múltiples niveles: aumenta el brand awareness, refuerza la percepción de especialización del punto de venta y genera un incremento del sell-in necesario para responder a la demanda, impulsando así las ventas con mayor seguridad.

La mejor experiencia de compra para el shopper que acude a la farmacia en busca de productos para el cuidado de la piel es disponer de una sesión de “dermocoaching”, en la que un profesional evalúa su piel y propone productos adecuados a sus necesidades específicas.

Para obtener el máximo rendimiento de estas jornadas, se recomienda que la farmacia las comunique previamente a sus clientes, incentivando la asistencia el día de la cita. Asimismo, los recordatorios realizados por delegados o GPs —e incluso mediante servicios de televenta— contribuyen a reforzar la convocatoria.

Este servicio supone un coste superior para la marca respecto a la formación tradicional, pero, bien gestionado, el ROI está asegurado. No te pierdas nuestra infografía sobre el crecimiento en el sector cosmético.

El farmacéutico y las estrategias de PLV

Una palanca clásica para impulsar la venta de una marca en farmacia es el uso de PLV.

La visibilidad en el punto de venta resulta indispensable. Negociar los mejores espacios con la farmacia, así como trabajar la gestión de la categoría, constituye otra herramienta clave para hacer crecer la marca, dinamizar la categoría y, en consecuencia, aumentar las ventas hacia la farmacia. Es fundamental que el farmacéutico comprenda que se trata de estrategias de merchandising orientadas a potenciar las ventas, donde todas las partes resultan beneficiadas. Se facilita la compra al mejorar la experiencia del consumidor y se revaloriza la categoría, impulsando así el crecimiento comercial.

Enfocarse en apoyar al farmacéutico es clave para crecer conjuntamente dentro de una estrategia win-win.

En definitiva, contar con una farmacia visualmente ordenada, que permita identificar los productos de forma rápida y sencilla, es indispensable. Sin embargo, cada vez cobra mayor relevancia la experiencia de compra. El componente humano de la venta resulta esencial: la cercanía del farmacéutico, unida a su profesionalidad y acompañada de técnicas de venta adecuadas, tendrá como resultado el incremento sostenido del sell-out. ■



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





NaturalLife

MÁS ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL

MULTIVITAMÍNICO

12 VITAMINAS + 10 MINERALES



**1 COMPRIMIDO
AL DÍA**



**REFUERZA
DEFENSAS**



**REDUCE
LA FATIGA**



**MEJORA LA
CONCENTRACIÓN**



**MADE
IN USA**



Rinque
Pharma

TRANSFORMACIÓN EN SALUD: una agenda tecnológica, cultural y humana

¿Qué es KAFE MEDIA,
y cómo le da paso a KAFE Health?



KAFE Media surge del expertise de dos amigos profesionales del Río de la Plata, con experiencia y trayectoria en medios de comunicación. Federico Ehrenfeld, ex La Nación, desarrolló el Content Lab de la Nación y fue responsable del marketing B2B (marketing al anunciante). Martín González Castro, ex El País, fue gerente de El País Digital y también tuvo a cargo la operación de RPA Media Place Uruguay, un consorcio de medios que se originó en Argentina (La Nación, Clarín, Telefé, Grupo Perfil e Infobae), que después llegó a Uruguay (canales 4, 10 y 12, El Observador, Montevideo Portal y El País).

Federico y Martín, han estado trabajando con sus emprendimientos propios en Argentina y Uruguay (Fe Content y Kei-

retsu) en consultoría digital a medios de comunicación en la región y desde el año pasado, se potenciaron y crearon **KAFE Media** para ayudar con los procesos de transformación digital de los medios de comunicación en Latinoamérica.

Dado que la transformación digital no es exclusiva de los medios de comunicación, vieron que la industria farmacéutica tenía ciertos patrones en común con los medios de comunicación, pero la misma necesidad y sentido de urgencia de desarrollar e integrar el mundo digital a la gestión y promoción diaria.

Ahí sumaron a Federico O'Connor, profesional de extensa trayectoria en marke-



ting farmacéutico y creamos una división "Health" dentro de KAFE, para ayudar con los procesos de transformación digital a la industria farmacéutica, también en Latam.

¿Qué es KAFE Health?

KAFE HEALTH propone impulsar una nueva forma de pensar y comunicar en el ámbito de la industria del cuidado de la salud en América Latina.

Promueven dar el salto hacia una transformación cultural que permita a las empresas del sector adaptarse a la era digital y construir modelos de comunicación y relacionamiento tecnológico entre sus miembros y con los stakeholders más relevantes para el negocio.

¿Cómo lo hacen?

Apalancados en su trayectoria como referentes en transformación digital de medios de comunicación, acompañan a equipos de marketing de compañías farmacéuticas y de equipamiento médico en el diseño de su reposicionamiento cultural y estratégico.

Lo hacen a través de programas de capacitación y mentoría que integren pensamiento digital y nuevas formas de comunicación integrada a una visión de su negocio adaptable a la modernidad de los tiempos que corren.

Con relación al concepto general transformación digital, ¿cuáles son los principales desafíos que visualizan para la industria del cuidado de la salud y más específicamente para el sector farmacéutico?

Federico O'Connor:

El primer desafío es sin duda el de no caer en la generalización, es decir entender que el sector farmacéutico no responde a un único modelo de negocio sobre el cual resulte apropiado la aplicación de una única estrategia digital. Dicho esto, y de la misma manera en que las organizaciones promueven la segmentación de sus mensajes de acuerdo al perfil de los destinatarios de los mismos, desde KAFE Health entendemos que el diseño de estrategias digitales debe responder al perfil del negocio en el que las compañías se encuentran inscriptas.

Más allá de que las estructuras internas de soporte de las compañías farmacéuticas respondan en general a un formato preestablecido (Departamentos de Asuntos Regulatorios, Investigación y Desarrollo, Logística, Control y Aseguramiento de la Calidad, etc.), las estructuras relacionadas con el "downstream" (Marketing, Medical, Promoción y Ventas) se encolumnan de acuerdo al modelo de negocio imperante, ya sea OTC (o de venta libre), ético (o de venta de tipo retail bajo prescripción médica) y / ó de especialidad (también conocido como de alto costo).

Mientras que el primero de los modelos responde efectivamente a una lógica promocional íntimamente relacionada con la del consumo masivo, en la cual el paciente decide la adopción de un determinado tratamiento en el punto de venta y sin intervención de la recomendación médica, el profesional de la salud si interviene en la prescripción de tratamientos "bajo receta", a la vez que posee aún más influencia, especificidad y sofisticación en la indicación de tratamientos de alto costo, en donde además la gravitación del sistema de salud es tan o aún más determinante para que el paciente pueda acceder a su tratamiento.

Teniendo en cuenta estas consideraciones y todas las que derivan de ellas, el diseño y aplicación de programas de transformación digital deberá indefectiblemente involucrar, no solamente a los ejecutivos de marketing para el armado de

sus estrategias promocionales, sino también a los miembros dentro de las organizaciones que se encuentran en contacto y poseen influencia directa sobre quienes deciden la adopción de tratamientos para los pacientes. En este sentido, los agentes de propaganda de farmacia (APF) y de promoción médica (APM), los ejecutivos de Acceso y el cuerpo médico interno de los laboratorios que complementa de manera científica a la visita médica (Medical Scientific Liaisons -MSL-) conforman en sí mismos grupos que de ninguna manera deban resultar meros espectadores de como el resto de su compañía adopta su propia transformación digital; muy por el contrario su involucramiento y compromiso será determinante para que dicha transformación sea o nó todo lo exitosa que se proponga ser.

¿Cómo desarrollar una estrategia digital por ejemplo para los medicamentos éticos?

Martín González Castro:

El ético es el segmento que presenta los mayores desafíos. Lo fundamenta la gran transformación que ha venido experimen-

tando de manera muy acelerada. Hasta hace no mucho tiempo atrás, la prescripción generada por un profesional médico constituía una especie de "documento sagrado" con el cual el farmacéutico le expendía al paciente un medicamento de determinada marca comercial y asunto terminado. Legislaciones a favor de la prescripción por principio activo, gran atomización de marcas para una misma droga, constantes "pases" de moléculas bajo prescripción hacia venta libre, pacientes más informados, etc., provocaron una enorme dinamización en este segmento, favoreciendo la intervención de un mayor número de actores en el proceso decisivo en detrimento de la influencia casi absoluta que otrora poseía el médico. Para este escenario, las farmacéuticas tienen que diseñar una clara estrategia y redefinir el rol tanto del APM, entrenandolo en nuevas habilidades relacionadas con el approach promocional al médico desde una lógica de tipo digital sin perder la esencia de la visita física, como del APF, considerando que el trade marketing viene evolucionando hacia un retail media más de tipo omnicanal y en donde el e-commerce va ganando cada vez más espacio.





¿Y en el caso de los medicamentos de especialidad?

Aquí, no tenemos farmacias, pero sí la industria farmacéutica tiene el desafío de generar un hub de contenidos confiable, que informe y actualice al profesional al médico, pero que, por otro lado, informe y contenga al paciente y su familia, sobre distintos tipos de enfermedades que requieren tratamiento de alto costo.

En un mundo cada vez más digital, desarrollar una estrategia de marketing de contenidos para los distintos públicos es fundamental, así como también definir qué formatos utilizar, así como qué canales emplear para distribuir los mensajes.

También se suma la IA, que potencia la comunicación, y que debidamente entrenada por los laboratorios, puede generar agentes virtuales que logren asistir a los distintos públicos presentes en este tipo de tratamientos.

¿Y en el mundo OTC, digital es relevante?

En el mundo OTC es por dónde comienza y dónde hace más tiempo que digital ha crecido, en consumo por parte de la población, así como la penetración a internet, la velocidad de conexión.

Hoy las redes sociales son uno de los canales más potentes para desarrollar una comunicación y una comunidad, según

estilos de vida, crecen dentro de las redes las figuras como los “micro influencers”, más creíbles que los mega, pero también más gestionables.

Por último, el video ha evolucionado, formatos cortos y verticales se imponen en Instagram (reels) y/o Facebook (shorts). Hoy no alcanza con tener algún video subido en las redes, ya las empresas están interesadas en contar con su Canal de YouTube como repositorio de contenido audiovisual centralizado, y dividido por playlist según la temática.

¿Qué importancia tienen los contenidos digitales en la comunicación de las empresas?

Federico Ehrenfeld:

Hoy en día estamos expuestos a lo largo del día a miles de impactos de comunicación que pueden ser publicitarios o no, y las empresas con sus marcas tienen el desafío de captar la atención de estos usuarios que cada vez son más exigentes. En este sentido los contenidos tienen mucho para aportar en este desafío de la atención. Pero para que estos puedan performar sobre otros contenidos los mismos deben ser relevantes para las personas y aportarles algo: informar, entretener, educar o inspirar, eso permitirá construir relaciones más profundas y a largo plazo para que esas personas elijan tu marca sobre otra que no haya construido este vínculo.

¿Qué beneficios se logran a través del marketing de contenidos y cómo impacta en la industria farmacéutica?

El desarrollo de las plataformas digitales permitió generar nuevos canales para vincularse con los consumidores. Hoy en día las empresas tienen una infinidad de medios propios como pueden ser sus sitios institucionales, apps de la marca, blogs, newsletters, redes sociales, podcasts, grupos de distribución de contenidos en WhatsApp o Telegram entre otros y recientemente comenzaron a desarrollarse los agentes de IA propios, donde a diferencia de un chatbot genérico, estos nuclea toda la información referente a una temática y se entrena para dar mejores resultados.

Lo más importante es que a través de estos medios las empresas logran establecer un vínculo directo con sus consumidores. Hay un formato que me resulta

sumamente interesante que es el desarrollo de sitios por parte de las empresas donde se hacen referentes de una temática en particular y generan contenidos que resultan interesantes para así posicionarse como referentes de la categoría. Existen casos muy exitosos en el mundo como el de babycenter.com de Johnson & Johnson el principal sitio de maternidad en los Estados Unidos, también está asthma.com de GSK referente en todo lo referente al Asma o también quericavida.com de General Mills líder en recetas latinas. Estos proyectos tienen lo siguiente en común para poder tener éxito: ser referentes en una temática, registración gratuita con email, suscripción al Newsletter, distribución por RRSS de estos contenidos y fuerte estrategia digital para lograr tráfico. En mi opinión, el rubro de salud es uno de los que más provecho le pueden sacar al marketing de contenidos por varios motivos. Este tipo de empresas y organizaciones tienen mucho para contar y no siempre es sencillo por su complejidad o porque las personas interesadas son un segmento muy específico. Temas referidos a la innovación y desarrollo, investigación, sustentabilidad, nuevas tecnologías entre otros, la generación de contenidos relevantes aporta infinidad de recursos para poder llegar con esta información a las audiencias en forma eficiente.

En KAFE Health los invitamos durante abril al Webinar “Kafe con Cookies” destinado a la industria del cuidado de la salud en Latinoamérica. Pueden pre-registrarse ahora a KAFE con Cookies escaneando el siguiente QR:



También puede seguirnos en IG y Ln @kafe.media para estar al tanto de novedades.

¡Contáctenos y nos tomamos un KAFE!

ANA  MARIA
LJUSTICIA

Expertos en
colágeno y magnesio

**Tus aliados para sentirte
bien todos los días.**





Vacunación antigripal: mitos, verdades y claves para la prevención

Cada año, la llegada de las bajas temperaturas marca el inicio de la temporada de mayor circulación viral. La vacunación antigripal continúa siendo la herramienta más efectiva para reducir complicaciones y proteger a las poblaciones más vulnerables.

Por Dr. Stefano Fabbiani

La gripe es una enfermedad muy frecuente, de etiología viral y con predominio estacional, particularmente en los meses fríos, debido al hacinamiento y a la permanencia en espacios cerrados y poco ventilados. Afecta principalmente las vías respiratorias y suele acompañarse de síntomas gene-

rales como malestar, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares. Con menor frecuencia puede presentar náuseas, vómitos y diarrea.

Es producida por el virus de la influenza, que presenta múltiples cepas según su estructura. El virus está formado por una nucleoproteína que lo

clasifica en los tipos A, B o C (siendo los dos primeros los principales responsables de infecciones en humanos) y por glicoproteínas denominadas hemaglutininas (H) y neuraminidasas (N), que permiten su clasificación en subtipos como H1, H2, H3, N1 y N2. Debido a su gran variabilidad, la inmuni-

dad adquirida tras una infección viral es específica para cada subtipo.

