

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 91 | MAYO 2026

La sarcopenia
y el desafío de
envejecer mejor

Dr. Aldo Sgaravatti

SCROLL INFINITO:
¿NUEVA ADICCIÓN?

Psic. Gustavo Ekroth

*Cuidar desde
la enfermería*

Lic. Mercedes Pérez

ENTREVISTA

Q.F. **EDUARDO
SAVIO**



“CUDIM OCUPA HOY UNA POSICIÓN RELEVANTE EN EL ECOSISTEMA REGIONAL”

2X MÁS
ÁCIDO HIALURÓNICO
EN LA PIEL*

NUEVO
HYALU B5

1HR
REPARA
Y RELLENA**

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HYALU B5
SURACTIVATED
SERUM
ANTI-WRINKLE CONCENTRATE
REPAIRING REPLUMPING

4 HYALURONIC
ACID
SYSTEM

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HYALU B5 SURACTIVATED CREAM
FIRMING, SMOOTHING, REPLUMPING

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuitti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Dr. Aldo Sgaravatti

Lic. Gustavo Ekroth

Mág. María Jesús Villagrán Cabanne

Dr. Stefano Fabbiani

Astróloga Lucía Maidana

PORTADA

Ana Solórzano

FOTOGRAFÍA

Leo Mainé

COMERCIALIZACIÓN

Alejandra Chiva

Analía Lombardo

ASESORÍA DIGITAL

Keiretsu SRL

ADMINISTRACIÓN

Patricia Amaral

Cr. Rodrigo García

LOGÍSTICA

Gustavo Bonifazi

Hola Salud es una publicación producida y distribuida

por **Informédica S.R.L.**

La editorial no se hace

responsable por las opiniones de

colaboradores y entrevistados.

Prohibida la reproducción parcial

o total de los contenidos, sin

autorización expresa de los editores.

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca

Dep. Leg. N° 374.840



02 EDITORIAL
La información es poder,
y es también cuidado
Por Lic. Griselda Castro

05 AQFU
Preguntas frecuentes sobre
la nueva vacuna contra el VPH



08 DESTACADOS
Q.F. Eduardo Savio
“CUDIM ocupa hoy una posición
relevante en el ecosistema regional”

13 MANAGEMENT
¿Qué tal está la salud de tu marca?
Guía para empresas de farma y salud
en un entorno cada vez más exigente
Por Mág. María Jesús Villagrán Cabanne

17 SALUD PARA TODOS
¿Qué tengo: resfrío o alergia?

19 VIDRIERAS
• Gador con el apoyo de Tendencias en Medicina, realizó el coloquio “Innovación y Prevención”
• Pablo Atchugarry fue distinguido como Doctor Honoris Causa por la UCU
• Rinqe Pharma presentó su último lanzamiento de ampollas anticáida de cabello
• Alejandra Forlán presentó su libro Buen día, vida

Contenidos

19 VIDRIERAS
• Nueva opción terapéutica para el tratamiento de la Hipertensión Arterial Pulmonar
• La Fundación Pérez Scremini realizó el Desayuno Empresarial 2026
• La “Ola Roja” de Vichy revoluciona el cuidado de la piel y el cabello



32 PERFILES
Mercedes Pérez
Cuidar desde la enfermería

37 COSMÉTICA
Piel seca vs. piel deshidratada:
¿cómo identificarlas?

40 AQFU
Algunos medicamentos y
el volante no se mezclan

43 SALUD PARA TODOS
La trampa de deslizar contenido
digital: ¿scroll infinito, nueva adicción?
Por Lic. Gustavo Ekroth

49 NUTRICIÓN
¿Qué es el SIBO?
Por Lic. en Nutrición Carla Piastrì.

52 AQFU
Toxiinfecciones alimentarias
por Salmonella

57 SALUD PARA TODOS
Cuando la fuerza se pierde en silencio:
la sarcopenia y el desafío
de envejecer mejor
Por Dr. Aldo Sgaravatti

60 DESTINOS
Destinos mundialistas

62 TIEMPO LIBRE
Lectura & Netflix

64 HORÓSCOPO
Horóscopo para mayo
Por Astróloga Lucía Maidana



La información es poder,



Por Lic. Griselda Castro

En esta edición, ponemos el foco en el conocimiento que transforma la vida cotidiana, acercando a nuestros lectores al bienestar integral.

En la sección Destacados agradecemos al Dr. Químico Farmacéutico, Eduardo Savio, por su tiempo para dialogar con HOLA SALUD desde su nueva responsabilidad como director académico del Centro Uruguayo de Imagenología Molecular (CUDIM). Eduardo ha sido y es una figura clave para esta revista desde su concepción hasta el presente, por informarnos sobre el vasto mundo de la profesión química farmacéutica a nivel local y global, haciéndolo de una forma absolutamente desinteresada. Él es una fuente permanente que enriquece los contenidos referidos a AQFU junto a colegas destacados en su profesión. Por lo cual para nosotros hoy es un honor y un privilegio que haya aceptado esta entrevista desde su nuevo rol.

En esa nota nos informamos del impacto del PET/CT en la toma de decisiones clínicas; es una tecnología que permite observar procesos biológicos antes de que aparezcan cambios anatómicos visibles. El impacto se refleja en un diagnóstico más preciso, mejor estatificado lo que permite realizar un seguimiento más eficiente. La entrevista permite informarnos acerca de los radiofármacos que se desarrollan en el CUDIM y, en especial, para el paciente portador de cáncer de próstata con metástasis óseas. Estos avances son posibles porque Eduardo encara la profesión vinculando el desarrollo académico como investigador, sin perder de vista en ningún momento quiénes son los destinatarios finales, los pacientes. Savio agradece que el investigar en forma permanente ha sido siempre posible porque no ha perdido nunca el contacto, ni la empatía con el paciente, que es el destinatario final. También nos cuenta que acaba de participar en un congreso centrado en terapias Alfa y Beta, por primera vez realizado en Sudamérica, donde de los tres premios otorgados dos fueron para el CUDIM.

En el marco de la conmemoración del Día de la Enfermería que celebramos en el mes de mayo, HOLA SALUD entrevistó en la sección Perfiles a la Lic. Mercedes Pérez, especialista en Enfermería Materno Infantil y en Gestión de Servicios de Salud, máster en Gestión de Servicios en Salud. Fue decana de la Facultad de Enfermería durante dos períodos consecutivos e integrante del Grupo Asesor Científico Honorario (GACH) en el marco de la emergencia sanitaria por COVID-19. Hoy tiene la responsabilidad de dirigir la Unidad de Planificación y Desarrollo Estratégico de la Enfermería del Ministerio de



y es también cuidado!

Salud Pública. La Lic. Pérez está llevando adelante su nueva responsabilidad haciendo hincapié en el trabajo en equipo, la horizontalidad y la búsqueda del equilibrio entre la formación académica y la innovación permanente.

En línea con el objetivo de esta publicación que es prevenir, educar e informar, en este número se desarrollan dos temas claves para nuestro bienestar. El primero a cargo del psicólogo Gustavo Ekroth, un tema de carácter conductual (“scroll infinito”) sobre el uso en forma adictiva del celular que tanto daño causa a nuestra salud física y mental. En su artículo nos explica de manera directa cómo el scroll infinito “entrena al cerebro a cambiar de forma constante”, impactando directamente en la atención sostenida, base del aprendizaje. Esta nota, didáctica e interpeladora, se ve enriquecida con una serie de tácticas que Ekroth desarrolla para corregir este hábito en favor de nuestro bienestar y nuestra salud integral.

Y, el segundo tema, firmado por el Dr. Aldo Sgaravatti, nos enseña acerca de la sarcopenia, una patología que afecta nuestra funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida. En forma muy clara, el especialista advierte que la sarcopenia no es una enfermedad inevitable, sino que puede prevenirse, detectarse precozmente y tratarse. Debemos desarrollar una prevención activa para que no se deterioren los músculos, órganos claves para la salud y la autonomía. Nos habla de dos puntos a atender que son la alimentación y la actividad física, con un enfoque integral dirigido por un profesional médico. Se debe cuidar a la persona y no solo al músculo.

Finalmente, en esta edición la columna de Management a cargo de la Mág. María Jesús Villagrán Cabanne nos interpela para que analicemos cuán saludables están nuestras marcas. María Jesús desarrolla de manera profunda y académica las etapas de la semiología médica, el diagnóstico y el tratamiento para fortalecer la salud de nuestras marcas.

Informémonos, reflexionemos y actuemos, porque pequeños cambios sostenidos en el tiempo pueden generar un impacto significativo en nuestra salud y bienestar.

Hasta la próxima edición.

Lic. Griselda Castro

A man and a woman are laughing joyfully in a living room. The woman is on the left, leaning back with her head tilted up, wearing a colorful striped shirt. The man is on the right, wearing a light blue denim shirt, with his hand on the woman's face. They are both laughing heartily. The background shows a bookshelf and a framed picture on the wall.

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

Preguntas frecuentes sobre la nueva vacuna contra el VPH

¿Qué es el VPH y por qué es importante vacunarse?

La infección por el virus del papiloma humano (VPH) es muy frecuente y se transmite principalmente por contacto sexual. Este virus es uno de los principales causantes de varios tipos de cáncer, especialmente el cáncer de cuello uterino, así como también de ano, pene, garganta y lengua, entre otros. La vacunación a los 11 años es la forma más efectiva de prevenir estas enfermedades. La importancia radica en que existen casos muy graves relacionados con el VPH: solo el cáncer de cuello de útero es responsable de la muerte de aproximadamente 140 personas por año en Uruguay.

¿Qué cambia con la nueva vacuna contra el VPH?

La nueva vacuna amplía la protección porque cubre más tipos de VPH de alto riesgo. Esto permite prevenir cerca del 90 % de los cánceres de cuello uterino, en comparación con el 70% que cubría la vacuna anterior.

¿Quiénes deben vacunarse?

Adolescentes y jóvenes entre 11 y 26 años, idealmente a los 11 o 12 años (mujeres y varones): una sola dosis. Personas inmunocomprometidas entre 9 y 45 años: esquema de tres dosis, según indicación médica. Aun con la vacuna, el uso de preservativo en todas las relaciones sexuales y los controles ginecológicos periódicos siguen siendo fundamentales para la prevención.

¿Por qué la vacunación universal está definida entre los 11 y 26 años?

Porque es en ese período donde la vacuna tiene mayor impacto. A los 11 años se recomienda aplicarla antes de la exposición sexual (y, por ende, al contacto con el virus), cuando la protección es máxima. Extenderla hasta los 26 años permite incluir a quienes no se vacunaron antes, iniciaron la actividad sexual tardíamente o tuvieron menor exposición al virus.

Tengo más de 26 años y no soy elegible dentro de las situaciones especiales, ¿por qué no puedo vacunarme gratuitamente?

La vacuna sigue siendo beneficiosa, pero el MSP prioriza la vacunación en las edades donde tiene mayor impacto poblacional. Entre los 11 y 26 años permite reducir la circulación del virus en la población, prevenir más casos de cáncer y proteger a quienes no se vacunaron. A partir de los 26 años, el beneficio es principalmente individual; por eso, la vacunación gratuita se concentra en las edades de mayor impacto colectivo.

¿Sería útil que me dé la vacuna luego de los 26 años?

Puede ser útil. La vacuna puede proteger frente a los tipos de VPH con los que aún no hayas tenido contacto. Sin embargo, a esa edad muchas personas ya estuvieron expuestas al virus, por lo que el beneficio es menor. En estos casos, la vacunación es una decisión personal que podés consultar con tu equipo de salud.

¿La vacuna es gratuita?

Sí. La vacuna es gratuita para la población objetivo definida por el Ministerio de Salud Pública y está disponible en todos los vacunatorios públicos y privados del país.

¿Dónde puedo vacunarme?

En cualquier vacunatorio, independientemente de tu prestador de salud. Podés concurrir al más cercano, ya sea del sector público, mutualista o de seguros.

¿Cuántas dosis son necesarias?

Para la mayoría de la población (11 a 26 años): una sola dosis. Para personas con inmunodepresión o que han tenido lesiones causadas por VPH: tres dosis, según indicación médica.

¿La vacuna es segura?

Sí. Es una vacuna segura, con más de 20 años de uso a nivel mundial. Los efectos adversos son leves y similares a los de otras vacunas, como dolor en el brazo o enrojecimiento.

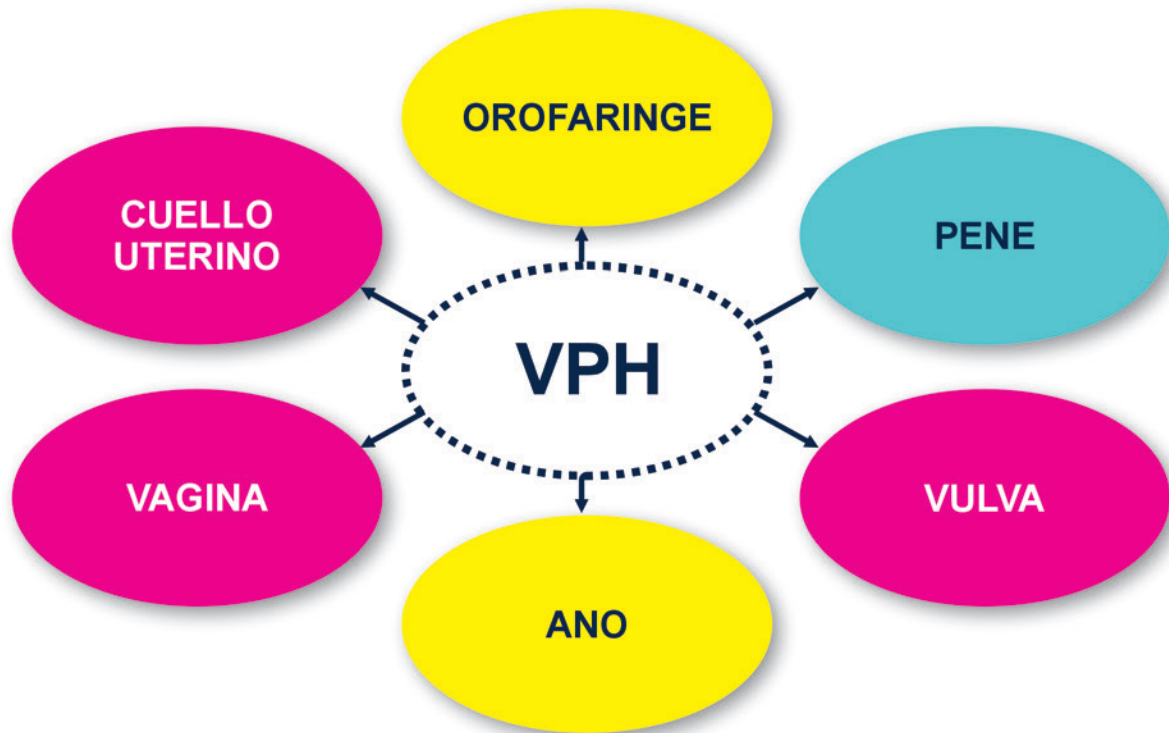
¿Qué pasa si ya me vacuné con la vacuna anterior?

No es necesario volver a vacunarse. Las vacunas anteriores ya brindan buena protección frente a los principales tipos de VPH responsables del cáncer.

Recibí solo una de las dos dosis de la vacuna anterior. ¿Debo darme la que me quedó pendiente?

No es necesario. La evidencia actual muestra que una sola dosis de las

CÁNCERES QUE CAUSA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)



vacunas anteriores ya brinda protección suficiente para prevenir los cánceres asociados al VPH. Aunque la nueva vacuna (VPH9) amplía la cobertura, las anteriores ya protegen frente a los tipos de mayor riesgo. Por eso, si ya recibiste una dosis, no necesitás completar el esquema ni aplicarte la nueva vacuna, salvo que tu equipo de salud lo indique en situaciones particulares.

¿Puedo vacunarme si ya inicié relaciones sexuales?

Sí. Haber iniciado relaciones sexuales no es una contraindicación para la vacunación. De todas formas, la vacuna es más efectiva cuando se administra antes del inicio de la ac-

tividad sexual, dado que previene la infección por VPH, y entre los 11 y 12 años la respuesta inmunitaria es mayor.

¿Puedo vacunarme si tengo VPH positivo?

Sí, pero tener VPH positivo no es, en sí mismo, una indicación automática de vacunación dentro del programa gratuito. En estos casos, se recomienda consultar con el equipo de salud para evaluar cada situación.

¿La vacuna sustituye los controles como el Papanicolaou o el test de VPH?

No. La vacunación no reemplaza los controles de salud. Es importante

continuar con los estudios de tamizaje recomendados para detectar el virus y las lesiones a tiempo.

¿Por qué es importante vacunarse a edades tempranas?

Porque la respuesta inmunológica es mayor y la vacuna alcanza su máxima eficacia cuando se administra antes de la exposición al virus.

¿Qué objetivo tiene esta estrategia de vacunación?

Reducir la incidencia del cáncer de cuello uterino y de otros cánceres relacionados, y avanzar hacia su eliminación como problema de salud pública en Uruguay. ■



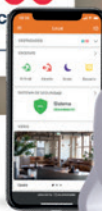
Securitas

Hogar + Pyme protegidos

Plan DUO

Propiedad
Protegida
Securitas

BSE



Tu ecosistema de seguridad total

50%OFF
EN TU HOGAR

30%OFF
EN TU PYME

los primeros 12 meses

Conocé más acá

www.securitasuruguay.com

Bases y condiciones en www.securitasuruguay.com/hogaresypymes



Q.F. Eduardo Savio

“CUDIM ocupa hoy una posición relevante en el ecosistema regional”

El director académico del Centro Uruguayo de Imagenología Molecular (CUDIM) reflexiona sobre el rol de la imagenología molecular en la medicina actual, el impacto del PET/CT en la toma de decisiones clínicas y los desafíos de formar profesionales en un campo en constante evolución.

El director académico del CUDIM, Eduardo Savio, es una de las figuras más reconocidas del ámbito farmacéutico a nivel nacional e internacional. Doctor en Química, docente e investigador, ha construido una trayectoria que articula formación académica, desarrollo institucional y participación activa en redes

científicas globales. Su recorrido, marcado por el trabajo en equipo y la investigación aplicada, lo posiciona como una voz autorizada en un campo donde la ciencia y la práctica clínica avanzan de forma integrada. Desde el Centro Uruguayo de Imagenología Molecular, institución que combina asistencia, investigación y

formación, Savio impulsa una agenda que busca consolidar el desarrollo de la imagenología molecular en el país. En un entorno en el que la innovación tecnológica es constante, el centro trabaja en la producción de radiofármacos, el desarrollo de nuevas aplicaciones diagnósticas y terapéuticas, y la formación de equipos

especializados capaces de sostener ese crecimiento.

En esta entrevista, Savio reflexiona sobre el valor de una herramienta que permite observar procesos biológicos antes de que aparezcan cambios anatómicos visibles, y sobre cómo tecnologías como el PET/CT están transformando la toma de decisiones clínicas. También aborda los desafíos de proyectar conocimiento en un área de alta complejidad y el lugar que ocupa Uruguay en el escenario regional.

Para quienes no están tan familiarizados, ¿cómo explicaría qué es la imagenología molecular y por qué es clave en la medicina actual?

La imagenología molecular es una herramienta que permite observar procesos biológicos dentro del organismo antes de que aparezcan cambios anatómicos visibles. Eso la convierte en una tecnología muy valiosa para detectar enfermedades de forma más temprana y precisa. Además, se integra plenamente con el concepto de medicina personalizada, ya que ayuda a seleccionar tratamientos y evaluar su respuesta en cada paciente.

¿Qué cambia en la práctica clínica cuando se incorpora tecnología como la tomografía de emisión por positrones o PET/CT?

La incorporación del PET/CT cambia de forma significativa la toma de decisiones clínicas. Permite conocer con mayor precisión la extensión de una enfermedad, evaluar si un tratamiento está funcionando y redefinir estrategias terapéuticas cuando es necesario. La incorporación de PET/CT eleva el estándar diagnóstico y mejora la capacidad resolutoria del sistema de salud. Su impacto se refleja en diagnósticos más precisos, mejor estadificación y seguimiento terapéutico más eficiente. En oncología esto es especialmente importante, pero también existen oportu-

“Nuestro trabajo tiene un valor tangible”

nidades crecientes en neurología y cardiología. Eso significa decisiones más acertadas y, muchas veces, más tiempo ganado para el paciente. Es una tecnología clave para una medicina moderna basada en evidencia.

¿Cuáles son hoy las áreas donde esta tecnología está teniendo mayor impacto?