La vacunación anual es considerada la protección más eficaz contra la gripe por las autoridades sanitarias de todo el mundo, incluida la Organización Mundial de la Salud.

Derribando mitos de la vacunación

MITO: La vacuna contra la gripe causa gripe - FALSO.

La vacuna estimula al sistema inmunitario para producir anticuerpos protectores sin que se desarrolle la enfermedad. Contiene virus inactivados, por lo que no puede producir infección, permitiendo que el sistema inmune reconozca el virus cuando se enfrente a él en el futuro.

MITO: Si tengo mocos o resfrío no me puedo vacunar - FALSO.

Cursar una infección leve sin fiebre no contraindica la vacunación.

MITO: Si ya tuve la enfermedad no necesito vacunarme - FALSO.

Se recomienda vacunarse incluso si ya se tuvo gripe, debido a la gran variabilidad de cepas que circulan cada año y porque la inmunidad natural puede no ser tan duradera como la que brinda la vacuna.

MITO: Recibir varias vacunas al mismo tiempo sobrecarga el sistema inmune - FALSO.

El sistema inmunológico está preparado para enfrentar múltiples microorganismos simultáneamente. Recibir varias vacunas en una misma instancia tiene ventajas, como reducir visitas médicas, aumentar las oportunidades de completar esquemas a tiempo y disminuir la cantidad de inyecciones cuando se utilizan vacunas combinadas.

MITO: No necesito vacunas porque sigo una dieta saludable, tomo vitaminas y hago ejercicio - FALSO.

Si bien estos hábitos fortalecen el sistema inmunitario, no previenen infec-

ciones causadas por enfermedades que cuentan con vacunas específicas.

MITO: Las vacunas contienen ingredientes peligrosos o tóxicos - FALSO.

Aunque algunos componentes puedan sonar complejos, muchos se encuentran de forma natural en el organismo, en los alimentos o en el ambiente. Las cantidades presentes en las vacunas son mínimas y seguras. Además, las vacunas atraviesan rigurosos procesos de investigación, control y certificación por parte de la OMS y de las agencias regulatorias nacionales para garantizar su calidad, seguridad y eficacia.

Vacunar es prevenir

La inmunización constituye una herramienta fundamental, junto con el lavado de manos y la higiene respiratoria, para disminuir el número de infecciones. Reduce el riesgo de padecer gripe, hospitalizaciones y complicaciones como la neumonía, así como la mortalidad asociada. Su efectividad también se refleja en la disminución de infecciones respiratorias, consultas médicas, ausentismo escolar y laboral, además de prevenir el contagio entre contactos cercanos.

Las vacunas contra la gripe confieren protección eficaz durante aproximadamente 12 meses, luego de los cuales la inmunidad comienza a disminuir, motivo por el cual se recomienda la vacunación anual. Además, los virus influenza presentan mutaciones constantes que determinan las cepas incluidas cada temporada. Por esta razón, la vacuna se formula a partir de las variantes virales circulantes del año previo. La Organización Mundial de la Salud publica anualmente la recomendación de composición vacunal para la temporada siguiente.

Se recomienda la vacunación sistemática en grupos de riesgo y en las siguientes poblaciones:

- Trabajadores de la salud.
- Mujeres embarazadas, durante el puerperio y los primeros seis meses del posparto. Además de proteger a la madre, permite el pasaje pasivo



de anticuerpos al feto, brindando protección al recién nacido sin generar riesgos de toxicidad o malformaciones.

- Niños menores de cinco años.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personal de servicios esenciales (policías, bomberos y militares).
- Docentes.
- Trabajadores de avícolas y criaderos de aves de corral.
- Personas con enfermedades crónicas (asma, EPOC, diabetes o cardiopatías).

En adultos se administra una dosis anual, idealmente cuatro semanas antes de la circulación prevista del virus, especialmente en mayores de 65 años y poblaciones de riesgo. En niños, a partir de los seis meses de edad, se recomiendan dos dosis separadas por cuatro semanas; en las revacunaciones anuales posteriores se indica una sola dosis.

En general, la vacuna es bien tolerada y la reacción adversa más frecuente es dolor leve o enrojecimiento en el sitio de la inyección. La vacunación en Uruguay es gratuita, universal, brindándose en vacunatorios públicos y privados de todo el país, a los que se puede concurrir independientemente del prestador de salud. ■

AUTOCUIDADO Y NUTRICIÓN

COMO PILAR DEL SISTEMA INMUNE

Construir nuestra inmunidad a diario es una de las claves para tener salud y fomentar el autocuidado. Cada individuo, dependiendo de sus genes, pero especialmente de factores ambientales y de estilo de vida, irá moldeando su sistema inmunológico. Aunque somos conscientes de la importancia de una buena alimentación, la rutina diaria hace que por distintas razones no nos alimentemos de la forma que nuestro organismo lo necesita.

El autocuidado responsable es el resultado de las acciones diarias en favor de la salud de cada uno de nosotros, de nuestra familia y de la comunidad en la que vivimos. El estado de salud puede verse afectado por condiciones leves o no tan graves cuyos síntomas pueden ser prevenidos o autogestionados de manera segura y eficaz con el apoyo de productos de autocuidado. En este sentido, **el consumo de alimentos ricos en nutrientes, la incorporación de vitaminas, contar con un buen descanso, realizar actividad física y reducir los niveles de estrés, son acciones de autocuidado que debemos atender todo el año, para prevenir y protegernos de agentes externos (virus, contaminación ambiental, etc.) y mantenernos saludables.** Para quienes desean reforzar el consumo de algunas vitaminas y minerales, también está la opción de **complementar la dieta con suplementos nutricionales con vitaminas C, D y Zinc, cuyo consumo regular y adecuado ayuda a fortalecer el sistema inmune.**

Vitamina



- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- Contribuye a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico durante y después del ejercicio físico intenso
- Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, encías, dientes y piel.
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo
- Contribuye al metabolismo energético normal
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Contribuye a la función psicológica normal
- Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga. Aumenta la absorción de Hierro.
- Contribuye a la regeneración de la forma reducida de vitamina E.

Vitamina



- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- La vitamina D tiene un papel en el proceso de división celular.
- Contribuye a la absorción/utilización normal de calcio y fósforo.
- Contribuye a mantener niveles normales de calcio en sangre.
- Contribuye al mantenimiento de huesos y dientes normales.
- Contribuye al mantenimiento de la función muscular

Zinc

- El zinc contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.
- El zinc tiene un papel en el proceso de división celular.
- Contribuye a la síntesis normal de ADN.
- El zinc contribuye a la síntesis normal de proteínas.
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.
- Contribuye al metabolismo ácido-base normal.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes, contribuye al metabolismo normal de los carbohidratos y los ácidos grasos.
- El zinc contribuye a la función cognitiva normal.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de la vitamina A.
- El zinc contribuye al mantenimiento normal de los huesos, cabello, uñas y piel.
- Contribuye al mantenimiento de la visión normal.

Los suplementos multivitamínicos son importantes aliados para el autocuidado del sistema inmune y son parte fundamental de la estrategia de auto-gestión y bienestar en salud. Estos suplementos nutricionales, contienen las dosis diarias suficientes para suplementar o reforzar dietas deficientes y, siempre que se tomen según la recomendación del médico o la indicación del envase/prospecto, son bien tolerados por la población general.

Dra. Luciana Armengol, Médica Especialista en Medicina Farmacéutica y Gerente Médica en Bayer Cono Sur (MN 112.756)



Ayuda a tu
**sistema
inmune**





Redoxon[®]
TRIPLE ACCIÓN

Ayuda a tu *sistema* **inmune**



Suplemento dietario a base de vitamina C, vitamina D y Zinc, en comprimidos efervescentes. Sabor naranja.
Registro N°: 96514. Venta libre. Suplementa dietas insuficientes. CH-20241128-63

84° Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la FIP

Montreal, Canadá

30 de agosto -
2 de septiembre de 2026



Tema del congreso:
"Una sola salud, una sola farmacia: tendiendo puentes entre la ciencia, la práctica y la educación"

Montreal2026.fip.org

#FIPCongress2026



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»**, 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.

El congreso se estructura en torno a tres subtemas, cada uno de los cuales aborda aspectos clave de este tema general.

Anfitrión
Federación Internacional Farmacéutica (FIP)
Socio del congreso
Asociación Canadiense de Farmacéuticos (CPhA)

- El subtema **«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.

¡Únase a nosotros en Montreal para participar en este debate!



MONTREAL 2026
FIP WORLD CONGRESS
30 August - 2 September





Laboratorio Abbott lanza en Uruguay BioGaia Protectis Gotas con 400 UI de Vitamina D

El pasado jueves 12 de marzo se llevó a cabo, en el Piso 22 de WTC, el lanzamiento de este nuevo probiótico, a cargo del PhD Gianfranco Grompone (Director Científico y Vicepresidente de Investigación y Descubrimiento en BioGaia Suecia) y la Dra. Sylvia Cruchet (Magister en Gastroenterología Infantil y Nutrición Pediátrica, Chile).

Una fórmula probiótica innovadora para acompañar el bienestar digestivo, inmune y óseo, promoviendo la salud integral de recién nacidos, bebés y niños.

El producto combina la cepa probiótica *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938, una de las más estudiadas en población pediátrica con más de 266 estudios clínicos, con Vitamina D3 (400 UI), dosis recomendada para el adecuado crecimiento y desarrollo infantil.

BioGaia se ha consolidado como una compañía referente en soluciones probióticas seguras, eficaces y basadas en evidencia científica con más de 30 años de investigación y presencia en más de 100 países. ■





Repensar el paso del tiempo: una charla sobre longevidad inteligente

La psicóloga clínica y especialista en longevidad Silvina Tocchetti encabezó una charla basada en el concepto de “longevidad inteligente”, un enfoque que propone repensar el paso del tiempo desde la salud integral, la autonomía y el bienestar emocional. A partir de una mirada interdisciplinaria, la experta repasó los cambios demográficos actuales, así como los desafíos individuales y sociales que implica vivir más años con calidad de vida.

Organizada por Alcance Servicio de Compañía, la actividad se centró en temas como la diferencia entre edad biológica y edad cronológica, la necesidad de desarrollar criterios para orientarse frente al exceso de información sobre salud, y la importancia de adoptar un modelo activo en el que las personas se conviertan en protagonistas de su propio bienestar. El encuentro propuso así una mirada inspiradora y práctica sobre



cómo vivir más y mejor, promoviendo una longevidad activa, consciente y autónoma.

Según explicó en su oratoria, la longevidad inteligente propone “la construcción de un nuevo estado de salud que permita sostener la autonomía física y cognitiva duran-

te mucho más tiempo”, apoyada en evidencia científica y en decisiones cotidianas sostenidas. Lejos de tratarse de una tendencia pasajera, el concepto plantea una redefinición del envejecimiento y del modo en que las personas se vinculan con su salud y su futuro. ■

Premio Aalsea abre su quinta convocatoria para impulsar proyectos de investigación en seguridad alimentaria y nutrición

Fundación Aalsea, A.C., con el apoyo de World Vision México, anunció el lanzamiento de la convocatoria para la quinta edición consecutiva del Premio Aalsea, iniciativa que busca fomentar la colaboración con el sector académico y promover soluciones integrales y sostenibles en materia de seguridad alimentaria y nutrición. Este año, el galardón celebra cinco años de impulsar proyectos de investigación innovadores, originales o en desarrollo que aborden temas de nutrición y/o alimentación, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, y que contribuyan al desarrollo de políticas públicas viables y con la capacidad de ser exitosas a largo plazo.

La convocatoria estará abierta del 16 de marzo al 24 de junio y está dirigida a académicos, investigadores y equi-



pos de investigación de Argentina, Colombia, Chile, España, México, Uruguay y Paraguay. El proyecto ganador recibirá un reconocimiento y un apoyo económico de 150.000 dólares para el desarrollo y financiamiento de su iniciativa: el 50% se destinará a costos de personal y difusión de resultados, y el 50% restante a la implementación del proyecto.

“Cumplimos cinco años de sumar esfuerzos con diversos actores para unir capacidades, conocimiento y recursos para combatir la inseguridad alimentaria. Con cada edición de Premio Alsea vemos crecer el número de participaciones, lo que confirma que cada vez más personas están comprometidas con generar soluciones y avanzar

hacia un futuro donde todas las personas tengan acceso a una alimentación digna”, comentó Ivonne Madrid, directora de Fundación Alsea, A.C.

Los proyectos serán evaluados por un Comité Científico integrado por académicos expertos en la materia de México, Colombia, Argentina y España, quienes analizarán aspectos como la calidad académica del proyecto, la originalidad, la metodología, los resultados y su contribución al conocimiento en materia de alimentación y nutrición. Quienes deseen participar en la quinta edición del Premio Alsea, pueden registrarse y consultar las bases en <https://premioalsea.com/>. ■

El MSP presentó la Política Nacional de Garantía y Acceso Oportuno a la Salud

El Ministerio de Salud Pública (MSP) dio a conocer una reforma estructural que transforma el enfoque tradicional de “tiempos de espera” en una política de garantía efectiva del derecho a la atención en tiempo razonable. El objetivo es que el plazo deje de ser incierto y pase a estar regulado, monitoreado y gestionado activamente, con equidad territorial y responsabilidad institucional.

Como parte central de esta etapa, el presidente de la República, Yamandú Orsi, firmó el Decreto Marco de Plazos Máximos de Acceso, que establece estándares obligatorios para todos los prestadores públicos y privados. En las consultas de policlínica, se fijan 24 horas hábiles para medicina general, pediatría, ginecología y medicina familiar y comunitaria; 48 horas hábiles para cirugía general y 30 días corridos para consultas con especialistas, incorporando además plazos específicos para las consultas con el médico tratante.

Asimismo, se definen 30 días corridos para cirugías oncológicas no urgentes y se regulan por primera vez plazos máximos para estudios diagnósticos como tomografía computa-



da, resonancia magnética, ecocardiograma y endoscopías digestivas. La normativa inhabilita, además, a que los prestadores exijan la participación de una especialidad concreta para la prescripción de un medicamento, más allá de las definidas desde la rectoría.

La reforma también implica la creación de una Comisión de Seguimiento en la órbita de la JUNASA y el refuerzo de la rectoría del MSP para exigir información y planes de

mejora ante desvíos. El nuevo decreto entrará en vigencia a los 60 días de su publicación en el Diario Oficial. Desde el Ministerio se señaló que esta política constituye una reorganización progresiva del sistema con centro en las personas. Garantizar acceso oportuno implica evitar que el tiempo agrave enfermedades, reducir desigualdades territoriales, fortalecer la rectoría del MSP y hacer efectivo el derecho a la salud. ■



La Fundación Pérez Scremini conmemoró el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil

En el marco de esta conmemoración, celebrada cada 15 de febrero, la Fundación Pérez Scremini organizó distintas actividades con sus “valientes”, que incluyeron un campamento de cinco días con visitas internacionales, la intervención de las letras corpóreas de Montevideo en Kibón y de algunas ciudades del interior, y visitas a espectáculos del Carnaval. Además, varios pacientes visitaron las canchas de Peñarol, Nacional y Montevideo City Torque, teniendo la posibilidad de conocer a sus ídolos y sacarse fotos.

Como parte del compromiso de acercar el acompañamiento a todo el país, la fundación continúa fortaleciendo su presencia en el interior. Durante febrero se firmaron convenios con las intendencias de Canelones, Florida y Flores, consolidando el trabajo conjunto para acompañar a pacientes y familias más cerca de sus comunidades. Además, se inauguró una nueva Embajada de la Fundación en Trinidad, Treinta y Tres, para ampliar la red de apoyo y reafirmar el objetivo de garantizar contención y seguimiento en cada etapa del proceso a nivel país. ■



Pharmabax Selfbeauty lanzó GliSODin en Uruguay

El pasado jueves 19 de marzo en la Casa del Yacht, Pharmabax Selfbeauty celebró el tan esperado lanzamiento de GliSODin en Uruguay. El evento tuvo como speaker invitado al Dr. John Gaviria (Colombia) –dermatólogo funcional especialista en biología molecular, microbiota y radicales libres– quien presentó “El eje intestino-piel-inflamación: el poder superior de los antioxidantes vs. las cremas”.

GliSODin de origen francés, es 100% natural, y es la primera forma de superóxido dismutasa (SOD) bioactiva por vía oral. Es la enzima antioxidante de mayor potencia que protege al organismo de los efectos adversos del estrés oxidativo asociado al estilo de vida y a factores ambientales.

GliSODin tiene una presentación en frasco de 60 cápsulas, y se adquiere en glisodin.uy, Farmacias Pigalle y clínicas médicas especializadas. ■





Marcelo Hill

El sistema inmune en el centro de la medicina

El investigador Marcelo Hill analiza los avances de la inmunoterapia, el impacto de los hábitos cotidianos en la salud inmunológica y los desafíos que enfrenta la ciencia uruguaya en un escenario de creciente proyección internacional.

Marcelo Hill dedica su carrera a estudiar uno de los sistemas más complejos y decisivos del organismo humano: el sistema inmune. Médico, docente e investigador, es Profesor Titular (grado 5) de la Facultad de Medicina de la Udelar y dirige el Laboratorio de Inmunorregulación e Inflamación del

Institut Pasteur de Montevideo desde 2014. En ese espacio desarrolla investigaciones orientadas a comprender cómo las respuestas inmunológicas intervienen en enfermedades como el cáncer y los trastornos autoinmunes. Su trayectoria académica, que combina su formación como médico en

Uruguay y 10 años de formación en Francia, lo posiciona entre las voces de referencia en inmunología a nivel nacional.

En las últimas décadas, la inmunología atravesó un cambio conceptual profundo. De ser entendida principalmente como un sistema de defensa frente a infecciones,

pasó a ocupar un lugar central en la medicina contemporánea. El desarrollo de terapias capaces de modular el sistema inmune transformó especialmente el abordaje del cáncer, al introducir estrategias que estimulan las propias defensas del organismo para reconocer y eliminar células malignas.

En el marco del Día Internacional de la Inmunología, conmemorado cada 29 de abril, el experto explica de forma accesible cómo evolucionó el conocimiento sobre el sistema inmune, qué implica el avance de la inmunoterapia y por qué hoy se lo considera un actor transversal a múltiples áreas de la medicina. También reflexiona sobre el impacto de los hábitos cotidianos en la regulación inmunológica y sobre los desafíos que enfrenta la investigación científica en Uruguay.

Para quienes no están en el mundo científico o médico, ¿qué es exactamente la inmunología y por qué es tan importante para la salud cotidiana?

La inmunología suele entenderse como el estudio de las defensas de nuestro organismo. Existe una idea bastante extendida de que el sistema inmune nos protege principalmente de enfermedades infecciosas causadas por virus, bacterias, parásitos u hongos. Esa es una visión clásica, tanto en la medicina como en la inmunología: un sistema que nos defiende de amenazas externas. Sin embargo, en los últimos años ese concepto ha evolucionado. Hoy sabemos que la inmunología no solo nos protege de amenazas externas, sino también de amenazas internas, como los tumores. Durante gran parte del siglo XX hubo mucha investigación orientada a demostrar que el sistema inmune podía protegernos contra el cáncer. Los modelos experi-

“Hoy entendemos que el sistema inmune no solo cumple un rol frente a infecciones o cáncer, sino que es transversal a múltiples áreas de la medicina”.

mentales apoyaban esa idea, pero trasladar esos resultados a pacientes era más complejo. Esto cambió hacia 2010, cuando se aprobó por primera vez una terapia contra el cáncer basada en el sistema inmune, lo que significó una verdadera revolución en la oncología. Estas terapias lograron respuestas que ni la quimioterapia ni la radioterapia habían alcanzado antes. En enfermedades particularmente desafiantes, como el melanoma maligno, hasta entonces asociado a una muy baja sobrevida, se observaron resultados inéditos al modular el sistema inmune. Actualmente existen pacientes con enfermedad avanzada que logran vivir más de 10 años gracias a estas terapias. De hecho, en 2018 los investigadores que desarrollaron estas estrategias recibieron el Premio Nobel en reconocimiento a su impacto terapéutico. Además, en los últimos 15 años, cuatro Premios Nobel en Medicina o Fisiología fueron atribuidos a investigaciones que han logrado impactar en el tratamiento de pacientes a través de la manipulación del sistema inmune. Ese es un ejemplo de cómo el conocimiento inmunológico está transformando la medicina.

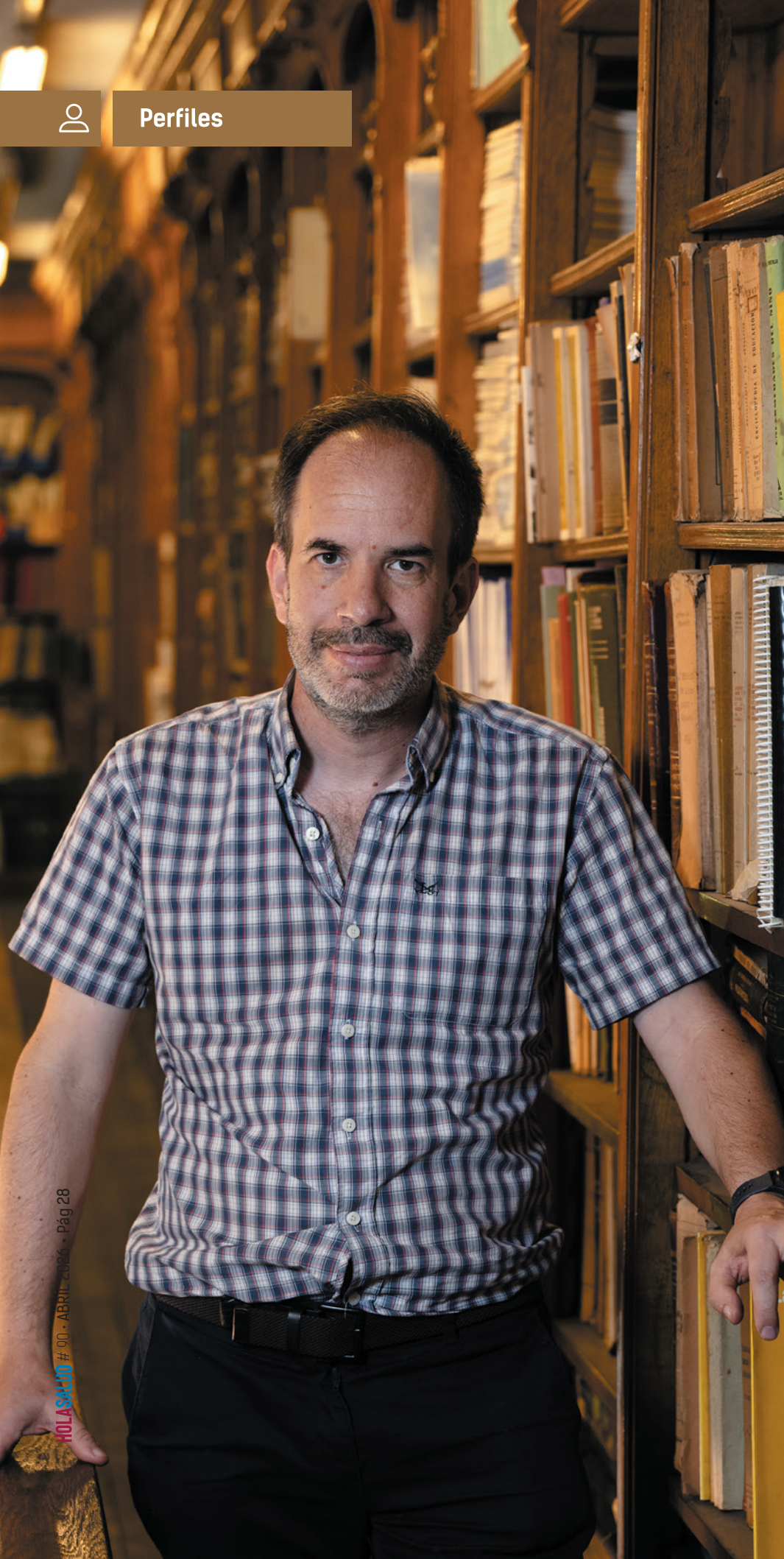
¿En Uruguay un paciente que podría beneficiarse de este tipo de tratamiento tiene acceso?

Sí, en Uruguay existe acceso a través del Fondo Nacional de Recursos. No aplica para todos los cánceres, ya que depende del tipo de tumor, la indicación y la etapa de la enfermedad, aspectos que son evaluados caso a caso. Sin embargo, en muchas situaciones estos

tratamientos basados en la modulación del sistema inmune están financiados. Estamos hablando de las llamadas inmunoterapias, cuyo objetivo es modular el sistema inmune y, en el caso del cáncer, activar respuestas inmunológicas capaces de eliminar células malignas. Esto implica un cambio conceptual respecto a terapias clásicas como la radioterapia o la quimioterapia, que actúan directamente sobre la célula tumoral. Aquí, en cambio, se estimulan células del propio organismo para que reconozcan y destruyan el tumor, lo que se asocia a resultados clínicos muy destacados. Hoy entendemos que el sistema inmune no solo cumple un rol frente a infecciones o cáncer, sino que es transversal a múltiples áreas de la medicina. Hay otro tipo de inmunoterapia que se basa en la infusión de células del sistema inmune modificadas. La Fundación Pérez Scremini ya lo realiza a nivel de oncología pediátrica y el Hospital de Clínicas está muy cerca de hacer realidad esas terapias en pacientes hematooncológicos uruguayos.

¿Cuáles son esas otras aplicaciones que tiene la inmunoterapia más allá del cáncer?

El sistema inmune interviene en numerosas enfermedades y especialidades médicas. Esto se conocía desde el punto de vista de los mecanismos que generan enfermedad, pero lo novedoso de los últimos años es que ahora somos capaces de modularlo mediante distintas estrategias terapéuticas. El cáncer es un ejemplo paradigmático, en parte por el impacto



clínico y el reconocimiento del Premio Nobel, pero existen muchas otras situaciones en las que nuevos tratamientos basados en la modulación inmunológica están mejorando el manejo de diversas enfermedades. Participa, por ejemplo, en enfermedades autoinmunes, donde el sistema reconoce por error tejidos propios, así como en distintas especialidades médicas en las que los mecanismos inmunológicos son centrales. Por ejemplo, el bloqueo de mediadores inflamatorios a través de herramientas muy específicas como son los anticuerpos monoclonales han impactado en enfermedades inflamatorias y autoinmunes. La nefrología también dispone ahora de nuevas herramientas que inhiben a mediadores inflamatorios como el complemento.

Hoy se habla del sistema inmune también en relación con la homeostasis. ¿Qué significa eso?

Tradicionalmente se pensaba al sistema inmune como un mecanismo de defensa frente a infecciones. Hoy lo entendemos como un sistema clave en la homeostasis, es decir, en la capacidad del organismo de mantener estables sus condiciones internas. Cuando aparece una enfermedad, ya sea una infección, un trastorno metabólico, una enfermedad autoinmune o incluso situaciones de estrés, ese equilibrio se rompe. El sistema inmune trabaja junto con el sistema nervioso y el sistema endócrino para restablecerlo. Por eso se considera parte fundamental de los mecanismos que mantienen el equilibrio fisiológico del organismo.

¿Los hábitos cotidianos, como la alimentación o el estilo de vida, influyen en cómo responde el sistema inmune?

Absolutamente. Sabemos que muchos hábitos de vida impactan directamente en el sistema inmune, y un punto central en este proceso es lo que ocurre a nivel intestinal. La alimentación, el sueño, los medicamentos y la actividad física influyen sobre la microbiota intestinal, es decir, el conjunto de bacterias que viven en nuestro intestino. Esa microbiota es un determinante muy importante de las respuestas inmunológicas, no solo en el intestino sino en todo el organismo. Existe una interacción constante entre las células inmunes intestinales y esta red extremadamente compleja de microorganismos y moléculas que producen. Ahora sabemos que respuestas inmunes que afectan órganos distantes, como el cerebro o la médula espinal, pueden estar condicionadas por procesos que ocurren en el intestino. Por eso, la dieta y los hábitos cotidianos influyen directamente en cómo se regulan nuestras respuestas inmunes y, en consecuencia, en la evolución de distintas enfermedades.

¿En palabras simples, qué investiga puntualmente el laboratorio que dirige en el Institut Pasteur?