El impacto en contribuir al manejo del paciente oncológico es altamente valorado por el sistema de salud. Uruguay no escapa al perfil epidemiológico a nivel global, donde el cáncer de próstata es el de mayor prevalencia en hombres, siendo un 20 % del total de estudios con finalidad de diagnóstico o estadificación de estos pacientes de los que se realizan en CUDIM. Y tanto urólogos como oncólogos han hecho de esta herramienta un uso muy significativo. A su vez también, con baja prevalencia, tenemos otro radiofármaco para la detección y seguimiento de tumores neuroendócrinos. En ambos casos, es posible incluir en protocolos de tratamientos con radiofármacos de terapia desarrollados, producidos y controlados en CUDIM, bajo un sistema de aseguramiento de la calidad y con estándares internacionales. Esta dualidad de poder tratar lo que se ve, es el área de la Teragnóstica, habiéndose creado un programa multidisciplinario de la temática, liderado por médico nuclear y oncólogo, en el cual participamos junto con la Radiofarmacia y otras áreas del centro. Como van a aparecer novedades de medicamentos que permitirán tratar para enfermedades neurodegenerativas, es posible que el diagnóstico de patologías de cerebro brinde al área de neuroimagen un sitio más importante en un futuro cercano. También, en la medida que se coordinen esfuerzos de una mirada interdisciplinaria con cardiología,

no dudo que el PET/CT también tiene una información de interés para aportar en el mañana.

Desde el CUDIM, ¿cómo se articula el vínculo entre investigación, formación y práctica clínica?

Hay que tener presente que el centro cuenta con áreas clínicas y preclínicas. Su creación fue promovida con la concepción de ser un lugar donde la investigación traslacional sea factible de ser realizada. Por lo tanto tenemos la suerte de poder recorrer todo el andarivel de un proceso: estudiar moléculas que pueden ser candidatos a fármacos, partiendo desde su síntesis, optimizar procesos automatizados para lograr la cantidad de un producto que nos permita cumplir una agenda asistencial o de investigación preclínica, realizar investigación biomédica a nivel de cultivos celulares que se denomina estudios “in vitro” y finalmente llegar a estudios “in vivo” haciendo uso de equipos de imagen especializados para estudiar una anatomía, fisiología o fisiopatología de un animal de experimentación de 30 o 300 g, muy diferente a una persona de 70 kg. Esto requiere un equipamiento hasta quizás más complejo en el procesamiento de la imagen que el que se realiza con pacientes. Para poder proyectar, planificar, implementar, evaluar, analizar, entre otras dimensiones, la formación es el hilo conductor de la investigación y la práctica clínica y preclínica.

Desde su doble mirada como químico farmacéutico y director académico, ¿qué valor aporta la formación en un campo tan específico como la imagenología molecular?

La Dirección Académica surge en el nuevo organigrama promovido por la Dirección General y aprobado por



el Consejo Honorario de Administración recientemente. Su objetivo ha sido potenciar la investigación, la innovación y la transferencia de conocimiento, aunado a redoblar los esfuerzos en contribuir a la formación de recursos humanos y al desarrollo profesional continuo. Mi profesión de químico farmacéutico y desarrollo académico como investigador me ha dado muchos privilegios: vivir en contacto con los pacientes y sus necesidades, lo que genera empatía en la comprensión de las necesidades. Promover el desarrollo de nuevos productos y procesos, no en forma aislada, sino sabiendo cuál es el destinatario final. Y, por supuesto, que enmarcando siempre nuestro trabajo dentro de un equipo multidisciplinario. Porque investigamos, creamos, producimos y controlamos diariamente radiofármacos para un diagnóstico o para un tratamiento, y no para regar los árboles. O sea, como parte de un proceso asistencial o de investigación. La formación es un elemento esencial en cualquier área, más aún en un campo donde se maneja tecnología de alta complejidad, procesos que requieren ajustes de manera dinámica y una mirada hacia delante de algunos años para proyectar hoy lo que vamos a hacer los próximos cuatro años. Por lo tanto, el equipo tiene que estar a la altura de estos desafíos. Cada año conformar el plan de capacitación del centro conjuga visitas académicas a grupos con los cuales se realizan trabajos colaborativos, participación en talleres o seminarios, presentación de trabajos en eventos a nivel nacional o internacional, cursos, entre otros elementos.

¿Qué desafíos implica esa formación en un área donde la innovación tecnológica avanza tan rápido?

Son desafíos muy estimulantes y demandantes al mismo tiempo. En primer lugar, nos exigen estar conectados de manera eficiente a nivel global y a nivel nacional. Cada uno de

“Aun siendo un país pequeño, se puede liderar con visión e inversión sostenida”.

nosotros tenemos una muy pequeña porción del conocimiento y sin duda que cada vez es más necesario contar con un colectivo. El desafío es sin duda conjugar las capacidades tecnológicas, el desarrollo profesional, poder impulsar nuevos proyectos e ideas que aporten significativamente en términos de valor. Aunado a dar debida respuesta a una demanda asistencial sumamente exigente. Pero cada vez que contribuimos de alguna forma en dar respuesta a una persona con su problema de salud, sentimos que CUDIM está jugando su rol y que cada uno de nosotros estamos aportando de alguna forma para así poder hacerlo.

¿Cómo se trabaja para mantener actualizados a los equipos frente a estos avances constantes?

Se trabaja de muy diversas formas. Tenemos un programa de cooperación regional que se denomina ARCAL, del cual el país participa aunando enseñanza, aspectos regulatorios y aspectos productivos para mejorar el acceso a pacientes con cáncer de radiofármacos seguros y de calidad. Y este programa permite acceder a cursos, talleres, pasantías y eventos con reguladores de los países de la región latinoamericana en los próximos cuatro años. Como se mencionó, CUDIM cuenta con un plan de capacitación cada año que contempla un menú de posibilidades tales como cursos, congresos, seminarios, etc. Siempre priorizando que estén en sintonía ya sea para difundir lo que hacemos y así continuar posicionándonos como centro de referencia a nivel nacional o regional, o para aprender nuevas metodologías cuyo uso requiera ser implementado. Lo interesante es que todas las posibilidades están abiertas, y son los directores de las

diferentes áreas del CUDIM quienes, en conocimiento de las necesidades actuales y futuras, tienen la responsabilidad y la oportunidad de delinear el camino de formación de su equipo de trabajo.

¿Qué rol juega la industria farmacéutica en la evolución de la imagenología molecular y cómo se da ese intercambio desde lo académico?

En la última década la industria farmacéutica ha contribuido al registro de nuevos radiofármacos de terapia a nivel global. En particular tenemos un acuerdo con laboratorio Bayer en Uruguay para el suministro exclusivo a nivel nacional de tratamientos con un radiofármaco de dicho laboratorio para el paciente portador de cáncer de próstata con metástasis óseas. Pero, en la pipeline, tanto del CUDIM como de la industria farmacéutica a nivel global hay una lista de productos muy interesantes que sin duda luego que concluyan ensayos clínicos se podrá saber qué rol van a jugar en el arsenal terapéutico en el futuro. Estos medicamentos requieren que el paciente sea muy bien tipificado mediante la imagenología molecular. Adicionalmente la imagenología molecular va a jugar un rol más importante aún en evaluar respuesta a nuevos medicamentos de alto costo.

A nivel regional, ¿dónde cree que está parado Uruguay en este campo?

La reciente designación del Organismo Internacional de Energía Atómica como el primer centro colaborador en Latinoamérica en las áreas de medicina nuclear, radiofarmacia y terapia, entiendo que habla de un posicionamiento a nivel regional significativo. CUDIM ocupa hoy una

posición relevante en el ecosistema regional de la medicina nuclear, la imagenología molecular y la radiofarmacia. Hemos sido capaces de desarrollar capacidades técnicas, recursos humanos especializados, con postgrados académicos y una institucionalidad sólida. A modo de ejemplo, ahora en abril participamos de un congreso centrado en terapias alfa y beta celebrado en Rio de Janeiro, siendo la primera vez que un evento con esta temática se realiza en Sudamérica. Y trabajos presentados por CUDIM obtuvieron dos de los tres premios otorgados en este evento. El reconocimiento internacional, la cooperación regional y el interés de profesionales de otros países de interactuar con nosotros, reflejan ese camino recorrido. Eso demuestra que, aun siendo un país pequeño, se puede liderar cuando hay visión e inversión sostenida. Este año y un poco a pedido reiterado de muchos colegas, comenzamos con una agenda de cursos. El primero se trata de “Radiofármacos PET”, con una modalidad virtual el teórico y presencial el práctico. Ya tenemos un importante número de inscriptos y casi todos del exterior. Este hecho habla de la necesidad de contribuir a la formación que existe en la región.

Por último, desde su rol académico, ¿qué le interesa que las nuevas generaciones de profesionales comprendan sobre el potencial de esta disciplina?

Cada 15 días recibimos alumnos de bachillerato de secundaria, acompañados de profesores de Química, Física o Biología. Cerca de 600 jóvenes todos los años. Y la interacción mostrando que es posible investigar y brindar un servicio a la sociedad, que nuestro trabajo tiene un valor tangible, y recibir sus inquietudes, dudas o manera de ver nos retroalimenta. Uno tiene que caminar siempre aprendiendo con los demás y de otros. Las nuevas generaciones nos estimulan a



ofrecerles un lugar donde no hay un techo, sino donde cada uno puede llegar a donde quiere, en la medida que logre entusiasmar a otros y obtener el apoyo de un equipo, todos convencidos que vale la pena recorrer este camino. Por eso, también estar alineado con la estrategia de la institución es fundamental para poder avanzar en los objetivos que nos planteamos. La ciencia requiere compromiso, talento, dedicación y sobre todo resiliencia a las frus-

traciones. Para llegar a un éxito, se pasa por muchos fracasos. Y aun así vale la pena estar en un lugar donde se hace ciencia, se emplea tecnología y se crean productos y servicios que sirven para darles a las personas mejores oportunidades. Nuestra disciplina ofrece un espacio extraordinario para quienes buscan excelencia, propósito y capacidad de transformar realidades a través de la innovación y la transferencia del conocimiento. ■

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.





¿Qué tal está la salud de tu marca?

Guía para empresas de farma y salud en un entorno cada vez más exigente

Por *Mág. María Jesús Villagrán Cabanne- SCMP. CEO Communicare Consulting Group*

Así como se monitorean pacientes, se deben examinar a las marcas. Como todos sabemos las marcas son hoy el activo más importante en la empresa, son el corazón de la misma. A pesar de que muchas empresas invierten en comunicación y marketing, no necesariamente miden la “salud” real de su marca. Es fundamental la evaluación diagnóstica, para elaborar una estrategia adecuada a los puntos de dolor del paciente (en este caso la empresa). En este artículo vamos a ofrecer algunos tips que permitan elaborar un framework para diagnosticar y fortalecer la marca.

¿Qué implica una marca saludable en el sector farma y salud?