Nuestro laboratorio es una unidad mixta entre la Facultad de Medicina, la y el Institut Pasteur. Nuestro foco principal es la inmunología y trabajamos en dos grandes líneas de investigación: la inmunoterapia en cáncery las enfermedades autoinmunes. Ambas líneas convergen en el estudio de una proteína que cumple un papel clave en la regulación de las respuestas inmunológicas. Inicialmente la identificamos estudiando la tolerancia en trasplantes, es decir, situaciones en las que el organismo acepta un órgano trasplantado en lugar de rechazarlo. Observamos que

“Existen indicadores que muestran que el sistema científico uruguayo es sólido a nivel regional y capaz de generar conocimiento de calidad internacional”

esta proteína aumentaba cuando el trasplante era tolerado. A partir de allí planteamos que podría tener relevancia en cáncer, ya que trasplante y cáncer representan, en cierto sentido, dos caras de una misma moneda: en el trasplante buscamos apagar la respuesta inmune, mientras que en el cáncer queremos activarla. Encontramos que en distintos tumores humanos una alta expresión de esta proteína se asocia con peor sobrevida. Luego desarrollamos compuestos capaces de bloquearla, con el objetivo de generar nuevas inmunoterapias. Actualmente investigamos cómo su bloqueo puede desencadenar respuestas antitumorales y mejorar tratamientos inmunológicos ya existentes.

¿Qué tiempos maneja la investigación científica? ¿Se pueden prever los resultados?

Nuestro trabajo suele organizarse en proyectos de mediano plazo. Un proyecto típico dura aproximadamente dos años, aunque varios proyectos pueden integrarse en un programa de investigación más amplio con objetivos a cinco o 10 años. La motivación inicial está guiada por la curiosidad científica y por comprender cómo funciona el sistema inmune y cómo podemos modularlo. Ese conocimiento puede luego tener aplicaciones médicas, por ejemplo, mediante la identificación de biomarcadores (indicadores que pueden medirse en pacientes para aportar información clínica) o mediante el desarrollo de nuevas terapias. Este último objetivo es más ambicioso y exis-

ten pocos ejemplos en Uruguay y América Latina de terapias surgidas directamente de la investigación local. Sin embargo, generar conocimiento que eventualmente permita desarrollar tratamientos, ya sea por nuestro equipo o por otros investigadores en el mundo, forma parte de la meta científica.

Desde su experiencia, ¿qué momento cree que atraviesa la ciencia en Uruguay y cuáles son sus principales desafíos?

Existen indicadores que muestran que el sistema científico uruguayo es sólido a nivel regional y capaz de generar conocimiento de calidad internacional. Además, comienza a fortalecerse la preocupación por trasladar ese conocimiento hacia aplicaciones concretas. Sin embargo, persisten desafíos importantes. Uno de ellos es el financiamiento: Uruguay destina alrededor del 0,3/0,4% de su PBI a investigación, mientras que la experiencia internacional indica que alcanzar el 1% produce cambios significativos en ciencia y tecnología. Dicho esto, existen buenas señales de llamados a proyectos más ambiciosos y a más mediano plazo como es la herramienta “Ida Holz” de ANII. Otro desafío es la formación de recursos humanos. Si bien existen programas sólidos de formación, la cantidad de investigadores en relación con la población aún es baja comparada con estándares regionales e internacionales, por lo que seguir fortaleciendo este aspecto será clave para el desarrollo científico del país. ■

La piel con imperfecciones necesita la **nueva** dupla PRO AC



Rutina PRO AC DERMACONTROL limpieza + hidratación diaria

Cetaphil tiene la rutina ideal para pieles sensibles, grasas, con imperfecciones y tendencia acnéica.^{1,2}



CONTROL DEL ACNÉ

La línea Cetaphil PRO AC fue desarrollada para acompañar los tratamientos antiacné, ayudando a mantener la hidratación y el equilibrio de la piel sensible, fortaleciendo su barrera natural frente a la sequedad y la irritación asociadas a estos tratamientos.





Los 6 activos que realmente marcan la diferencia en cosmética

Elegir los productos adecuados para el cuidado de la piel puede parecer simple, pero en realidad implica mucho más que una textura agradable o un buen perfume. Entender qué ingredientes contienen es clave para tomar decisiones más inteligentes y efectivas.

La piel es el órgano más grande del cuerpo y cumple funciones esenciales, actúa como barrera frente a agresiones externas como la contaminación, el sol o los cambios de temperatura. Con el paso del tiempo, factores como la edad, el estrés o el estilo de vida impactan directamente en su aspecto, volviéndola más opaca, deshidratada o menos firme.

En este contexto, los productos de cuidado facial se convierten en aliados fundamentales. Sin embargo, la gran cantidad de opciones disponibles puede generar confusión, lo importante es reconocer aquellos activos que realmente tienen respaldo y eficacia comprobada. Estos son seis de los componentes más relevantes en cosmética actual y por qué vale la pena incorporarlos en la rutina.

Ácidos alfa-hidroxiados (AHA)

Los AHA, como el ácido glicólico o el láctico, son conocidos por su capacidad exfoliante. Actúan eliminando las células muertas de la superficie de la piel, favoreciendo una renovación más rápida y visible. Con el tiempo, este proceso natural se ralentiza, lo que puede generar un aspecto apagado. Incorporar AHA ayuda a mejorar la luminosidad, suavizar la



textura y prevenir la obstrucción de los poros. El resultado: una piel más uniforme y revitalizada.

Péptidos

La firmeza de la piel depende en gran medida del colágeno, cuya producción disminuye con los años. Los péptidos son fragmentos de proteínas que actúan como “mensajeros”, estimulando la síntesis de colágeno y elastina. Su uso regular contribuye a mejorar la elasticidad y a suavizar líneas de expresión. Son especialmente frecuentes en tratamientos antiage y contornos de ojos, donde ayudan a lograr una piel más tonificada.

Retinol

Derivado de la vitamina A, el retinol es uno de los activos más completos en cosmética. Actúa sobre arrugas, manchas, textura irregular y poros

dilatados. Su uso requiere adaptación progresiva, comenzando con pocas aplicaciones semanales. Se recomienda utilizarlo de noche y acompañarlo siempre de protección solar durante el día, ya que puede aumentar la sensibilidad cutánea.

Ácido hialurónico

Uno de los ingredientes estrella de la hidratación. El ácido hialurónico tiene la capacidad de retener grandes cantidades de agua, lo que lo convierte en un potente humectante. Su aplicación ayuda a mantener la piel hidratada, mejorar su volumen y atenuar la apariencia de líneas finas. Es apto para todo tipo de pieles y funciona muy bien tanto en rutinas diurnas como nocturnas.

Protector solar (SPF)

Más que un paso opcional, el protector solar es imprescindible. El SPF in-

dica el nivel de protección frente a la radiación UV, principal responsable del envejecimiento prematuro. El uso diario de un factor 30 o superior no solo ayuda a prevenir manchas y arrugas, sino que también reduce el riesgo de cáncer de piel. La clave está en elegir fórmulas de amplio espectro que protejan contra rayos UVA y UVB, y reaplicar durante el día.

Antioxidantes

Factores como la contaminación o la radiación generan radicales libres, que aceleran el envejecimiento cutáneo. Los antioxidantes neutralizan estos efectos y protegen la piel del daño ambiental. La vitamina C es uno de los más utilizados: aporta luminosidad, ayuda a unificar el tono y potencia la defensa natural de la piel. Aplicarlos después de la limpieza mejora su absorción y eficacia. ■

RENOVANZ

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



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

AGAM
LABORATORIOS

suavinēx



Gel-Shampoo Espumoso

Tensioactivos suaves

Aceite de Oliva

Fragancia Baby Cologne

93%
Ingredientes
naturales

**Limpia con delicadeza cuerpo y
cabello** sin dañar la barrera
natural de la piel.

Apto para toda la familia

Fórmula sin jabón (Syndet)

Textura espumosa

No pica en los ojos



Loción Hidratante Corporal

Manzanilla

Caléndula

Melisa

90%
ingredientes
naturales



Hidrata en profundidad la piel del bebé dejándola tersa y suave.

Apto para toda la familia

Rápida absorción

Textura ligera



Cicatrices: qué son, cómo evolucionan y cómo cuidarlas

La cicatrización es un proceso complejo que comienza desde el primer momento de la lesión y continúa mucho después de que la herida se cierre. Conocer sus etapas y los cuidados adecuados permite acompañar la recuperación de la piel y mejorar el aspecto final de la cicatriz.

Dermatóloga Dra. Gimena Pisorno

Cuando nos hacemos una herida, ya sea por una cirugía, un traumatismo, una quemadura o incluso el acné, el cuerpo activa un proceso natural para repararla, y el resultado de ese proceso es la cicatriz. Aunque muchas veces esperamos que la piel “vuelva a ser igual que antes”, la realidad es que la cicatriz es un tejido distinto: tiene otra textura, puede cambiar de color y necesita tiempo para mejorar su aspecto. La buena noticia es que cómo cuidamos la piel en cada etapa influye mucho en el resultado final.

Una cicatriz es la forma en que la piel se repara después de una lesión. El

cuerpo pone en marcha distintos procesos para generar un “parche biológico” que cierra la herida y protege el organismo.

La primera etapa de cicatrización es la inflamatoria: la piel comienza a defenderse contra infecciones y a cerrar la herida. Dura los primeros días y es cuando se nota la piel más roja, con leve hinchazón y cierta sensibilidad o dolor. Esto es normal cuando es leve; si es muy intenso, podría deberse a alguna complicación, como una infección, y deberías consultar a un médico.

La segunda etapa es la de reparación y comienza durante las primeras se-

manas, cuando la piel empieza a reconstruirse. La herida se va cerrando, aparecen nuevos vasos sanguíneos y piel nueva, y es la fase en la que suele haber picazón.

La tercera etapa es la de maduración de la cicatriz y puede durar hasta un año o más. Aunque la herida ya cerró, la cicatriz sigue cambiando y reorganizando el colágeno. Se aplana, cambia de color (de roja a más clara) y se vuelve más suave. Esta etapa es clave y muchas veces se descuida, ya que aquí pueden aparecer factores que conduzcan a una mala cicatrización.

Las heridas pueden demorar en cerrar o presentar una cicatrización exagerada, lo que puede dar lugar a cicatrices hipertróficas (más altas y gruesas) o incluso a queloides (una formación más exagerada de tejido fibroso).

Cómo cuidar una cicatriz en cada etapa

Durante los primeros días, menos es más. Se debe limpiar la herida suavemente (sin productos agresivos), no tocar ni arrancar costras, mantener la zona húmeda y cubierta, y evitar “dejarla al aire” (un concepto hoy considerado obsoleto, ya que se ha demostrado que la piel cicatriza mejor en un ambiente húmedo). Se puede utilizar vaselina sólida para mantener la hidratación u otro producto indicado por el médico.

Cuando la herida ya cerró, es momento de comenzar con cremas reparadoras que ayuden a que la cicatriz quede más plana y uniforme. Las siliconas en gel o en planchas son la primera elec-

ción, ya que ayudan a generar presión y a evitar una cicatrización exagerada. También puede ser útil el madecassoside, un derivado de la centella asiática que estimula la reparación de la piel y disminuye la inflamación.

Proteger la cicatriz del sol es fundamental para evitar que se oscurezca. Se recomienda cubrirla con ropa o aplicar protector solar (FPS 50) si va a exponerse; otra buena opción es cubrirla con leuco. Para mejorar el resultado final, también ayuda masajear la zona, favoreciendo la organización del nuevo colágeno.

Hoy en día existen tratamientos como láser o microagujas que pueden mejorar notablemente el aspecto de la cicatriz y acompañar el proceso. Pueden utilizarse tanto de forma preventiva como ante complicaciones; cuanto antes se inicien, mejores serán los resultados.

Diversos factores pueden llevar a una mala cicatrización. Los propios del paciente como tabaquismo, resistencia

a la insulina, déficit nutricional, alteraciones hormonales, edad avanzada y genética (tendencia a formar queloides). Además, influyen factores relacionados con la herida: infecciones, tensión excesiva en los bordes, hematomas o la zona del cuerpo en la que se encuentra, entre otros. El uso de ciertos medicamentos también puede afectar el proceso.

Lo cierto es cada piel cicatriza de manera distinta. Algunas personas tienen mayor tendencia a desarrollar cicatrices más exageradas, pero incluso en esos casos, un buen cuidado puede marcar una gran diferencia.

Si tu cicatriz no está evolucionando bien, es importante consultar con un médico para poder tratarla de forma adecuada. La cicatrización no termina cuando la herida se cierra. Es un proceso que puede durar meses, y acompañarlo correctamente es clave para evitar que la cicatriz afecte tanto la función de la zona como el resultado estético. ■

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

La Cumbre de Autocuidado de la FIP marca el rumbo hacia una práctica farmacéutica preparada para el futuro

La FIP celebró su primera Cumbre de Autocuidado en La Haya, Países Bajos, el 8 de marzo, reuniendo a 30 participantes de 13 países, entre organizaciones miembros, líderes farmacéuticos y socios estratégicos, con el objetivo de impulsar el papel de los químicos farmacéuticos en el autocuidado y en el manejo de dolencias comunes.

Ante la creciente demanda de atención médica, la escasez de personal y las limitaciones financieras que enfrentan los sistemas de salud, el autocuidado se perfila como un factor clave para la atención primaria y para garantizar la cobertura sanitaria universal. Los químicos farmacéuticos, como profesionales de la salud altamente accesibles, cumplen un rol fundamental en la provisión de servicios seguros, eficaces y escalables para el tratamiento de dolencias comunes. La cumbre fue diseñada para analizar cómo la farmacia puede fortalecer esta contribución y de qué manera los sistemas de salud pueden facilitarla.

A lo largo de la jornada, los participantes exploraron la evidencia actual y las mejores prácticas en autocuidado y manejo farmacéutico de afecciones comunes, así como las responsabilidades clínicas en constante evolución de los químicos farmacéuticos, incluyendo la toma de decisiones, la prescripción y las vías de atención centradas en el paciente. Las discusiones también abordaron el papel del diagnóstico, incluidas las pruebas en el punto de atención, y el impacto de la salud di-



gital y de las tecnologías emergentes en el apoyo a servicios seguros, eficaces y accesibles.

Asimismo, se destacó la evidencia sobre el impacto de los químicos farmacéuticos en los resultados de los pacientes, la eficiencia del sistema sanitario y el acceso a la atención. Diversos productos de la FIP —entre ellos informes, documentos de orientación y declaraciones de política— ilustran el creciente papel de estos profesionales en el apoyo a

los pacientes para el manejo de dolencias comunes, el fortalecimiento de la alfabetización en salud y la mejora del acceso a la atención primaria.

La cumbre concluyó con un panel de discusión que reflexionó sobre las ideas recopiladas y delineó los próximos pasos para las organizaciones miembro y sus integrantes. Entre los temas clave se incluyeron la financiación sostenible y los mecanismos de reembolso, el desarrollo de la

fuerza laboral y la ampliación y estandarización de los servicios.

Esta reunión inaugural marca un hito importante en el trabajo de la FIP para fortalecer el autocuidado farmacéutico a nivel mundial. Sus resultados servirán de base para futuros programas y acciones de promoción de la organización, con el objetivo de garantizar que los químicos farmacéuticos estén capacitados para brindar una atención accesible, de alta calidad y sostenible. ■

Las vacunas antigripales de nueva generación podrían salvar millones de vidas, según la OMS

Las vacunas antigripales de nueva generación, que ofrecen una protección más amplia y duradera que las vacunas estacionales actuales, podrían desempeñar un papel fundamental en la reducción de la carga mundial de la gripe, según una evaluación reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El nuevo informe de la OMS, Valortotal de la mejora de las vacunas antigripales (“Full Value of Improved Influenza Vaccine Assessment”, FVIVA, por sus siglas en inglés), junto con un artículo publicado en la revista Vaccine, analiza el impacto sanitario, económico y político de estas vacunas e identifica los desafíos futuros para su adopción a nivel mundial. Ambos trabajos proporcionan una base para orientar inversiones, decisiones políticas y estrategias de implementación, contribuyendo a fortalecer los programas de vacunación contra la gripe estacional y a mejorar la preparación frente a futuras pandemias.

Cada año se registran alrededor de mil millones de casos de gripe estacional en todo el mundo, de los cuales entre 3 y 5 millones derivan en enfermedades graves, con un estimado de entre 290.000 y 650.000 muertes por complicaciones respiratorias. Si bien las vacunas actuales ayudan a reducir la carga de la enfermedad, su eficacia puede variar según la temporada, el producto y el grupo poblacional, y la protección se limita a una sola temporada. Dos veces al año, la OMS convoca a expertos del Sistema Mundial de Vigilancia y Respuesta a la Gripe para emitir recomendaciones sobre la composición de las cepas vacunales. Aunque 143 países informaron disponer de vacunas contra la gripe estacional, los países de ingresos medios-altos y altos concentran la mayor parte de las dosis utilizadas.

El proyecto FVIVA estima que, si las vacunas mejoradas, de nueva generación o universales contra la gripe estuvieran disponibles y se utilizaran

ampliamente entre 2025 y 2050, podrían prevenir hasta 18.000 millones de casos de gripe y salvar hasta 6,2 millones de vidas en todo el mundo, especialmente entre las poblaciones con mayor riesgo de enfermedad grave, como adultos mayores, niños pequeños y mujeres embarazadas.

“Esta evaluación deja claros los beneficios potenciales que podrían ofrecer las vacunas mejoradas contra la gripe en distintos contextos”, afirmó el Dr. Philipp Lambach, responsable técnico del proyecto en la OMS. “Proporciona a quienes trabajan en inversiones futuras, desarrollo de políticas y prioridades de investigación un conjunto común de evidencia para impulsar el desarrollo de vacunas”.

El estudio también muestra que, en muchos países, estas vacunas podrían mantenerse como intervenciones rentables o incluso generar ahorros, además de contribuir a la reducción del uso de antimicrobia-



nos. La vacunación contra la gripe disminuye el uso innecesario de antibióticos; se estima que actualmente evita la utilización de aproximadamente 10 millones de dosis al año. Las vacunas de nueva generación podrían prevenir hasta 1.300 millones de dosis diarias definidas de antibióticos entre 2025 y 2050,

aportando significativamente a la lucha contra la creciente resistencia antimicrobiana a nivel mundial.

El impacto potencial de estas vacunas dependerá del contexto de cada país, incluyendo la carga nacional de la enfermedad, la capacidad del sistema sanitario, el precio de las vacunas y las consideraciones programá-

ticas. Factores como la seguridad, la eficacia, la duración de la protección, la estabilidad térmica y la vida útil también influirán en las decisiones de adopción, especialmente en países de ingresos bajos y medios.

El marco de evaluación del valor total de las vacunas está diseñado para fomentar un diálogo basado en evidencia entre gobiernos, investigadores, fabricantes y socios estratégicos, proporcionando una visión integral del valor potencial de las vacunas mejoradas y de las consideraciones clave para su desarrollo y uso.

La FVIVA se alinea con la Estrategia Mundial contra la Gripe de la OMS 2019-2030 y con las características preferidas de producto definidas por la organización para las vacunas antigripales de nueva generación, reflejando la evolución del conocimiento científico y la experiencia adquirida durante la pandemia de COVID-19.

En diciembre de 2025, la OMS publicó una actualización de estas características preferidas con el objetivo de orientar el desarrollo de vacunas antigripales más seguras y eficaces. Estas deberán proporcionar una protección más amplia y duradera, que trascienda una sola temporada de gripe, ofrecer mayor protección frente a enfermedad grave y ser adecuadas para su uso en países de ingresos bajos y medios. La guía también destaca la necesidad de tecnologías transferibles a fabricantes de estos países para favorecer la producción local.

La FVIVA representó una sólida colaboración entre la OMS y expertos internacionales dedicados al desarrollo de vacunas antigripales mejoradas, de nueva generación y universales. A febrero de 2026, existen 46 vacunas antigripales de nueva generación en desarrollo clínico que utilizan diversas plataformas tecnológicas, según la Hoja de Ruta de I+D de Vacunas contra la Gripe. ■

Pilopeptan®

HAIR
TECHNOLOGY

Detiene la caída en +
15 DÍAS



4^{TO} CONGRESO INTERNACIONAL DE GERONTOLOGIA

Conectando saberes para el cuidado humano en el envejecimiento

EL EVENTO MÁS IMPORTANTE DEL AÑO EN GERONTOLOGÍA

**HOTEL COTTAGE CARRASCO
14 Y 15 DE MAYO 2026**

INSCRIBASE AQUÍ



tinyurl.com/CIG2026

EJES TEMÁTICOS

SALUD Y CLÍNICA

- Enfermería
- Cuidados paliativos
- Nutrición
- Fragilidad y sarcopenia
- Dermatología
- Neurología y demencias
- Audición

PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

- Neuroplasticidad
- Soledad y depresión

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

- Inteligencia artificial
- Arquitectura inteligente

SOCIAL Y LEGAL

- Muerte digna
- Diversidad sexual en los mayores
- Envejecimiento activo

HUMANIDADES

- Calidad en el cuidado
- Cuidados del cuidador

entre otros temas a desarrollar



ginkgopm.com.uy

PLANES DE PARTICIPACION
& STANDS PARA EMPRESAS CON
DESCUENTOS ESPECIALES
DISPONIBLES HASTA 30 DE ABRIL

Informes y contacto comercial
Silvina Fernández Verstegen
Cel. 095 003 670
comunicacionginkgo@gmail.com

Parkinson en aumento: claves para entender la enfermedad y sus avances médicos

Cada 11 de abril se conmemora el Día Internacional del Parkinson, una oportunidad para generar conciencia sobre una enfermedad neurológica en crecimiento y conocer los avances médicos que hoy permiten mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Por Dr. Nicolás Labaure

Presidente del grupo de Jóvenes Uruguayos de Trastornos del Movimiento (JUTRAM).

Integrante del Comité de Educación de la International Parkinson and Movement Disorders Society (MDS-PAS).

Integrante del Equipo de Cirugía, del Equipo de Segunda Opinión y de la Sección de Parkinson y Trastornos del Movimiento del Hospital de Clínicas.

La enfermedad de Parkinson es una condición neurológica crónica y progresiva que afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo más frecuente en mayores de 60 años, aunque puede presentarse en más

jóvenes. Hoy, se cree que estaría causada por la acumulación de una proteína denominada alfa-sinucleína, lo que favorecería la pérdida de distintos grupos de células cerebrales. Las neuronas que producen dopamina, un

neurotransmisor esencial para el control del movimiento, se encuentran entre las principalmente afectadas. La disminución de dopamina resultante es responsable de la aparición de los síntomas clásicos de la enfermedad,



conocidos como síntomas motores: temblor, rigidez, lentitud y alteraciones del equilibrio.

En los últimos años, se ha observado un marcado aumento en el número de personas con esta enfermedad. En 1990 había 2,5 millones de afectados a nivel mundial, cifra que se quintuplicó hasta alcanzar los 11,8 millones en 2021. Las proyecciones indican que este incremento continuará con un estimado de 25,2 millones para 2050.

Este incremento podría deberse a la combinación de distintos factores que aumentan la probabilidad de desarrollar la enfermedad, entre ellos el envejecimiento poblacional, factores genéticos y factores ambientales. Se destacan la exposición a tóxicos (pesticidas, herbicidas, fungicidas y solventes), el consumo de agua de pozo, determinados patrones alimentarios, la exposición a micro y nanoplasticos, y la contaminación ambiental, entre otros. Dichos factores aumentarían el riesgo de acumulación excesiva de proteínas como la alfa-sinucleína, favoreciendo la pérdida de neuronas que controlan el movimiento. Si bien muchos de ellos continúan en estudio, su identificación e intervención re-

sultan fundamentales para intentar reducir el número de personas que desarrollan la enfermedad.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Desde el punto de vista clínico existe una gran variabilidad en la intensidad de los síntomas y en la velocidad de progresión entre diferentes pacientes. Si comparáramos a dos individuos con enfermedad de Parkinson, la evolución podría ser muy distinta.

Además de los clásicos síntomas motores, pueden presentar una amplia variedad de síntomas no motores. Algunos pueden aparecer años o incluso décadas antes del temblor o la lentitud, y se denominan síntomas prodrómicos. Entre ellos se incluyen estreñimiento, depresión, pérdida del olfato y trastornos del sueño REM, fase en la que se pierde la relajación muscular y los pacientes actúan lo que están soñando.

A medida que la enfermedad progresa pueden aparecer otros síntomas no motores, como descenso de la presión arterial al ponerse de pie, síntomas urinarios, alteraciones de la memoria y alucinaciones visuales, entre otros. Estos síntomas pueden generar un alto grado de discapacidad, por lo que resulta fundamental detectarlos y abordarlos mediante un equipo multidisciplinario.

El uso de levodopa no debe retrasarse

El tratamiento principal de la enfermedad continúa siendo sintomático y consiste en reemplazar la dopamina faltante mediante levodopa, un medicamento que el cerebro transforma en dopamina. La mayoría de las personas presenta una excelente respuesta durante varios años.

Luego de cinco a 10 años de evolución pueden comenzar a aparecer las denominadas complicaciones motoras. El efecto de la medicación dura menos tiempo, fenómeno conocido como deterioro de fin de dosis. En esta etapa, las personas alternan entre períodos

con buen efecto del tratamiento (ON) y períodos sin efecto (OFF). Otra complicación frecuente es la aparición de movimientos involuntarios tipo baile, distintos del temblor, llamados discinesias, que suelen manifestarse durante los períodos ON.

El conocimiento sobre los efectos de la levodopa ha avanzado considerablemente en los últimos años y ya no se recomienda retrasar su inicio para prevenir complicaciones. Diversos estudios han demostrado que la levodopa no es la causa de las complicaciones motoras, sino que estas responden a mecanismos complejos, siendo la severidad inicial de los síntomas y la duración de la enfermedad los principales predictores de su aparición.

Algunas terapias avanzadas

A medida que la enfermedad progresa, los síntomas pueden no controlarse completamente pese a múltiples ajustes farmacológicos. En este escenario existen tratamientos avanzados como la estimulación cerebral profunda (DBS), el ultrasonido focalizado de alta intensidad (HIFU) y la administración de levodopa mediante bombas subcutáneas o intestinales, entre otros. Para que estos tratamientos resulten beneficiosos, la persona debe cumplir características clínicas específicas. En Uruguay contamos con la estimulación cerebral profunda, un tratamiento quirúrgico de alto costo financiado por el Fondo Nacional de Recursos y llevado adelante por un equipo multidisciplinario.

El DBS puede ayudar a controlar los síntomas en personas con temblor severo o con complicaciones motoras que no responden adecuadamente a la medicación. Sin embargo, los pacientes deben cumplir criterios estrictos para asegurar que los beneficios superen los riesgos. Estudios nacionales e internacionales indican que solo entre un 5% y un 10% de los pacientes presentan las características necesarias para obtener una buena respuesta. Algunos síntomas, como las dificultades para hablar, caminar

o la inestabilidad postural, suelen no mejorar con la cirugía.

El ejercicio físico constituye un pilar fundamental del tratamiento en todas las etapas de la enfermedad y es tan importante como la medicación. Se recomienda realizar actividad física de intensidad moderada tres o cuatro veces por semana, en sesiones de 30 a 40 minutos. La evidencia científica demuestra beneficios tanto del ejercicio aeróbico (bicicleta fija, caminata, baile, tai chi, entre otros) como del entrenamiento de fuerza o musculación en personas con enfermedad de Parkinson.

El diagnóstico de la enfermedad de Parkinson continúa siendo clínico. El desarrollo de pruebas complementarias que faciliten el diagnóstico ha sido uno de los grandes objetivos de la investigación. En este contexto se han desarrollado métodos capaces de detectar alfa-sinucleína en la piel. Este enfoque ha mostrado resultados muy prometedores para diagnosticar la en-

fermedad y diferenciarla de otras condiciones con manifestaciones similares. Se espera que estas pruebas estén disponibles próximamente y permitan diagnósticos más precoces y precisos.

En el campo de la cirugía de DBS se cuenta con una nueva tecnología capaz de registrar de forma continua la actividad cerebral relacionada con el control del movimiento. Esto permite detectar y tratar ondas cerebrales asociadas a síntomas parkinsonianos como la lentitud y la rigidez. Actualmente se investiga la estimulación cerebral profunda en circuito cerrado, que permitiría programar el dispositivo para responder automáticamente al detectar dichas señales cerebrales. Si hoy el DBS posibilita dirigir la estimulación hacia zonas específicas del cerebro, esta nueva tecnología podría, además, administrarla exactamente cuando resulta necesaria.

Uno de los principales objetivos de investigadores, profesionales de la

salud, pacientes y familiares es encontrar tratamientos capaces de detener o enlentecer la progresión de la enfermedad. En todo el mundo se desarrollan estudios clínicos que exploran terapias génicas, tratamientos con células madre, pequeñas moléculas y anticuerpos dirigidos a impedir la agregación proteica, entre otras estrategias. Aunque los resultados aún son preliminares, algunos muestran datos alentadores que podrían, en el futuro, modificar el curso de esta enfermedad neurodegenerativa.