Parece una enorme redundancia, pero así debería sonar el trabalenguas, en el sector salud contar con una marca sana sería lo más saludable, para una empresa que desee perdurar en el tiempo.

- Cuáles son los indicadores más relevantes a tener en cuenta para evaluar la salud de una marca:
- Confianza (clave en sector salud)
- Credibilidad
- Cumplimiento normativo
- Consistencia omnicanal

En el caso de las empresas del sector es necesario serlo y parecerlo, permanentemente la confianza y credibilidad están en jaque, hay una sensación de crisis constante que debe ser acompañada con planes de contingencia ante cualquier eventualidad. La reputación se construye en cada interacción de la marca con sus diferentes stakeholders y la articulación de todas las redes de conversaciones es fundamental. Eso es lo que implica la consistencia omnicanal, una estrategia de comunicación que permea de forma coherente y con el alcance adecuado todos los canales de comunicación, con mensajes per-



tinientes para cada uno de los públicos clave.

La reputación es consecuencia de las experiencias e interacciones del público con la marca, tanto de forma directa como indirecta a través del relato de otros. La narrativa en torno a la marca es coconstruida entre los diferentes grupos de interés y es preponderante que la empresa lidere el relato, marcando el tono y los principales hitos, argumentos y valores a ser destacados.

Síntomas de una marca “en riesgo”

Señales de alerta que no deberías ignorar

Mensajes inconsistentes entre canales internos y externos

Hoy no es posible disociar la reputación interna de la externa en las organizaciones. Ya que todas aquellas decodificaciones negativas hacia la marca que se generen a nivel interno o con públicos híbridos (proveedores o distribuidores) repercuten también en el territorio de la imagen y por ende son una amenaza para la marca.

Una crisis mal manejada, una divergencia técnica entre equipos, cualquier tipo de rumor en cuanto a un cambio de rumbo de la dirección o en la ineficiencia en un producto o servicio, hoy en la era en la que todos tenemos el poder de escalar y amplificar cualquier mensaje, es un riesgo para cualquier organización. No existe el “puertas adentro”, toda inconsistencia de la comunicación puede generar un ruido potencial a cualquier nivel y las empresas deben ser conscientes de eso.

Cuando el problema es el código: comunicación excesivamente técnica o, al contrario, poco rigurosa

En un sector en el que los tecnicismos son parte del menú del día, debemos tener en cuenta que no todos

nuestros públicos serán capaces de decodificarlos. Por otro lado, a la inversa, si el mensaje no reviste del código adecuado para impactar en la credibilidad del destinatario el mismo no será efectivo.

El mensaje es importante, así como lo es el medio en el que se canaliza, ya que también le aporta significado y contexto.

Desconfianza o baja reputación digital

La percepción a nivel digital de nuestra marca es hoy un termómetro ineludible que delata síntomas de alerta. Las conversaciones en las redes actúan como mega focus group en los cuales se manifiestan sin filtros las percepciones en torno a la marca. Una escucha activa y una moderación cuidada y estratégica de las conversaciones es fundamental.

Hoy es impensable adotar una postura deliberadamente ignorante o negligente de lo que se diga en torno a la marca, como recurso para no alimentar el “fuego”. De esa manera le obsequiamos el dominio a otros jugadores del mercado sobre lo que se diga de nuestra marca.

Lo mejor es participar y desarrollar una actitud receptiva, autocrítica y una respuesta diligente ante cualquier inquietud y manifestación adversa. Bajo un protocolo cuidado de manejo de esas conversaciones, siempre cada situación difícil, es una oportunidad para que la marca exhiba su máximo valor.

Factores a cuidar que determinan la salud de tu marca

- **Transparencia:** Mostrarse como una marca abierta, que cualquier persona pueda conocer sobre su accionar, proceder ante diferentes situaciones y planes a futuro.
- **Honestidad:** Sobre todo en el manejo de crisis. Una marca que no tome a una eventual crisis porque

está preparada para enfrentar la misma, ya sea por una falla del producto o servicio, por un daño a la imagen ante una situación interna compleja, un accidente o un cliente descontento.

- **Accesibilidad** adecuada en medios y entornos digitales. Una marca sana, no teme comunicar y moderar activamente la red de conversaciones de la opinión pública. Mostrar cercanía y empatía en la comunicación, son rasgos de una marca robusta.
- **Claridad en la comunicación:** Eso, sin lugar a dudas, va a redundar en la calidad de los mensajes, priorizando la claridad de la información
- **Disponibilidad** de los contenidos, asegurándose que todos los stakeholders puedan llegar a los mismos. Esto refuerza la transparencia y accesibilidad y asegura una mayor conexión con los públicos.
- **Vocación por educar** y no solo por promocionar. Las marcas tienen la responsabilidad de educar a sus públicos sobre su área de expertise. Eso no solo asegura una mejor comprensión de sí misma, sino también la prevendrá de situaciones adversas.
- **Responsabilidad:** Una marca asume sus compromisos y actúa de forma responsable con su ecosistema y con la comunidad toda, entendiendo el impacto positivo y el potencial negativo que podría llegar a tener como consecuencia de un mal proceder.

¿Cómo hacer un “chequeo médico” de tu marca?

- Auditoría de marca (interna y externa)
- Análisis de percepción (contemplando a todos los stakeholders)
- Benchmark competitivo (me comparo de forma constructiva con la competencia)
- Evaluación de touchpoints (customer experience journey completo)

- Métricas clave:
 - » Brand awareness
 - » Trust index
 - » Engagement
 - » Share of voice

Para todos estos análisis clínicos pueden aplicarse técnicas cuantitativas y cualitativas, así como hacer partícipe a todos los sectores de la organización. Aquí la honestidad prima y la idea no es hacer lo posible para que de todo bien y celebrar un puesto en el ranking. La consigna es contar con una marca saludable y para ello tenemos que leer la verdad que nos arrojan los indicadores.

Este chequeo que debería renovarse de forma anual y realizar comparativas que evalúen mejoras

Tratamiento: ¿cómo fortalecer la salud de tu marca?

El mismo debería contemplar acciones en los siguientes ejes:

- Definir propósito claro. Más allá del producto o servicio, para qué existimos como organización y qué nos motiva a seguir cada día.
- Simplificar y humanizar la comunicación. Hoy más que nunca en la era de la inteligencia artificial las personas necesitan verse reflejadas en marcas que conecten de forma auténtica con ellas
- Integrar a todos los colaboradores, porque todos son embajadores de la marca, todos son responsable de su cuidado.
- Apostar al desarrollo de contenido de valor desde la educación, que aporte prevención y contribuya al desarrollo de la comunidad.
- Generar una estrategia digital centrada en el usuario, haciendo un uso responsable de tecnología y de la inteligencia artificial al servicio de las personas.

- Recurrir a referentes o influencers que sean compatibles con la marca y su propósito y que aporten valores o credenciales que enriquezcan el mensaje.

De todas formas, más allá de las dolencias normales y comunes, de las peores patologías que puede padecer una marca es la arrogancia. Las marcas arrogantes no se miran hacia dentro, no se autoevalúan y por ende no son flexibles al dinamismo y transformación permanente que estamos viniendo. El cementerio de marcas está repleto de petulantes que por no reconocer sus falencias o haber escuchado a sus públicos de forma responsable, perecieron por falta de tratamiento adecuado.

Y vos: ¿Hace cuánto no evaluás tu marca? ¿Está creciendo o sólo sobreviviendo? ■

El respaldo profesional al dispensar medicamentos



**NUEVA
EDICIÓN
2026**

**TODOS LOS MEDICAMENTOS
DISPONIBLES EN URUGUAY**

2500 FICHAS
FARMACOLÓGICAS
ACTUALIZADAS

35 NUEVOS FÁRMACOS
RECIÉN LANZADOS



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

REFORZÁ TUS DEFENSAS Y POTENCIA TU ENERGÍA CADA DÍA

Multivitamínico ONE

Un completo de 12 vitaminas y 10 minerales que acompaña tu día a día, ayudando a mantener tu energía, vitalidad y bienestar general.

Vitamina C 1000 mg

Alta dosis de vitamina C que contribuye al funcionamiento del sistema inmune.





¿Qué tengo: resfrío o alergia?

El resfrío común y las alergias respiratorias son dos causas muy frecuentes de congestión nasal, estornudos y malestar general. A simple vista pueden parecer lo mismo, pero se trata de procesos distintos, con causas y tratamientos diferentes. Reconocer sus características permite tomar mejores decisiones, evitar tratamientos innecesarios y saber cuándo consultar.

El resfrío común es una infección causada por virus que afecta principalmente la vía respiratoria superior (nariz, senos paranasales, faringe y laringe). Se transmite de persona a persona a través de gotitas al toser o estornudar, o por contacto con superficies contaminadas y posterior contacto con la cara. Por su parte, la alergia —especialmente la rinitis alérgica— es una respuesta exagerada del sistema inmunológico frente a sustancias habitualmente inofensivas, como el polen, los ácaros del polvo, los hongos o el pelo de animales. No es, por lo tanto, una infección.

Esta diferencia en la causa y el mecanismo que produce los síntomas explica por qué el resfriado puede contagiarse entre personas, mientras que la alergia no.

Es frecuente que se confundan, en particular en los meses fríos, porque comparten varios síntomas. Ambos cuadros presentan congestión nasal, secreción nasal y estornudos. Sin embargo, hay signos que ayudan a diferenciarlos. En el resfriado son habituales el dolor de garganta, la tos y, en algunos casos, la fiebre y el malestar general, que puede incluir dolor de cabeza, dolores musculares

y cansancio. Estos síntomas reflejan la respuesta del organismo a la infección viral. En cambio, en las alergias predominan la picazón en la nariz, la garganta o los ojos, el lagrimeo y los estornudos repetidos en salvas. La fiebre es prácticamente inexistente y el estado general suele conservarse, aunque los síntomas pueden resultar muy molestos.

Otro elemento clave es la evolución en el tiempo. El resfrío suele comenzar de manera progresiva, con molestias leves que aumentan en intensidad durante los primeros días y luego mejoran gradualmen-



te. En general, dura entre una semana y diez días, aunque algunos síntomas, como la tos, pueden persistir por más tiempo. Por el contrario, las alergias pueden durar semanas o incluso meses mientras la persona continúe expuesta al alérgeno, y con frecuencia son estacionales (por ejemplo, en primavera, cuando aumenta la presencia de polen). Además, suelen aparecer de forma más brusca tras la exposición, como al salir al exterior en épocas de alta concentración de polen o al entrar en contacto con polvo acumulado.

Observar el patrón de repetición de los síntomas también puede ayudar a identificar de qué se trata: las alergias suelen presentarse en determinadas épocas del año, mientras que los resfriados pueden ocurrir en cualquier momento, aunque son

más frecuentes en los meses fríos y suelen asociarse al contacto con personas enfermas.

Tratamiento dirigido según el diagnóstico

Distincuir entre resfrío y alergia es clave porque el tratamiento es diferente. El resfriado común no tiene un tratamiento específico para eliminar el virus, ya que es una infección autolimitada. El manejo se centra en aliviar los síntomas mediante reposo, hidratación adecuada y medicamentos como analgésicos o descongestionantes. En las alergias, en cambio, el enfoque principal es evitar, en la medida de lo posible, el contacto con el alérgeno y utilizar tratamientos específicos, como antihistamínicos o corticoides nasales, que actúan sobre la respuesta inmunológica. También es importante evitar el uso

inadecuado de medicamentos. Los antibióticos, por ejemplo, no son eficaces en el resfriado común y su uso innecesario puede contribuir a la resistencia bacteriana y a efectos adversos. Del mismo modo, tratar una alergia únicamente con medicamentos para el resfrío puede resultar insuficiente y prolongar el malestar.

En algunos casos, la distinción no es tan clara. Una persona puede tener alergia y, además, contraer un resfriado, lo que mezcla los síntomas y dificulta el diagnóstico. También puede ocurrir que una alergia no diagnosticada se interprete como resfriados repetidos. En estas situaciones, o cuando los síntomas son intensos, persistentes o generan dudas, es recomendable consultar a un profesional de la salud, que podrá orientar el diagnóstico e indicar el tratamiento más adecuado. ■

ernex®

- * Caramelos
- * Comprimidos
- * Spray



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



Gador con el apoyo de Tendencias en Medicina, realizó el coloquio “Innovación y Prevención”

En el marco de su 45° aniversario, Laboratorio Gador realizó un coloquio sobre “Innovación y Prevención”, un espacio de actualización médica que reunió a destacados especialistas y profesionales de la salud. La actividad contó con el apoyo de Tendencias en Medicina, responsable de la elaboración de los Fascículos de Innovación y Prevención, en el marco del lanzamiento de un nuevo ciclo.

El encuentro se realizó el miércoles 15 de abril en la Sala Hugo Balzo del Auditorio Nacional del Sodre, y contó con un destacado panel de especialistas integrado por la Dra. Beatriz Mendoza, el Dr. Franco Peverelli y el Dr. Oscar Bazzino, moderado por el Dr. Jorge Facal

Los panelistas compartieron conceptos actuales y recomendaciones prácticas en materia de prevención. Luego, se desarrolló el análisis de casos clínicos de prevención primaria y secundaria, mediante una dinámica interactiva que permitió a los asis-

tentes participar en la toma de decisiones diagnósticas y terapéuticas en tiempo real.

El encuentro se destacó por su enfoque participativo, fomentando el diálogo entre colegas y la actualización continua, pilares fundamentales para el ejercicio médico actual. La actividad finalizó con un brindis de cierre generando un espacio dis-

tendido de encuentro e intercambio profesional.

Con esta iniciativa, Gador y Tendencias en Medicina reafirma su compromiso con la educación médica continua y el desarrollo de propuestas que contribuyan a mejorar la calidad de atención en salud, acompañando a la comunidad médica en los desafíos actuales y futuros. ■







Pablo Atchugarry fue distinguido como Doctor Honoris Causa por la UCU



Créditos fotográficos: Sur Creativa

La Universidad Católica del Uruguay (UCU) entregó la distinción de Doctor Honoris Causa al artista visual Pablo Atchugarry. Este reconocimiento busca celebrar su trayectoria, su sensibilidad y su invaluable aporte al arte contemporáneo a nivel internacional.

El Doctorado Honoris Causa es una condecoración honorífica a quienes hayan prestado una contribución

notable al progreso de la ciencia, la cultura, las artes o al bienestar de la comunidad en general, con impacto a nivel nacional e internacional. El artista Atchugarry es ejemplo de ello.

Participaron el presidente de la República, Yamandú Orsi, el expresidente Julio María Sanguinetti, el cardenal Daniel Sturla, el ministro de Educación y Cultura, José Carlos

Mahía, el canciller Mario Lubetkin, junto a otras autoridades nacionales y departamentales.

La ceremonia contó, además, con la presencia de la concertista Cristina García Banegas, quien interpretó obras de los compositores italianos Antonio Vivaldi, Domenico Zipoli y Domenico Scarlatti en el órgano del Aula Magna. ■



suavinēx

Las pieles delicadas merecen un cuidado experto

NUEVAS FÓRMULAS inspiradas en el microbioma cutáneo



MICROBIOME TECH [Avena BIO+Prebiótico]



NUEVO complejo exclusivo

Avena Bio + Prebiótico
(Certificado COSMOS)

Alta tolerancia desde el nacimiento

Ingredientes de origen natural

pH Balance

Clinicamente testado bajo control dermatológico, pediátrico y oftalmológico



NUEVAS TEXTURAS

NUEVO PERFUME

ORGANIC AND NATURAL COSMETICS
COSMOS STANDARD



Rinque Pharma presentó su último lanzamiento de ampollas anticaída de cabello

A mediados de abril, Rinque Pharma, el laboratorio representante de Pilopectan (Genové) en Uruguay, realizó el lanzamiento oficial de Pilopectan Woman Proteokel, ampollas anticaída, en un evento que reunió clientes y destacados profesionales de la dermatología y la cosmetología. Si bien el producto ya se encontraba disponible en el mercado desde hacía algunos meses, el laboratorio consideró oportuno formalizar su presentación en el país, reforzando su posicionamiento y acercando a la comunidad médica evidencia científica actualizada.

El evento contó con la destacada participación del Dr. David Vega, médico dermatólogo especializado en tricología y responsable de la Unidad de Tricología del Hospital Universitario Príncipe de Asturias de Madrid, quien compartió su experiencia clínica y los avances más recientes en tratamientos de antiaging capilar. Bajo el título “Lo más actual en antiaging capilar”, la jornada abordó las principales tendencias en el cui-





El cuidado del cabello desde un enfoque científico, poniendo el foco en este concepto como una mirada integral orientada a prevenir, ralentizar y revertir los signos del envejecimiento capilar. En este sentido, se destacó cómo factores como el paso del tiempo, el estrés, los cambios hormonales y las agresiones externas impactan directamente en la salud del cabello, provocando debilitamiento, pérdida de densidad y caída.

Pilopeptan se posiciona como una línea de referencia y, con la incorporación de Pilopeptan Woman Proteoekel, se completa su propuesta orientada al cuidado integral del cabello. Este innovador tratamiento en ampollas está formulado para actuar directamente sobre el folículo piloso, favoreciendo la regeneración capilar y ayudando a frenar la caída. Su diferencial radica en la tecnología Proteoekel, basada en una innovadora acción regenerativa de proteoglicanos, única en el mercado. Esta tecnología ha permitido activar las células madre del folículo piloso, actuando directamente donde el cabello más lo necesita para su crecimiento y regeneración. Asimismo, contribuye a prolongar la fase anágena (fase de crecimiento del cabello). ■





Alejandra Forlán presentó su libro *Buen día, vida*

El Sofitel Montevideo fue escenario, el miércoles 8 de abril, de la presentación de *Buen día, vida*, el primer libro de Alejandra Forlán. La convocatoria reunió a invitados de distintos ámbitos en un clima atravesado por los reencuentros y la curiosidad por conocer esta nueva faceta de la autora. Entre los presentes se destacó el acompañamiento de toda la familia Forlán.

La actividad estuvo a cargo de la comunicadora Silvana Nicola y del director editorial de Penguin Random House, Julián Ubiría, quienes guiaron la conversación junto a Forlán. Durante el intercambio, la autora se detuvo en el proceso de escritura como un ejercicio de revisión personal: la selección de recuerdos, la distancia necesaria para volver sobre ciertos momentos y las decisiones que implica transformarlos en relato.

El libro recorre su historia de vida y el accidente que atravesó en su adolescencia aparece como un punto de quiebre, pero no como eje excluyente. El texto también pone en primer plano otros aspectos que construyen su recorrido, como los vínculos familiares, la autonomía, la amistad y el amor. ■



Ningún anticaída capilar actúa tan rápido.

DOBLE ACCIÓN +

+ **RAPIDEZ**



+ **EFICACIA**



INTENSIVE

**DESDE
EL INTERIOR
FORTALECE**



WOMAN

PROTEOKEL

**DESDE
EL EXTERIOR
REGENERA**



Nueva opción terapéutica para el tratamiento de la Hipertensión Arterial Pulmonar

En el marco del XXIII Congreso Uruguayo de Neumología, realizado el 24 de abril de 2026 en el hotel The Grand Punta del Este, Compañía Cibeles, representante de Merck Sharp & Dohme (MSD), llevó a cabo el simposio titulado “Terapia innovadora en HAP: acción sobre una nueva vía patogénica”, marcando el lanzamiento oficial de WINREVAIR® (sotatercept).

WINREVAIR® (sotatercept) es una nueva opción terapéutica indicado para el tratamiento de adultos con hipertensión arterial pulmonar (HAP, Organización Mundial de la Salud [OMS] Grupo 1) para aumentar la capacidad de ejercicio, mejorar la clase funcional (CF) de la OMS y reducir el riesgo de eventos de empeoramiento clínico.

El simposio contó con la participación de destacados especialistas internacionales, entre ellos el Dr. Jorge Cánava, neumólogo de la Universidad Favaloro, y el Dr. Martín Bosio, neumólogo del Hospital Británico de Buenos Aires, quienes compartieron su experiencia en el manejo de pacientes con HAP y presentaron datos de la práctica clínica en la vida real.



Asimismo, participaron como moderadores el Dr. Pablo Curbelo, neumólogo y Profesor Grado 5 de la Unidad Académica de Neumología, y la Dra. Gabriela Pascal, cardióloga del Hospital Maciel, quienes además expusieron casos clínicos nacionales, aportando la perspectiva local al abordaje de la enfermedad.

Con en el lanzamiento de WINREVAIR® (sotatercept), Compañía Cibe-

les y MSD reafirman su compromiso con la innovación y el acceso a terapias basados en sólida evidencia científica, ampliando las alternativas terapéuticas disponibles para los pacientes con HAP y para los profesionales de la salud involucrados en su atención. ■



La Fundación Pérez Scremini realizó el Desayuno Empresarial 2026

A mediados de abril, en la sala Ate-neo de la Fundación Pérez Scremini, se llevó a cabo el Desayuno Empresarial 2026, instancia en la que participaron más de 40 referentes de empresas para intercambiar sobre el trabajo de la Fundación, sus avances y las oportunidades de involucramiento del sector corporativo.