Actualmente, Uruguay participa en diversos proyectos de investigación vinculados a la enfermedad de Parkinson y trastornos relacionados. Se invita a personas que la padecen, pacientes con parkinsonismos atípicos, familiares, comunidad científica y personal de salud a trabajar conjuntamente para comprender mejor estas enfermedades, desarrollar mejores tratamientos y mejorar la calidad de vida de quienes las padecen. ■



PURO COLÁGENO
Sin endulzantes
Sin conservantes



MethylFolate
5-MTHF

NUEVO
INGRESO
Un aliado para tu salud
ocular

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

REDUCE
HINCHAZÓN

Equilibrio
digestivo

8 CEPAS
PROBIÓTICAS

Your Daily Supplement Formulated for Long-term Health.



RESULTADOS BRILLANTES

es el fabricante de productos para lavavajillas #1 en el mundo



DETERGENTES
En tabletas y polvo.

ABRILLANTADOR
Secado sin marcas y con brillo.

SAL ESPECIAL
Protección contra residuos de sarro.

Beneficios del lavado automático vs. el lavado manual

Ahorro de agua

130

10

Ahorrás hasta **90%** de agua considerando 1 lavado

Ahorro de tiempo

Tarea automatizada, más **tiempo libre**

Más higiénico

Temperatura del agua

-30°

+70%

Menos propagación de gérmenes, limpieza **más higiénica**

Una opción más cómoda, sostenible y eficaz frente al lavado manual



Cocina segura en casa: pequeñas acciones que protegen nuestra salud

La seguridad alimentaria comienza en casa. A través de hábitos simples y cuidados cotidianos, es posible reducir significativamente los riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos y proteger la salud de toda la familia.

Por Ing. Alim. Anaclara Olascoaga

A nivel global, las enfermedades transmitidas por alimentos representan un importante problema de salud. Sin embargo, gran parte de los casos pueden prevenirse mediante prácticas simples en el hogar. Promover una cultura de inocuidad alimentaria es clave

para proteger la salud de toda la familia. En seguridad alimentaria, los pequeños hábitos cotidianos hacen la diferencia.

La cocina del hogar suele asociarse con bienestar, tradición y momentos compartidos. Aunque también es un espacio donde

pueden producirse contaminaciones alimentarias si no se toman ciertos cuidados básicos. Muchas de las enfermedades transmitidas por alimentos se originan por errores simples en la manipulación, conservación o cocción.



Tips para una cocina segura

- ▶ Lavarse las manos antes y durante la preparación de comidas.
- ▶ Lavar frutas y verduras con agua potable antes de consumirlas.
- ▶ Utilizar utensilios y superficies limpias.
- ▶ Evitar el uso de utensilios y tablas de madera.
- ▶ Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos.
- ▶ Cocinar bien carnes, aves, pescados y huevos.
- ▶ No dejar alimentos preparados a temperatura ambiente por más de dos horas.
- ▶ Guardar los alimentos ya cocinados en recipientes cerrados dentro de la heladera.
- ▶ Verificar fechas de vencimiento.
- ▶ Evitar consumir alimentos con envases dañados o latas abolladas.
- ▶ No manipular alimentos si se presentan síntomas gastrointestinales.

Las bacterias, virus o parásitos responsables de estas enfermedades son invisibles y no se perciben por el olor ni por el sabor de los alimentos contaminados. Por eso, la prevención depende principalmente de aplicar buenas prácticas de higiene y manipulación.

Los cuatro principios de la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria en el hogar no requiere procesos complejos, sino pequeñas acciones que, realizadas de forma sistemática, pueden reducir significativamente el riesgo de intoxicaciones o infecciones gastrointestinales. Las recomendaciones internacionales de seguridad alimentaria se basan en cuatro principios simples que pueden aplicarse fácilmente en cualquier hogar:

Limpiar

Mantener una adecuada higiene es el primer paso para evitar que los microorganismos lleguen a

los alimentos. Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de cocinar, después de manipular alimentos crudos o luego de tocar superficies potencialmente contaminadas. También deben limpiarse correctamente las tablas, cuchillos y mesadas.

Separar

Uno de los errores más frecuentes en la cocina doméstica es la contaminación cruzada. Ocurre cuando los microorganismos presentes en alimentos crudos se transfieren a alimentos listos para consumir, como ensaladas o frutas. Para evitarlo, se recomienda usar tablas o utensilios distintos para alimentos crudos y cocidos y guardarlos separados en la heladera.

Cocinar correctamente

La cocción adecuada destruye la mayoría de los microorganismos peligrosos. En general, los alimentos de origen animal deben alcanzar temperaturas internas

superiores a 70 °C para asegurar su inocuidad. Esto es especialmente importante en carnes, aves, huevos y preparaciones con carne picada.

Refrigerar a tiempo

Las bacterias se multiplican rápidamente a temperatura ambiente. Por eso, los alimentos cocidos o las comidas preparadas deben refrigerarse lo antes posible y mantenerse en frío hasta su consumo. La heladera debería mantenerse aproximadamente a 4 °C para conservar adecuadamente los alimentos.

Información útil para prevenir riesgos en la cocina

El arroz cocido puede volverse riesgoso si queda a temperatura ambiente. Puede contener bacterias que sobreviven a la cocción y, si permanece varias horas fuera de la heladera, estas pueden multiplicarse y producir toxinas. Lo ideal es refrigerarlo dentro de las dos horas posteriores a su preparación.

La carne no debería permanecer mucho tiempo fuera de la heladera. Las bacterias se multiplican rápidamente entre 5 °C y 60 °C, rango conocido como “zona de peligro”. Por eso, los alimentos perecederos no deberían permanecer más de dos horas a temperatura ambiente.

El asado que queda a temperatura ambiente también puede volverse riesgoso. Después de un asado es común que la carne sobrante permanezca varias horas en la parrilla, el horno o el microondas. Sin embargo, a temperatura ambiente las bacterias pueden multiplicarse rápidamente. Se recomienda refrigerarla dentro de las dos horas posteriores a la cocción y recalentarla correctamente antes de consumirla nuevamente.

Las esponjas de cocina acumulan muchas bacterias. Al permanecer húmedas y con restos de alimentos, pueden convertirse en uno de los objetos más contaminados de la cocina. Se recomienda lavarlas, desinfectarlas con frecuencia y cambiarlas cada una o dos semanas.

Lavar el pollo crudo no es recomendable. Las salpicaduras pueden dispersar bacterias sobre la mesada o utensilios cercanos. La cocción adecuada es suficiente para eliminarlas.

Un alimento contaminado no siempre tiene mal olor o sabor. Muchos microorganismos peligrosos no alteran su apariencia, por lo que respetar la cadena de frío y las fechas de vencimiento es fundamental.

Descongelar alimentos a temperatura ambiente no es seguro. Mientras el interior del alimento continúa congelado, la superficie puede alcanzar temperaturas donde las bacterias se multiplican. Los métodos más seguros son descongelar dentro de la heladera, utilizar el microondas con función de descongelado o cocinar directamente algunos alimentos congelados. No se recomienda descongelar carnes o pescados sobre la mesada. Asimismo, una vez descongelado, un alimento no debe volver a congelarse en estado crudo, ya que aumenta el riesgo de proliferación bacteriana; solo podría congelarse nuevamente si fue previamente cocido o sometido a una preparación segura.

Los huevos no deben lavarse antes de guardarlos. Lavarlos antes de almacenarlos puede facilitar el ingreso de bacterias a través de la cáscara. Pueden conservarse a temperatura ambiente, aunque su vida útil será menor; si al momento de la compra estaban refrigerados, es impor-



tante mantenerlos en heladera para no romper la cadena de frío. Se recomienda guardarlos en el interior de la heladera y no en la puerta, donde hay mayores variaciones de temperatura. Un tip: si un huevo flota en agua debe descartarse; si se hunde, es apto para consumo.

La tabla de cortar puede contaminar otros alimentos. Cuando se utiliza la misma tabla para carne cruda y luego para verduras o alimentos listos para consumir, pueden transferirse microorganismos. Se recomienda usar tablas diferentes o lavarlas muy

bien con agua caliente y detergente entre cada uso.

Recalentar varias veces una comida no es lo más seguro. Cada vez que un alimento se enfría y vuelve a calentarse atraviesa nuevamente la “zona de peligro”, donde las bacterias pueden multiplicarse. Lo más recomendable es recalentar solo la porción que se va a consumir.

Las comidas ya preparadas también tienen un tiempo límite. Incluso refrigeradas, las preparaciones caseras deberían consumirse preferentemente dentro de las 48 a 72 horas. ■

BioCass LR protec

LACTOBACILLUS RHAMNOSUS



Lactobacillus Rhamnosus es la cepa probiótica de mayor evidencia científica en evitar la diarrea asociada a antibióticos. Es una cepa con aval científico para ser usada en el tratamiento de la diarrea y diarrea asociada a antibióticos (DAA) estabilizando la microbiota intestinal durante y después de la terapia con antibióticos.

Diarrea asociada a antibióticos (DAA): Los síntomas pueden aparecer cuando el paciente está tomando los antibióticos, pero en la mayor parte de los casos se manifiestan entre 1 y 10 días después de la suspensión del tratamiento. En algunos casos extremos, la diarrea puede aparecer hasta 45-60 días después de terminar de tomar el fármaco.

Lactobacillus rhamnosus ha demostrado ser seguro y eficaz en la prevención de la diarrea aguda y la diarrea asociada al uso de antibióticos, reduciendo su riesgo si se comienza a administrar desde el inicio del tratamiento con antibióticos.

CULTIVOS BACTERIANOS VIVOS: 1 x 10⁹ UFC / CÁPSULA

- Lactobacillus Rhamnosus

PRESENTACIÓN

- 30 Cápsulas





Auroras boreales en Finlandia

Finlandia se ha consolidado como uno de los destinos más atractivos del turismo invernal europeo gracias a un fenómeno natural único: las auroras boreales. Este espectáculo luminoso, visible en el norte del país durante varios meses al año, atrae a viajeros de todo el mundo interesados en combinar naturaleza, aventura y experiencias vinculadas al bienestar.

Las auroras boreales se producen cuando partículas provenientes del sol interactúan con el campo magnético terrestre, generando luces en tonos verdes, violetas y rosados que iluminan el cielo nocturno. En Finlandia, la mejor zona para observarlas es Laponia, región ubicada dentro del Círculo Polar Ártico, donde las condiciones climáticas y la baja contaminación lumínica favorecen su aparición.

La temporada ideal se extiende entre septiembre y marzo, aunque los meses de enero y febrero suelen ofrecer

mayores probabilidades debido a la estabilidad atmosférica y la oscuridad prolongada. En localidades como Rovaniemi, Saariselkä o Levi, la infraestructura turística está especialmente preparada para esta experiencia, con excursiones nocturnas guiadas, safaris en motos de nieve y alojamientos diseñados para la observación del cielo.

Entre las propuestas más buscadas se encuentran los iglús de vidrio y cabañas panorámicas, que permiten ver las auroras desde el interior, protegidos de temperaturas que en

invierno pueden descender por debajo de los -20°C . La oferta se complementa con actividades típicas del Ártico, como paseos en trineos tirados por huskies o renos, esquí de fondo y caminatas con raquetas sobre paisajes nevados.

Sin embargo, el atractivo del norte finlandés va mucho más allá de mirar el cielo. Las excursiones nocturnas para buscar auroras suelen realizarse en motos de nieve o trineos, permitiendo internarse en bosques nevados y lagos congelados alejados de cualquier luz artificial. También

existen salidas guiadas con raquetas de nieve, una alternativa más tranquila para explorar el paisaje ártico.

Durante el día, los visitantes pueden experimentar algunas de las actividades más representativas de la región. Los paseos en trineos tirados por perros husky combinan aventura y contacto con la naturaleza, mientras que los recorridos con renos permiten conocer tradiciones vinculadas al pueblo sami, comunidad indígena del norte de Escandinavia que mantiene prácticas ancestrales de pastoreo y vida en el Ártico.

Otra de las propuestas destacadas es el esquí de fondo, deporte nacional en Finlandia, accesible tanto para principiantes como para viajeros experimentados gracias a circuitos señalizados que atraviesan bosques y parques naturales. Las caminatas sobre hielo y la pesca en lagos congelados también forman parte de las experiencias locales durante el invierno.

La cultura finlandesa suma además un componente esencial al viaje: la sauna. Presente en casi todos los alojamientos, este ritual tradicional se vive como un momento de recuperación física tras las actividades al aire libre, muchas veces acompañado por inmersiones breves en nieve o agua helada. Así, viajar al norte de Finlandia no implica únicamente perseguir un fenómeno natural alucinante, sino también descubrir un destino que alterna aventura y tradición en uno de los entornos más intactos de Europa.

Top de experiencias imperdibles en el Círculo Polar Ártico finlandés

Visitar el Pueblo de Santa Claus en Rovaniemi

Ubicado sobre la línea oficial del Círculo Polar Ártico, este complejo abierto todo el año se ha convertido en uno de los puntos turísticos más emblemáticos de Finlandia. Además

de conocer la oficina postal de Santa Claus y cruzar simbólicamente el paralelo ártico, el lugar ofrece tiendas artesanales, gastronomía local y actividades familiares de tradición nórdica.

Recorrer bosques nevados en trineo de huskies

Los paseos en trineos tirados por perros husky se han convertido en una de las actividades más buscadas por los visitantes. Guiados por instructores locales, los recorridos atraviesan lagos congelados y senderos forestales, ofreciendo una forma activa y tradicional de conocer el territorio ártico.

Conocer la cultura sami

El pueblo sami, comunidad indígena del norte de Escandinavia, mantiene una estrecha relación con el entorno natural. Visitar granjas de renos o participar en experiencias culturales permite conocer su historia, su gastronomía y sus prácticas tradicionales.

Explorar parques nacionales árticos con raquetas de nieve

Los parques naturales del norte finlandés permiten descubrir paisajes prácticamente intactos mediante caminatas con raquetas, una forma accesible de desplazarse sobre nieve profunda. Senderos señalizados atraviesan bosques boreales y colinas abiertas, ofreciendo vistas panorámicas y oportunidades para observar fauna local en un ambiente de silencio absoluto.

Subir al monte Saana en Kilpisjärvi

El monte Saana, próximo al pueblo de Kilpisjärvi, es uno de los paisajes más icónicos del norte finlandés. En invierno se realizan excursiones guiadas con raquetas o esquí de travesía. Si la noche está despejada, es un excelente punto para observar auroras boreales.



Cena tradicional junto al fuego

Una de las experiencias gastronómicas más auténticas del norte finlandés es cenar dentro de una kota, la tienda tradicional utilizada por el pueblo sami. Restaurantes y excursiones en zonas cercanas a Saarisehkä y Levi ofrecen menús preparados a fuego abierto con platos típicos como sopa de salmón, carne de reno ahumada y papas locales. ■



Lectura



Habilidades digitales

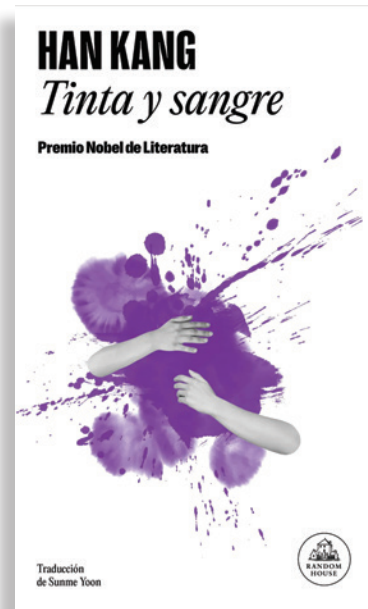
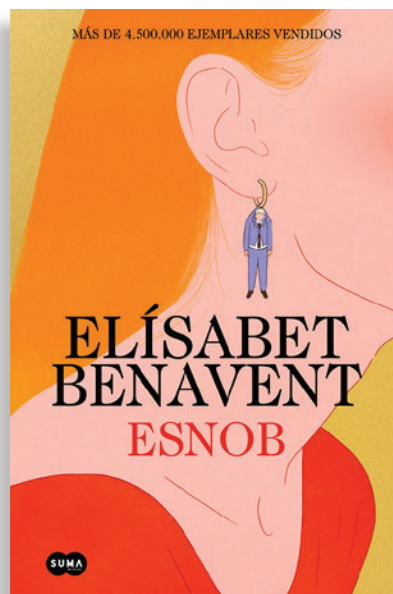
Lorena Estefanell

¿Cómo criamos en un mundo donde las pantallas nunca se apagan? ¿Cómo acompañamos a nuestros niños y adolescentes cuando lo digital deja de ser un accesorio y pasa a ser parte central de su vida cotidiana? En *Habilidades digitales*, Lorena Estefanell ofrece una mirada lúcida, honesta y profundamente humana sobre uno de los desafíos más urgentes de nuestro tiempo: educar para la vida real... que hoy también sucede en entornos virtuales. Con una claridad inusual en un tema saturado de alarmas, titulares extremos y consejos contradictorios, la autora ofrece un libro que baja el ruido y devuelve lo esencial: la confianza en el rol de las familias y centros educativos, con la convicción de que es posible acompañar sin miedo ni ingenuidad. ■

Esnob

Elísabet Benavent

Imagina: eres un tiburón de las finanzas estilo lobo de Wall Street, perteneces a una buena familia y siempre tuviste lo que has querido. Pero cuando estás a punto de rozar la cumbre del éxito con las yemas de los dedos, lo pierdes todo... por tu culpa. Tu única salida es volver a empezar y ahí estás, con tu traje esnob, en un polígono industrial en tu primer día como ceniciento. Después de vender más de 4.500.000 ejemplares de sus obras Elísabet Benavent despliega en *Esnob* su virtuosismo narrativo para hablarnos de las relaciones de amor en un mundo frenético donde lo habitual es encontrar a la persona a golpe de match. Este libro es una radiografía de las relaciones humanas mordaz e irónica, divertida y tierna. ■



Tinta y sangre

Han Kang

Cuando Inju, una reconocida pintora, muere en un accidente de coche, su mejor amiga, Cheonghee, se niega a creer lo que un crítico de arte afirma: que la artista se suicidó. Cheonghee se embarcará en una investigación obsesiva que la llevará a desentrañar aspectos desconocidos de una biografía cargada de fragilidad y desamparo. Pero la búsqueda de la verdad, a ratos peligrosa, supondrá remover su propia historia, hurgar en viejas heridas y padecer el vértigo que produce el misterio de la existencia. Los sueños y los recuerdos, el arte y la astrofísica, la poesía y el suspense son algunos de los elementos que componen este peculiar y fascinante thriller que la Premio Nobel escribió después de *La vegetariana*. ■

Netflix

Parque Lezama

La nueva producción argentina, dirigida por Juan José Campanella, traslada a la pantalla la exitosa obra teatral homónima inspirada en *I'm Not Rappaport*, del dramaturgo Herb Gardner. Con el pulso narrativo característico del director, la historia transforma un banco de plaza en el escenario de una reflexión íntima sobre el paso del tiempo y la necesidad de seguir siendo visibles.

La trama se centra en León Schwartz, interpretado por Luis Brandoni, un militante comunista mordaz e ineludible que desafía la realidad a través de relatos inventados; y Antonio Cardozo, encarnado por Eduardo Blanco, un hombre prudente y temeroso que prefiere la discreción antes que el conflicto. Ambos se encuentran regularmente en el histórico Parque Lezama, en el barrio porteño de San Telmo, donde sus conversaciones derivan en debates tan absurdos como profundos.

A lo largo de sucesivos encuentros, la relación evoluciona desde la desconfianza hacia una complicidad inesperada. Campanella construye así una narrativa en diálogos ágiles y punzantes, capaces de convertir una charla casual sobre política o salud en preguntas existenciales sobre la dignidad, la identidad y el sentido de seguir participando del mundo. Entre la comedia y la emoción, la película encuentra equilibrio en la humanidad de sus personajes. ■





Horóscopo



ARIES

A partir del 9 de abril será un momento para pasar a la acción y concretar cosas que querías desde hace tiempo. Desde el 15 de abril, tu mayor fortaleza será la capacidad de comunicarte. Busca dialogar, agilizar trámites y resolver cualquier situación pendiente. A nivel sentimental ve despacio y evita discusiones. En el área laboral, ponte en movimiento porque se vienen días de mucha actividad. El consejo para abril es realizar actividades que te permitan divertirse y reducir el estrés.



GÉMINIS

Este es un momento para cerrar situaciones que vienes arrastrando en los últimos meses. A nivel laboral y profesional es tiempo de comunicarte, ponerte en movimiento y tomar decisiones. En el plano sentimental y emocional tendrás excelentes oportunidades para reflexionar y mirar hacia adentro; evita decisiones importantes. El consejo para abril es realizar una limpieza de tus espacios personales y desprenderte de aquello que ya no usas. Aprovecha este mes para renovarte y volver a empezar.



TAURO

Recuerda que estás en los días previos a tu cumpleaños y esto puede hacerte sentir algo extraño; tómate las cosas con calma y evita complicarte. A nivel sentimental, los solteros están en un buen momento para abrirse a conocer un nuevo amor. Quienes están en pareja pueden aprovechar para disfrutar y hacer actividades que les gusten. En el área laboral es tiempo de concretar nuevos proyectos y reestructurar los actuales. El consejo para abril es permitirte sentir tus emociones.



CÁNCER

Durante este mes surgirán imprevistos a nivel familiar y laboral, por lo que conviene evitar peleas innecesarias. Recuerda que, si aparecen obstáculos, sabrás sortearlos de la mejor manera. Es un excelente momento para resolver cuestiones económicas o tomar decisiones relacionadas con tus bienes. Los temas sentimentales y emocionales estarán favorecidos durante todo el mes, por lo que será importante dirigir tu energía hacia ellos. El consejo para abril es hacer aquello que te apasiona y concentrarte en un proyecto personal.



LEO

Durante este mes será importante divertirse y pasarla bien. Procura disfrutar de todo lo que haces y evita actuar por obligación; solo así obtendrás resultados favorables. En el área sentimental y emocional podrías sentirte algo confundido, por lo que conviene no tomar decisiones importantes ni sacar conclusiones apresuradas. A nivel laboral y profesional será un buen momento para ordenarte y materializar proyectos. El consejo para abril es eliminar preocupaciones innecesarias: todo se resuelve a su debido tiempo.



VIRGO

Este es un período ideal para ordenarte y analizar tus hábitos y rutinas. Buen momento para ocuparte de tu salud y tomar decisiones orientadas a mejorar tu bienestar. Las cuestiones sentimentales se verán favorecidas: quienes estén en pareja pueden planificar una salida y disfrutar juntos, mientras que los solteros estarán en un buen momento para conocer personas nuevas. En el área económica y laboral las cosas mejoran después del 20 de abril. El consejo para este mes es desintoxicarte mental y emocionalmente.



LIBRA

En abril presta atención a dónde dejas tus cosas y a lo que haces, ya que podrías estar algo distraído. Tanto en lo sentimental como en lo laboral pueden surgir conversaciones tensas, por lo que será clave apelar a tu diplomacia. Después del 20 de abril comenzarás a sentirte mejor. Concentra tu energía en compartir con tus afectos y realizar actividades que disfrutes. El consejo para abril es aclarar tu mente y tu corazón para que los demás puedan comprenderte mejor.



ESCORPIO

Las cuestiones laborales, profesionales, sentimentales y afectivas estarán favorecidas hasta el 20 de abril. Después de esa fecha será importante apelar a la paciencia. A partir del 26 de abril el planeta Urano ingresará en Géminis, lo que puede generarte alivio y la sensación de liberarte de una carga. El consejo para este mes es dedicarte a progresar y mejorar. Evita compararte con los demás y juzgarte; concéntrate en todo lo aprendido y utilízalo a tu favor.



SAGITARIO

Aprovecha este mes para realizar acciones importantes y tomar decisiones en cualquier área de tu vida. Será un excelente período para comunicarte, agilizar trámites y resolver pendientes. En el plano profesional y económico podrías recibir noticias relevantes que te ayudarán a organizarte mejor. A nivel sentimental y emocional es tiempo de reencontrarte con aquello que te gusta y conectar con tu sensibilidad. El consejo para abril es ser tú mismo y actuar desde la autenticidad, sin buscar agradar por obligación.



CAPRICORNIO

Durante este mes pueden surgir pequeños imprevistos en el área profesional y laboral. Procura evitar conversaciones o decisiones importantes. En el plano sentimental y afectivo será un buen momento para disfrutar y relajarte. A partir del 20 de abril las cosas comenzarán a mejorar y te sentirás más liviano. Durante este período considera tus necesidades y pregúntate qué estás haciendo para satisfacerlas. El consejo para abril es conectar con tu esencia y enfocarte en tu crecimiento personal.



ACUARIO

Abril será un buen mes para ponerte en movimiento, viajar, salir y conectar con amistades. Concentra tu energía en las cuestiones profesionales y económicas, ya que estarán bien aspectadas. Es un momento ideal para organizar la economía del hogar y realizar compras familiares. Las cuestiones sentimentales y afectivas se verán favorecidas después del 24 de abril. El consejo para este mes es mirar las situaciones con sencillez y buscar soluciones prácticas; si no sabes cómo hacer algo, pide ayuda.



PISCIS

Este es un período para reflexionar y conectar con tu mundo espiritual y emocional. A nivel sentimental, disfruta de la tranquilidad y busca espacios donde puedas estar en armonía. Las cuestiones económicas y laborales estarán activas, por lo que será un buen momento para realizar compras, negocios, inversiones o crear estrategias de organización. El consejo para abril es analizar tus dinámicas vinculares para construir relaciones sanas que funcionen como apoyo. Rodéate de personas con una mentalidad afín. ■



Astróloga Lucía Maidana

📞 097 543 547

📷 @soyastrolo



WFP

IDEAL PARA LA
CONSTRUCCIÓN
Y RECUPERACIÓN
MUSCULAR

WHEY PROTEIN
CONCENTRADO



DISPONIBLE
EN SABORES
FRUTILLA
Y CHOCOLATE.

WP está diseñado para deportistas que buscan aumentar su masa muscular, fuerza y mejorar la recuperación post ejercicio.

PROTEÍNAS 75% ↓
Proteína concentrada de suero de leche
GRASA 15% ↓
CARBOHIDRATO 10% ↓
14 VITAMINAS ↓
Y 14 MINERALES



Escanea el QR y seguinos en nuestras redes.

 Cibeles Nutrition  cn_uy | cibeles.com.uy





Contenidos HOLASALUD

- 03 Farmanovedades
- 07 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**).



Securitas

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 marzo

BIOCASS LR PROTECT

Nuevo Producto

Promofarma

Cassará

Probiótico con *Lactobacillus rhamnosus* y vitamina B6. Refuerza sistema inmunológico, restaura la barrera intestinal, activa el metabolismo y modula la microbiota intestinal.

Indicaciones: Tratamiento de diarrea aguda y diarrea asociada a uso de antibióticos. Terapia coadyuvante para la erradicación de *H. pylori*. Mejora los síntomas relacionados con el dolor abdominal.

Modo de uso: Se puede ingerir la cápsula entera o abrirla para mezclar el contenido con líquido (agua, jugo, leche), yogur o papilla fría.



BIOCASS LR PROTECT, Cáps x 30 \$ 976,00

CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL LOCION HIDRATANTE CON FPS30

Nuevo Producto

Gramón Bagó

GALDERMA
URUGUAY



La línea Cetaphil® PRO AC fue desarrollada para acompañar los tratamientos antiacné, ayudando a mantener la hidratación y el equilibrio de la piel sensible, fortaleciendo su barrera natural frente a

la sequedad y la irritación asociadas a estos tratamientos. Hidratación por 24 h y protección solar UVA/UVB. Tecnología Micropearl para controlar el brillo y Tecnología Oleosoma para proteger sin irritar. Con ceramidas y antioxidantes que restauran la barrera cutánea. El 83% de los usuarios notó menos sequedad y aspereza.

CETAPHIL® PRO AC LACION HIDRATANTE FPS30, Env x 118 ml \$ 2.840,00

CETAPHIL® PRO AC DERMACONTROL ESPUMA DE LIMPIEZA

Nuevo Producto

Gramón Bagó

GALDERMA
URUGUAY



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

CETAPHIL® PRO AC ESPUMA LIMPIEZA, Env x 236 ml \$ 2.120,00

CIPROLAK

Nuevo Producto

fu
humanova



Ciprofloxacino 0.3%. Nuevo tratamiento antibiótico de uso oftalmológico se suma al portafolio oftalmológico de FU/humanova, ampliando las opciones de tratamiento antibiótico de uso oftalmológico. Eficacia antibacteriana

de amplio espectro de acción. Con microcapilar de alta precisión.