Durante el encuentro estuvieron presentes el presidente de la fundación, Gerardo Zambrano; el médico asesor, Dr. Ney Castillo; el gerente general, Guzmán Nión; y parte del equipo de la fundación, quienes compartieron resultados, desafíos y proyecciones. En este marco, se presentaron los principales datos de gestión 2025, así como los proyectos estratégicos en desarrollo, entre ellos la expansión del laboratorio de biología molecular y la ampliación del área de internación, ya en curso, iniciativas clave para continuar fortaleciendo la calidad de atención.

Uno de los ejes centrales fue el avance en inmunoterapia celular CAR-T y el posicionamiento de la fundación como centro de referencia regional en este campo. “Aún curando a un 80 %, el cáncer es la enfermedad que mata a más niños y adolescentes. Ese es el tema y es el punto clave por el cual nosotros aquí en la Fundación hemos dado una lucha y la seguiremos dando. Queremos seguir mejorando estos resultados que son muy buenos a nivel mundial y marcan una superación clarísima”.

Para finalizar la jornada, representantes de Farmashop, Santander y Fundación Mapfre generaron un intercambio de experiencias con respecto al voluntariado corporativo con la fundación y la importancia del mismo para potenciar su trabajo. ■





La “Ola Roja” de Vichy revoluciona el cuidado de la piel y el cabello en Uruguay

Bajo el concepto de Salud Integrativa, la marca francesa expande sus líneas icónicas con lanzamientos que combinan alta ciencia y tecnología.

Vichy Laboratoires presentó en Uruguay su “Segunda Ola Roja”, un despliegue de innovación centrado en el poder del colágeno. Con más de 25 años liderando esta categoría, la marca reafirma que la salud es el motor de la belleza a través de lanzamientos disruptivos para el rostro y el cuero cabelludo.

Un enfoque integrativo: Más allá de la superficie

La gran protagonista de esta nueva etapa es la **Salud Integrativa**. Este enfoque, respaldado por la visión médica de la Dra. Sofía Falco y la comunicación científica de María Emilia Pena, propone entender a la persona como un todo interconectado. Factores como el estrés, la contaminación, el sueño y el entorno —agrupados bajo el concepto de **Exposoma**— impactan directamente en nuestra biología celular.

“La piel es el espejo de nuestra salud general. No tratamos síntomas aislados; diseñamos protocolos que ayu-



dan a las células a ser más resilientes frente a las agresiones internas y externas” comentó María Emilia Pena durante el encuentro.

Innovación Capilar

Vichy lleva el cuidado del cabello a un nuevo nivel con el lanzamiento del **Dercos Collagen 17 Filler**. Una rutina ultra-reparadora de 3 pasos diseñada para combatir la caída por

rotura y el envejecimiento capilar. Formulado con péptidos de colágeno y ácido cítrico, repara la fibra capilar, fortaleciéndola desde la raíz para reducir hasta un 73% la rotura.

Además presentó el nuevo **R.E.G.E.N. Booster**, un sérum capilar intensivo diseñado para frenar la caída del cabello y estimular el crecimiento, mejorando la densidad y el anclaje desde la raíz.



Cuidado de la Piel: La familia Collagen Specialist crece

En el cuidado de la piel, la novedad es la tecnología Co-bonding, que conecta las fibras de colágeno de forma inteligente para reestructurar la arquitectura del rostro. La línea se completa con dos propuestas para necesidades específicas:

- **Liftactiv Collagel:** Con una textura gel ultra-ligera y fresca, es la opción ideal para pieles mixtas que buscan firmeza y una luminosidad natural inmediata, especialmente en climas húmedos.
- **Collagen Specialist Noche:** Un tratamiento que optimiza la reparación nocturna y el ciclo circadiano, logrando una piel más fuerte y resistente durante el día.

Diagnóstico con Inteligencia Artificial

El evento también marcó el debut de **Scalp Consult Pro**, una herramienta tecnológica que utiliza IA para realizar diagnósticos capilares de alta precisión en el punto de venta, permitiendo a cada persona conocer el estado real de su cuero cabelludo antes de elegir su tratamiento.

Fiel a su enfoque de salud integrativa, Vichy nos recuerda que cuidarse es un proceso global:

“La piel es el reflejo de la salud general. La salud es integrativa. Empezó por tu piel.”

Todos los productos ya se encuentran disponibles en farmacias de todo el país. ■

Sobre Vichy Laboratoires:

Fundada en 1931 por el Dr. Haller, Vichy es una marca de L'Oréal dedicada a la salud y belleza de la piel. Todas sus fórmulas están potenciadas por el Agua Volcánica de Vichy, rica en 15 minerales esenciales, y testeadas bajo control dermatológico para ofrecer seguridad y eficacia incluso en pieles sensibles.





Mercedes Pérez

Cuidar desde la enfermería

La directora de la Unidad de Planificación y Desarrollo Estratégico de la Enfermería del Ministerio de Salud Pública repasa los principales desafíos de liderar un área recientemente creada, el proceso de instalación dentro de la estructura ministerial y la construcción de una agenda que busca fortalecer el rol de la enfermería y el cuidado en el sistema de salud.

La creación de la Unidad de Planificación y Desarrollo Estratégico de la Enfermería dentro del Ministerio de Salud Pública marca un punto de inflexión para la profesión en Uruguay. Por primera vez, la enfermería cuenta con un espacio propio desde el cual incidir en la gestión sanitaria, participar en la definición de políticas y consolidar una agenda orientada a fortalecer el cuidado como eje del sistema.

Al frente de este espacio está Mercedes Pérez, licenciada en Enfermería, especialista en Enfermería Materno Infantil y en Gestión de Servicios de Salud, y egresada de la Maestría en Gestión de Servicios de Salud. Con una trayectoria que combina gestión académica y experiencia en servicios de salud, fue decana de la Facultad de Enfermería

durante dos períodos consecutivos, integrante del Grupo Asesor Científico Honorario (GACH) en el marco de la emergencia sanitaria por COVID-19, y ha trabajado en temas vinculados a las políticas universitarias en el ámbito del Servicio Central de Inclusión y Bienestar de la Udelar.

¿Cuáles han sido los principales avances en este poco tiempo de ejecución?

La unidad es de creación reciente, hace cuatro meses, y se encuentra en proceso de consolidación dentro de la estructura del ministerio. Existe la idea de conformar equipos de trabajo, que todavía no se han constituido como equipos permanentes. En este período, se avanzó en reglamentar el funcionamiento y definir el

rol que va a cumplir la unidad dentro del ministerio. También se realizó un relevamiento de la documentación existente, así como de las políticas de enfermería que se han desarrollado hasta ahora y de los marcos normativos vigentes. Se comenzó a trabajar con la Comisión Nacional de Enfermería en la identificación de los principales problemas del sector y de las cuestiones prioritarias a abordar. Desde el mes de febrero se realizan reuniones quincenales, en las que se han definido distintos grupos de trabajo sobre temáticas específicas. Uno de ellos se enfocó en reglamentar el funcionamiento articulado entre la Comisión Nacional de Enfermería y la unidad. Otro trabaja en la implementación de la consulta de enfer-

mería. Un tercero está elaborando una propuesta de plan estratégico de desarrollo de la profesión a nivel nacional, considerando tendencias y experiencias internacionales. También se busca consolidar este espacio de trabajo articulado para generar propuestas de políticas que mejoren tanto las condiciones laborales como la calidad del cuidado. En esta etapa, el trabajo se organiza en dos líneas: por un lado, atender cuestiones más emergentes a través de los grupos; por otro, avanzar en una planificación estratégica de más largo plazo, ya que estos procesos requieren tiempo.

¿Qué cambia, en términos de gestión sanitaria, el hecho de que enfermería tenga por primera vez un espacio propio dentro del MSP?

Genera un vínculo más directo con los usuarios, con los colegas que se desempeñan en los distintos servicios de salud y con los propios servicios. Es un espacio que se constituye como un ámbito de consulta, de asesoramiento, de planteo de problemáticas y de intercambio. Uno de los primeros ejes de trabajo de la unidad es la coordinación del grupo que trabaja sobre la consulta de enfermería, una herramienta que aún tiene poco desarrollo en el país. Existen experiencias valiosas y con trayectoria, así como otras más recientes, pero el objetivo es consolidarla como una prestación dentro de las prestaciones integrales de atención a la salud, aportando una modalidad que contribuya a resolver algunos de los problemas actuales. En cuanto a la gestión, también se observa que la enfermería está presente en distintos niveles: en direcciones regionales, direcciones de hospitales, centros de salud y departamentos de enfermería, así como en programas de atención. Aún existen áreas en las que esa participación debe fortalecerse, y se está trabajando en la identificación de esos espacios. La mirada de la enfermería incorpora una visión más integral de las personas, no centrada únicamente en la enfermedad, y contribuye a acercar la gestión del cuidado a la vida cotidiana y a la calidad de vida de las personas.

“La mirada de la enfermería incorpora una visión más integral de las personas, no centrada únicamente en la enfermedad”

¿Cuáles son las áreas prioritarias sobre las que están trabajando hacia la segunda mitad del año?

El Ministerio de Salud Pública ha definido como prioridad una atención centrada en los usuarios, y en ese sentido la enfermería ocupa un lugar clave, ya que suele ser el primer contacto en los ámbitos asistenciales, tanto hospitalarios como de primer nivel. De cara al segundo semestre, se espera avanzar en líneas de trabajo más concretas. Entre ellas, la elaboración de una ordenanza que apoye y fortalezca la consulta de enfermería y su rol autónomo. También se prevé trabajar en la capacitación del personal y en el intercambio entre profesionales. Se realizará una convocatoria a prácticas innovadoras en enfermería con el objetivo de relevar experiencias, compartirlas y replicarlas en otros contextos, mejorando así la calidad del cuidado. La primera mitad del año funcionó como una etapa de preparación: organización del trabajo, conformación de equipos, intercambio de experiencias y puesta en común. La segunda estará más orientada a la implementación de políticas, la formación y la adecuación de marcos normativos.

¿Cómo se proyecta el vínculo entre enfermería y otras profesiones de la salud en términos de trabajo interprofesional?