CIPROLAK, Sol oftálmica x 5 ml \$ 1.182,00



DONAMED

Nuevo Producto



Loperamida clorhidrato 2 mg. Diarrea bajo control, rutina sin pausa. Eficiencia y rapidez, confianza y seguridad con larga historia de uso clínico. Previene la deshidratación y ayuda a reducir la frecuencia de las deposiciones.

Indicaciones: Tratamiento de la diarrea aguda en adultos y niños a partir de 12 años y de episodios agudos de diarrea asociados con el síndrome de intestino irritable en adultos mayores de 18 años (luego de diagnóstico realizado por un médico).

DONAMED, Comp x 10 \$ 512,00
Comp x 20 \$ 870,00

HYLO-GEL

Nuevo Producto



Hialuronato de sodio 0.2%. Nuevo lubricante ocular de uso oftalmológico formulado con ácido hialurónico de cadena larga de alta calidad, para una lubricación ocular más intensa y duradera.

Indicaciones: Tratamiento de la sequedad ocular severa y persistente y post operatorios.

Beneficios: Efecto prolongado, por la alta calidad del hialuronato de sodio. Optima tolerabilidad y perfecta viscosidad sin necesidad de mayor concentración. Sistema patentado COMOD® System: permite su utilización hasta 6 meses después de abierto. Rendimiento de 300 gotas. Libre de fosfatos, sin conservantes. Compatible con lentes de contacto. Tecnología Alemana de Ursapharm.

Fármaco Uruguayo / humanova®, distribuidor exclusivo de **Ursapharm en Uruguay**

HYLO-GEL, Colirio estéril x 10 ml \$ 1.810,00

TIDORZAK FREE

Nuevo Producto



Timolol 0.5% + dorzolamida 2%. Nuevo tratamiento para el glaucoma. Libre de conservantes. Tidorzak® se suma al portafolio oftalmológico de soluciones oftalmológicas de FU/humanova. Gotero ocular tecnología Novelia®.

TIDORZAK FREE, Sol oftálmica x 5 ml \$ 1.182,00

TRAUCET 1 G



Nuevo Producto



Paracetamol. Analgésico. Traucet® llega al mercado para facilitar el tratamiento ambulatorio del dolor. El único paracetamol en blíster con pre-corte, diseñado para brindar practicidad, comodidad y seguridad en el alivio del dolor. Innovación en formato y diseño para un tratamiento adaptado al día a día del paciente: *blíster con pre-corte*: permite monodosis prácticas, seguras y protegidas. *Comprimido oblongo y ranurado*: más fácil de tragar y cómodo para el paciente.

TRAUCET 1 G, Comp Ran x 10 \$ 265,00
Comp Ran x 20 \$ 490,00

TRI AZIT

Nuevo Producto



Azitromicina 500 mg. Nuevo tratamiento antibiótico. *Más con menos días, 1 toma al día.*

Indicaciones: Tratamiento de las infecciones causadas por microorganismos sensibles: sinusitis bacteriana aguda, faringoamigdalitis, otitis media aguda, exacerbación aguda de la bronquitis crónica, neumonía adquirida en la comunidad (de leve a moderadamente grave), infecciones de la piel y tejidos blandos (gravedad leve a moderada), uretritis (gonocócica y no gonocócica) y cervicitis, chancroide.

TRI AZIT, Comp Rec x 3 \$ 415,00

SUAVINEX BALSAMO PEZON

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

A base de lanolina médica ultra-pura, crea una capa protectora que ayuda a prevenir la formación de grietas y reconstituir los pezones durante la lactancia. El efecto hidratante de la lanolina también es adecuado para aplicar en cualquier zona propensa a las rozaduras: pecho, muslos, cuello, brazos.

Piel seca, ideal para hidratar zonas como labios, manos, codos, cutículas y talones agrietados. Sin conservantes ni perfumes.

SUAVINEX BALSAMO PEZON, Env x 30 ml \$ 1.350,00

SUAVINEX GEL CREMA BAÑO SUAVE

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

Innovación MICROBIOME TECH. Nuevo enfoque para el cuidado experto de las pieles delicadas inspirado en el microbioma cutáneo. Limpia con suavidad la piel y el cabello del bebé. Con complejo exclusivo natural (Avena BIO + Prebiótico) para preservar el equilibrio global de la epidermis, promoviendo su bienestar. Fórmula sin jabón. Enrichido con pantenol (provitamina B5) para proteger de la sequedad y aportar suavidad al cabello.

Modo de empleo: Lavar cuerpo y cabello y a continuación, aclarar. Para el recién nacido ideal como baño, añadir una pequeña cantidad al agua y no aclarar.

SUAVINEX GEL CREMA BAÑO SUAVE, Env x 500 ml.. \$ 1.590,00

SUAVINEX GEL BAÑO ESPUMOSO

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

Innovación MICROBIOME TECH. Nuevo enfoque para el cuidado experto de las pieles delicadas inspirado en el microbioma cutáneo. Limpia con suavidad la piel y el cabello del bebé. Espuma de textura suave y agradable aroma. Con el complejo exclusivo natural (Avena BIO + Prebiótico) para preservar el equilibrio global de la epidermis, promoviendo su bienestar. Fórmula sin jabón.

Modo de empleo: Lavar cuerpo y cabello y a continuación, aclarar.

SUAVINEX GEL BAÑO ESPUMOSO, Env x 500 ml \$ 1.590,00

SUAVINEX LECHE HIDRATANTE CORPORAL

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

Innovación MICROBIOME TECH. Nuevo enfoque para el cuidado experto de las pieles delicadas inspirado en el microbioma cutáneo. Emulsión ligera y sedosa, hidrata la piel del bebé y la protege de la sequedad. Fórmula con complejo exclusivo natural (Avena BIO + Prebiótico) para preservar el equilibrio de la epidermis, promoviendo su bienestar de forma inmediata y duradera. Suavemente perfumada.

Modo de empleo: Aplicar con un ligero masaje sobre la piel limpia y seca. Uso externo.

SUAVINEX LECHE HIDRATANTE CORPORAL, Env x 500 ml \$ 1.590,00

SUAVINEX CUIDADO ESENCIAL DE ESTRIAS

Nuevo Producto



isla blanca.

suavinex®

Crema para el cuidado de la piel durante el embarazo y postparto. Ayuda a reducir la posibilidad de formación de estrías cuando se producen variaciones de peso, especialmente durante el embarazo. Fórmula enriquecida con activos de acción reafirmante, colágeno marino y silanol; e hidratantes,

manteca de karité y aceite de germen de trigo; cuya acción sinérgica ayuda a reforzar las fibras de colágeno y elastina a las que la piel debe su tonicidad y resistencia al estriamiento. Compatible con la lactancia.

Modo de empleo: Aplicar 2 veces al día desde el inicio del embarazo y durante el postparto 8-12 semanas más. Durante la lactancia materna evitar aplicar directamente sobre el pezón y areola.

SUAVINEX CUIDADO ESENCIAL DE ESTRIAS, Env x 400 ml \$ 2.590,00



Lanzamientos del mes de marzo

ALFLOREX, EFA Laboratorios

Probiótico. Reconstituyente de la flora intestinal.

ALFLOREX, Cáps x 30. \$ 1.335,00

BIOCASS LR PROTECT, PROMOFARMA-P. CASSARA

Probiótico con Lactobacillus rhamnosus y vitamina B6.

BIOCASS LR PROTECT, Cáps x 30 \$ 976,00

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

Limpiador profundo para piel con tendencia grasa e imperfecciones.

CETAPHIL® PRO AC ESPUMA LIMPIEZA, Env x 236 ml \$ 2.120,00

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

Hidratación por 24 h y protección solar UVA/UVB.

CETAPHIL® PRO AC LOCION HIDRATANTE FPS30, Env x 118 ml. \$ 2.840,00

CETIZINE L, LAZAR

Levocetirizina. Antialérgico. Antihistamínico H1 no sedativo.

CETIZINE L, Comp Rec x 10 \$ 456,02
Comp Rec x 30. \$ 949,91

CIPROLAK, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Ciprofloxacino 0,3%. Antibiótico quinolona de uso oftálmico.

CIPROLAK, Sol oftálmica x 5 ml \$ 1.182,00

CURAMAX, EFA Laboratorios

Polvo en spray con plata iónica al 2,5%.

Uso en heridas, abrasiones, quemaduras leves.

CURAMAX, Polvo en spray x 50 ml \$ 395,00
Polvo en spray x 125 ml \$ 716,00

DONAMED, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Loperamida clorhidrato 2 mg. Antidiarreico.

Inhibidor de la motilidad intestinal.

DONAMED, Comp x 10 \$ 512,00
Comp x 20. \$ 870,00

ESOGEL, EFA Laboratorios

Reduce los síntomas relacionados con el reflujo gastroesofágico (ERGE), promueve la protección de la mucosa gastroesofágica.

ESOGEL, 20 Sachets monodosis x 10 ml \$ 799,00

HYLO-GEL, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Hialuronato de sodio 0.2%. Lubricante ocular sin conservantes.

HYLO-GEL, Colirio estéril x 10 ml \$ 1.810,00

LEVOTIROXINA SODICA MEGALABS, MEGALABS

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

LEVOTIROXINA SODICA MEGALABS 50,
Comp birranurados x 20. \$ 245,00
Comp birranurados x 40. \$ 421,00
LEVOTIROXINA SODICA MEGALABS 75,
Comp birranurados x 20. \$ 276,00
LEVOTIROXINA SODICA MEGALABS 100,
Comp birranurados x 20. \$ 269,00
Comp birranurados x 40. \$ 477,00
Comp birranurados x 120 \$ 1.188,00

LIXPRIM*, MEGALABS

Cariprazina. Antipsicótico atípico. Medicamento controlado.

LIXPRIM 1,5*, Cáps x 30 \$ 1.192,00
LIXPRIM 3*, Cáps x 30 \$ 2.097,00

MICARDIS PLUS 80/25 MG, BOEHRINGER INGELHEIM

Asociación antihipertensiva a dosis fija de telmisartán (ARA II) con hidroclorotiazida (diurético tiazídico).

MICARDIS PLUS 80/25 MG, Comp x 28 \$ 2.064,79

SUAVINEX BALSAMO PEZON, ISLA BLANCA

A base de lanolina médica ultra-pura. Hidratante.

SUAVINEX BALSAMO PEZON, Env x 30 ml \$ 1.350,00

SUAVINEX CUIDADO ESENCIAL DE ESTRIAS, ISLA BLANCA

Crema para el cuidado de la piel durante el embarazo y postparto.

SUAVINEX CUIDADO ESENCIAL DE ESTRIAS,
Env x 400 ml \$ 2.590,00

SUAVINEX GEL BAÑO ESPUMOSO, ISLA BLANCA

Limpieza para la piel y el cabello del bebé.

SUAVINEX GEL BAÑO ESPUMOSO, Env x 500 ml. \$ 1.590,00

SUAVINEX GEL CREMA BAÑO SUAVE, ISLA BLANCA

Limpieza para la piel y el cabello del bebé.

SUAVINEX GEL CREMA BAÑO SUAVE, Env x 500 ml \$ 1.590,00

SUAVINEX LECHE HIDRATANTE CORPORAL, ISLA BLANCA

Hidratante para la piel del bebé post baño.

SUAVINEX LECHE HIDRATANTE CORPORAL,
Env x 500 ml \$ 1.590,00

SYSTANE COMPLETE SP, ALCON

Lubricante ocular sin preservante.

SYSTANE COMPLETE SP, Gotas oftálmicas x 10 ml \$ 1.550,43

TIDORZAK FREE, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Antiglaucomatoso. Libre de conservantes.

TIDORZAK FREE, Sol oftálmica x 5 ml \$ 1.182,00

TIZAFEN 6, CELSIUS-AKROS

Tizanidina. Relajante muscular.

TIZAFEN 6, Comp x 10. \$ 590,00

TRAUCET 1 G, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Paracetamol 1 g. Analgésico. Antipirético.

TRAUCET 1 G, Comp Ran x 10. \$ 265,00
Comp Ran x 20 \$ 490,00

TRI AZIT, FARMACO URUGUAYO - HUMANOVA

Azitromicina 500 mg. Antibiótico macrólido.

TRI AZIT, Comp Rec x 3. \$ 415,00

HOLASALUD

Canje de medicamentos



farmanuario.com/canjes/canjesdemedicamentos.pdf



Canje de medicamentos

ABARLY

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

ABBOTT

60 días 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.
Yí 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. Battle y Ordoñez 2991,
T. 2487-5133/34 F. 2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

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

BARNA FARMA

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

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

60 días antes del vto. de 10 a 12 h en Ururrame
Ventas: Ururrame 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. Battle y Ordoñez 1546, T. 2614-4467/4358
info@cipharma.com.uy

COXERY (VivaChek)

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

DISPERT

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

EBROMAR

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

EFA Laboratorios

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

EPOLTYR

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

EUROFARMA

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

FARMACO URUGUAYO

Avda. D.A. Larrañaga 4479 T. 2215-2302
farmaco@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: Ururrame Logística
logistica@ururrame.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.matiagonzalez.com

MEDILAND S.A.

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

MEGALABS

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

NEW SKIN-Neostrata

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

NOAS

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

NOVOPHAR-QUIMFA

Distribuido por Celsius: 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.rodriquez.antelo@sidusdc.com.ar
www.sidusdermoc Cosmetica.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*

bruxi
calm

Protectores Bucales Bruxismo

Nuevo diseño
que **mejora**
su utilización
durante la
noche.



- Adaptable
- Menor espesor
- Anatómico
- Más comodidad

PROTEGETE, **CUIDÁ TU BOCA.**



One Size



Producto fabricado en España

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 90 | ABRIL 2026



**PORTAL
SALUD**

todo sobre salud
y bienestar

portalsalud.global

CeraVe
DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



AGAM
LABORATORIOS

**RENO
VANZ**

Hidratación profunda que se nota, suavidad que se siente.

Dermik



NUEVA ESTACIÓN
NUEVA PIEL

Promofarma

INMÜNEL

LA EVOLUCIÓN
EN PREVENCIÓN



10 comprimidos
efervescentes

Triple combinación de **VITAMINA C + D + ZINC.**

VITAMINA
C



VITAMINA
D

SABOR
LIMON

Zn



LABORATORIO
TRESUL

Calidad europea al alcance de sus manos

cronoderm[®]fem
emulsión íntima

Novedosa fórmula
con componentes

Naturales



Gador