El vínculo con otras profesiones de la salud es central. En el proceso de desarrollo de la consulta de enfermería, por ejemplo, uno de los aspectos clave es que se comprenda el rol que la enfermería está asumiendo dentro de los equipos. La profesión viene de una construcción histórica que hoy se está revisando, en función de nuevas competencias adquiridas tanto en la formación como en la práctica. Esto habilita avanzar hacia un desarrollo más autónomo y hacia formas de trabajo más horizontales con el resto del equi-

po de salud. Los cambios en los roles dentro de los equipos requieren procesos de adaptación. Es necesario que estos movimientos sean comprendidos y acompañados por los demás integrantes para evitar resistencias o tensiones innecesarias. También implica una construcción conjunta, en la que los cambios se articulen con el funcionamiento del equipo. El objetivo es avanzar hacia dinámicas más colaborativas, con mayor horizontalidad y acuerdos compartidos, que permitan mejores resultados en la atención de los usuarios. La enfermería no trabaja de forma aislada, sino en permanente interacción con otros profesionales, por lo que la articulación es un eje fundamental de trabajo.

¿Existe una brecha entre la formación de los recursos humanos y los roles que efectivamente terminan desempeñando los enfermeros?

Sí, y se trata de un aspecto que requiere un diálogo permanente. Existe una discusión sostenida y necesaria entre el sistema de salud y la academia. Desde la experiencia en el ámbito universitario y asistencial, queda claro que esa tensión debe traducirse en un intercambio fluido: por un lado, sobre qué necesita el sistema en términos de formación; por otro, sobre qué puede aportar la academia en el desarrollo de nuevas perspectivas para los profesionales. Se trata de una discusión permanente; si las universidades deben formar exclusivamente para el mercado laboral o si también deben impulsar la innovación y el desarrollo en áreas aún no consolidadas. Probablemente, el desafío sea encontrar un equilibrio entre ambas dimensiones. La formación no puede estar desvinculada del contexto, pero tampoco puede dejar de incorporar una mirada sobre lo que sucede a nivel internacional, las tendencias y los cambios en los roles profesionales. Esto es lo que ha permitido avanzar en propues-



“El cuidado es la esencia de la enfermería y atraviesa todos los ámbitos de su práctica”.

tas como la consulta de enfermería o en nuevos perfiles, como la enfermera gestora de casos, navegadora o de enlace, ya desarrollados en otros países. Estas experiencias muestran que la enfermería puede asumir un rol más amplio en el cuidado de la salud, en distintos niveles de atención y en contextos diversos. En Uruguay, la Comisión Nacional de Enfermería constituye una herramienta relevante para esta articulación, ya que integra a instituciones formadoras, prestadores de salud y al propio ministerio, lo que ha permitido avances en la formación, en la calidad del cuidado y en el desarrollo profesional.

¿Cómo se integra el concepto de cuidado dentro de las políticas de salud, y qué lugar ocupa la enfermería en esa construcción más amplia?

El cuidado es la esencia de la enfermería y atraviesa todos los ámbitos de su práctica. Es su función principal y se expresa en diferentes formas, estrategias y modalidades de abordaje. En términos generales, la enfermería gestiona el cuidado de las personas en articulación con otros profesionales que también intervienen en este proceso. A nivel de políticas públicas, el concepto de cuidado también se vincula con dimensiones sociales, económicas y culturales. En el país, existe cierta organización que separa los aspectos más sociales, más vinculados al Ministerio de Desarrollo Social, de aquellos estrictamente sanitarios, que se concentran en el Ministerio de Salud Pública. Sin embargo, en la práctica, estos aspectos están profundamente interrelacionados. Las determinantes sociales de la salud atraviesan el

cuidado, por lo que resulta necesario sostener espacios de articulación entre ambos ámbitos. La enfermería participa en distintas instancias del sistema de cuidados, tanto en la formación como en la prestación, aunque se considera que su presencia podría fortalecerse en algunos espacios. Desde la formación, los profesionales incorporan una mirada integral que les permite aportar en esta construcción más amplia. No obstante, uno de los principales desafíos es la disponibilidad de recursos humanos: el país necesita más profesionales de enfermería. En este sentido, las instituciones académicas están trabajando en ampliar la formación en distintos puntos del país, lo que permitirá fortalecer la presencia de la profesión en el sistema de salud.

La enfermería está profundamente ligada al acompañamiento en distintos momentos de la vida. ¿Cómo se trabaja para que ese rol tenga mayor reconocimiento dentro del sistema?

El reconocimiento de la enfermería dentro del sistema está directamente vinculado con la visibilidad de sus prácticas. Muchas de las tareas que realizan los enfermeros quedan diluidas en el trabajo en equipo, lo que dificulta identificar con claridad su aporte específico. En el país, existe una fuerte identificación con la figura médica, lo que ha contribuido a que el rol de la enfermería tenga menor visibilidad en algunos ámbitos. Por eso, uno de los desafíos es visibilizar su trabajo a lo largo de todas las etapas de la vida, tanto para los usuarios como dentro del propio sistema de salud. En este marco, la creación de la unidad permite avanzar en propuestas más sistematizadas, con respaldo normativo, condiciones laborales adecuadas y guías de trabajo que puedan adaptarse a las distintas organizaciones. También se prevé fortalecer el vínculo con asociaciones de usuarios con el objetivo de promover una mayor comprensión del rol de la enfermería y una participación más informada en los espacios de decisión, como la Junasa y las distintas juntas de salud. ■

SISTEMA DE CUIDADO Prolub®

PARA PACIENTES CON LENTES DE CONTACTO BLANDOS



NUEVA SOLUCIÓN MULTIPROPÓSITO

CON DOBLE AGENTE HUMECTANTE

Povidona + Ácido Hialurónico
para mayor humectación.
MÁS CONFORT, MENOS DRAMA.



NUEVA SOLUCIÓN MULTIPROPÓSITO

CON SISTEMA DE PROTECCIÓN AVANZADA

Triple acción de limpieza.
Lentes más limpios y frescos.



EVITA EL DRAMA

A TUS PACIENTES AL USAR LENTES DE CONTACTO CON PROLUB®



QUEREMOS QUE TODOS VEAN UN MUNDO MEJOR

RENOVANZ

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



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

AGAM
LABORATORIOS



Piel seca vs. piel deshidratada: ¿cómo identificarlas?

Distinguir entre piel seca y deshidratada no es solo una cuestión terminológica. Se trata de dos condiciones con mecanismos distintos que requieren abordajes específicos. En un contexto donde el clima, los hábitos y el uso de activos impactan cada vez más en la piel, aprender a identificarlas permite mejorar la calidad del cuidado y evitar errores frecuentes.

Aunque suelen usarse como sinónimos, la piel seca y la piel deshidratada responden a condiciones distintas: hay diferencias en el origen, en la manifestación clínica y, sobre todo, en el abordaje. Entender qué está pasando en la piel permite ajustar mejor las recomendaciones y evitar intervenciones que, lejos de mejorar, pueden agravar el cuadro.

La piel seca es un tipo de piel. Se caracteriza por una producción reducida de lípidos, lo que afecta la función barrera y disminuye la capacidad de retener humedad. Puede ser una

condición constitutiva, con base genética, o estar asociada a factores como la edad o determinadas patologías dermatológicas. En estos casos, la piel suele presentar aspereza, descamación, tirantez persistente y menor elasticidad.

La piel deshidratada, en cambio, es un estado transitorio. No depende del tipo de piel, sino del nivel de agua en el estrato córneo. Incluso una piel grasa puede estar deshidratada. Se manifiesta con opacidad, pérdida de luminosidad, sensación de tirantez y la aparición de líneas finas super-

ficiales, especialmente en zonas de mayor movilidad facial. A diferencia de la sequedad, puede variar en función de factores externos y hábitos de cuidado.

Desde el punto de vista fisiológico, la diferencia central radica en la composición de la barrera cutánea. En la piel seca predomina un déficit lipídico, mientras que en la deshidratada el problema principal es la pérdida de agua, muchas veces asociada a un aumento de la pérdida transepidérmica. En la práctica, ambas con-



diciones pueden coexistir, lo que complejiza la evaluación y exige una mirada más precisa.

Entre los factores que favorecen estas alteraciones se combinan variables endógenas y exógenas. La predisposición genética, el envejecimiento y ciertas enfermedades cutáneas influyen en la sequedad estructural. Por otro lado, el clima frío, los ambientes calefaccionados, el uso de productos de limpieza agresivos, la sobreexfoliación o la utilización inadecuada de activos cosméticos pueden contribuir a la deshidratación y al deterioro de la barrera.

Uno de los errores más frecuentes es tratar la deshidratación como si fuera sequedad, incorporando fórmulas excesivamente ricas en lípidos sin atender la necesidad de agua. También es común sostener rutinas con activos potencialmente irritantes en pieles con la barrera comprometida, lo que agrava la sensación de tirantez y la reactividad. En este sentido, el diagnóstico adecuado resulta clave para orientar el cuidado.

El abordaje debe contemplar estas diferencias. En pieles secas, el foco está en restaurar la función barrera mediante la reposición de lípidos esenciales, como ceramidas, ácidos grasos y colesterol. En pieles deshidratadas, en cambio, se prioriza la incorporación de humectantes que favorezcan la captación y retención de agua, junto con estrategias que reduzcan su evaporación. En ambos casos, la elección de limpiadores suaves y la simplificación de la rutina pueden marcar una diferencia significativa. ■

Prácticas cotidianas que ayudan a equilibrar la piel

Aun cuando la diferencia entre piel seca y deshidratada requiere una correcta identificación, en la práctica cotidiana existen hábitos simples que pueden ayudar a preservar el equilibrio cutáneo. Ajustar ciertas rutinas y evitar errores frecuentes es fundamental para acompañar cualquier estrategia de cuidado.

- ▶ **Evitar la limpieza excesiva:** Más de dos limpiezas diarias o el uso de productos agresivos puede alterar la barrera cutánea y aumentar la pérdida de agua.
- ▶ **Revisar la temperatura del agua:** El agua muy caliente contribuye a eliminar lípidos naturales, favoreciendo la sequedad y la deshidratación.
- ▶ **Ajustar la rutina según el clima:** En meses fríos o con calefacción, la piel tiende a perder más agua. Es clave adaptar texturas y frecuencia de uso de los productos.
- ▶ **No sobreexfoliar:** El uso frecuente de exfoliantes, tanto físicos como químicos, puede debilitar la barrera y generar mayor sensibilidad.
- ▶ **Incorporar hidratación de forma sostenida:** La constancia es más efectiva que la cantidad. Aplicar productos adecuados de forma regular ayuda a mantener el equilibrio.
- ▶ **Observar las señales de la piel:** Tirantez, opacidad o descamación son indicadores que permiten ajustar la rutina a tiempo.
- ▶ **Cuidar el entorno:** Ambientes con calefacción o aire acondicionado intensifican la deshidratación. Siempre que sea posible, moderar su uso o compensar con hidratación adecuada.

INNÔVANZ

UREA 10% CREMA



Beneficios:

Retiene la humedad esencial para evitar sequedad.

Exfolia suavemente eliminando células muertas.

Mejora textura, elasticidad y suavidad.

Fortalece la barrera cutánea y protege contra agresiones ambientales.



Algunos medicamentos y el volante no se mezclan

Si está tomando un medicamento, ¿es seguro conducir? Lo más probable es que sí. Sin embargo, antes de conducir u operar otra maquinaria pesada, es aconsejable asegurarse de que sea seguro hacerlo.

Aunque muchos medicamentos no afectan la capacidad para conducir, algunos de venta libre y otros que se dispensan con receta médica pueden tener efectos secundarios que hacen que no sea seguro conducir u operar maquinaria pesada. Estos efectos pueden incluir: somnolencia o letargo, visión borrosa, mareos, movimientos lentos, retardados o descoordinados, desmayos, incapacidad para concentrarse o prestar atención, náuseas, nerviosismo o agitación.

Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que conduce durante un corto período después de tomarlos. En algunas personas, los efectos pueden durar varias horas e incluso hasta el día siguiente.

Además, algunos medicamentos incluyen advertencias que indican no conducir ningún tipo de vehículo (por ejemplo, automóvil, motocicleta, scooter eléctrico, embarcación, camión, autobús o tren) ni operar maquinaria pesada durante varias horas después de su consumo.

Medicamentos que podrían afectar la capacidad de conducir

Saber cómo sus medicamentos, o la combinación de ellos, afectan su

capacidad para conducir u operar maquinaria es una medida de seguridad importante. Por ejemplo, algunos antihistamínicos y medicamentos para dormir actúan durante períodos más prolongados que otros.

Algunos medicamentos que pueden afectar la capacidad de conducir, haciéndola peligrosa, incluyen:

- Medicamentos antipsicóticos
- Medicamentos anticonvulsivos (fármacos antiepilépticos)
- Píldoras para adelgazar, medicamentos para “mantenerse despierto” y otros estimulantes (por ejemplo, cafeína)
- Medicamentos que tratan o controlan los síntomas de la diarrea y del control de la orina o la vejiga

Cómo evitar conducir en un estado no apto

En la mayoría de los casos, es posible conducir de manera segura mientras se toman medicamentos. Hable con su profesional de la salud sobre los posibles efectos secundarios. Es posible que pueda ajustar la dosis, modificar el horario de administración o indicar un medicamento alternativo con menos efectos adversos.

En el caso de medicamentos de venta libre, siga siempre las instrucciones de uso y las advertencias de la etiqueta. Tome el medicamento por primera vez cuando no tenga que conducir.

Antes de usar un medicamento recetado, siga las indicaciones y advertencias del envase y lea el prospecto autorizado por el MSP. Informe a su profesional de la salud sobre todos los medicamentos que está tomando, así como sobre vitaminas, suplementos herbales o dietéticos, y cualquier efecto secundario que experimente.

- Medicamentos que tratan o previenen los síntomas del mareo por movimiento
- Relajantes musculares
- Opioides, incluidos algunos supresores de la tos que los contienen
- Medicamentos recetados para la ansiedad (por ejemplo, benzodiazepinas)
- Somníferos
- Algunos antidepresivos
- Algunos remedios recetados y de venta libre para el resfriado y medicamentos para las alergias que contienen antihistamínicos, somníferos nocturnos o medicamentos para la tos

Además, el consumo de productos que contengan cannabis o compuestos derivados del cannabis, incluido el CBD, puede hacer que conducir sea peligroso. El CBD puede causar

somnolencia y cambios en el estado de alerta.

Algunos medicamentos para dormir pueden afectarlo incluso hasta la mañana siguiente

Las personas con insomnio tienen dificultades para conciliar el sueño, mantenerse dormidas o ambas. Muchas toman medicamentos antes de acostarse para ayudar con estos problemas. Sin embargo, al llegar la mañana, algunos de estos medicamentos pueden disminuir la capacidad para realizar actividades diarias, como conducir un vehículo u operar maquinaria.

Si toma medicamentos para dormir, consulte con su profesional de la salud sobre cómo utilizar la dosis más baja eficaz, cuándo tomarlos antes de acostarse y cuándo es seguro volver a conducir.

Los medicamentos para las alergias pueden afectar la capacidad de conducir

Los medicamentos que contienen antihistamínicos pueden ayudar a aliviar distintos tipos de alergias, incluida la rinitis. Sin embargo, pueden interferir con la capacidad de conducir. Los antihistamínicos pueden retrasar el tiempo de reacción, dificultar la concentración o el pensamiento claro, y causar confusión leve incluso sin sensación de somnolencia.

Evite el consumo de alcohol mientras utiliza algunos antihistamínicos. Consulte con su profesional de la salud si es adecuado combinarlos con medicamentos para dormir, ya que estas combinaciones pueden aumentar la somnolencia o el letargo. ■



Salud para todos



Ciencia & Tecnología



Ateneo Médico



Guía de la Salud



Lifestyle



Salud Animal



portalsalud.com.uy | portalsalud.global

NUEVO



Ludoxa®

Dimesilato de Lisdexanfetamina.
30mg | 50mg | 70mg.

- ▶ **Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en adultos y pacientes pediátricos de 6 años en adelante**
- ▶ **Trastorno por atracones (TA) de moderado a grave en adultos**



ESCANEE EL QR
PARA VER EL
PROSPECTO



Material dirigido a profesionales de la salud

📍 Av. Gral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay
✉ Información médica: mirequest@adium.com.uy
Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy

🌐 www.adium.com.uy



La trampa de deslizar contenido digital sin parar: ¿scroll infinito, nueva adicción?

A las 23:17, Martín abre el celular. Cree que van a ser apenas cinco minutos antes de dormir. Sin embargo, a la 1:06 sigue ahí, iluminado por el resplandor azul de la pantalla y absorbido por el scroll infinito. No ocurrió nada extraordinario: solo videos, noticias y caras desconocidas. Pero en su cerebro sí pasó algo importante: con cada deslizamiento de contenido se activaron pequeñas descargas de dopamina, el mismo sistema de recompensas que consolida y mantiene el juego compulsivo y otras adicciones.

Por Lic. Gustavo Ekroth

El scroll infinito es un diseño digital en el que el contenido no tiene un final visible: se desliza hacia abajo y siempre aparece algo nuevo automáticamente, sin necesidad de hacer clic ni decidir. No hay última

página, no hay un cierre natural, solo seguir. Funciona como una máquina tragamonedas: se acciona y aparece algo en la pantalla. A veces es interesante, a veces no tanto, pero nunca se sabe cuándo llega el “premio”.

Se trata de un sistema de reforzamiento de razón variable, ampliamente estudiado en psicología conductual, y es el mismo mecanismo que interviene en otras conductas adictivas. Diversas investigaciones



muestran que las recompensas variables (contenido impredecible) generan mayor nivel de enganche que las recompensas fijas. El algoritmo presenta estímulos vinculados a nuestros intereses de forma irregular, tanto en el tiempo como en la calidad.

En redes sociales, por ejemplo, puede aparecer un video irrelevante, seguido de otro muy atractivo, luego uno indiferente, y así sucesivamente. Si supiéramos que lo que viene no resulta interesante, sería más fácil detenerse. El problema es que el cerebro anticipa que “el próximo puede ser mejor”, y eso sostiene la conducta. Así se instala la trampa de los “cinco minutos” que terminan siendo una hora y media.

Otro factor relevante es la evitación emocional. Se trata de una forma inconsciente de regular el estado de ánimo: ese alivio inmediato que aparece al distraerse cuando la mente se vuelve pesada. Es un “me siento mejor” momentáneo que llega al empezar a deslizar. Para algunas personas, funciona como un ansiolítico digital de bolsillo: rápido, accesible, pero con posibles efectos posteriores como culpa o mayor ansiedad.

También interviene el FOMO (Fear of Missing Out), el miedo a quedarse afuera. Describe la preocupación por perderse información o interacciones relevantes, y actúa como un motor que empuja a revisar constantemente las redes.

“Veo uno más y paro”. Ese fue el último pensamiento coherente de Diego hace 40 minutos. Entre recetas, gatos y noticias absurdas, su atención quedó atrapada en una secuencia sin fin. El problema no es el contenido en sí, sino la dificultad para detenerse. Aquí la cuestión no es la falta de tiempo, sino la falta de conciencia sobre en qué se fue ese tiempo.

El impacto del consumo infinito de “ultraprocesados digitales”

Lucía revisa redes mientras espera el ómnibus, en el trabajo, en la cama. Sin notarlo, acumula más de tres horas al día. Eso equivale a más de 45 días al año consumiendo contenido que luego no recuerda. Investigaciones recientes vinculan este patrón con mayores niveles de ansiedad y menor satisfacción vital. El problema no es el dispositivo, sino su uso en piloto automático.

Hoy existe un consenso creciente: el scroll infinito erosiona tiempo, energía y calidad atencional. Algunas miradas incluso lo consideran un riesgo silencioso para la salud mental. Uno de los efectos más estudiados es el aumento de la ansiedad y el estrés. La exposición constante mantiene al cerebro en actividad permanente y, a la vez, la comparación social que promueven las redes incrementa la tensión. La comparación digital se asocia con menor bienestar subjetivo. El cerebro interpreta lo que ve como una referencia promedio, y se comparan vidas reales, sin filtro, con versiones editadas y curadas.

Otro impacto frecuente es la fatiga mental crónica. La sobrecarga de información y el cambio rápido entre estímulos afectan la concentración y la memoria. Se alterna entre WhatsApp, mail, redes sociales y noticias con una sensación de productividad, pero con bajo registro real de lo que se hizo. También aparecen alteraciones del sueño. El uso del celular por la noche no solo ilumina el rostro: activa el cerebro cuando debería desacelerar. El descanso se fragmenta y el impacto se siente al día siguiente. La luz azul, además, reduce la producción de melatonina y puede retrasar el inicio del sueño.

Leonardo se propone acostarse temprano, pero el celular lo lleva de un contenido a otro. Cuando lo deja en la mesa de luz, el día ya cambió. A la mañana siguiente, el cuerpo se sien-

te pesado y el descanso no resulta suficiente.

La vida social tampoco queda al margen. En reuniones, las interrupciones son frecuentes, la atención se dispersa y las conversaciones se vuelven superficiales. Más conexión digital no implica mejor comunicación. La presencia física convive con una ausencia atencional.

Por último, el scroll infinito no solo entretiene: entrena al cerebro a cambiar de foco de manera constante. Esto impacta directamente en la atención sostenida, base del aprendizaje. Cada vez resulta más difícil sostener actividades simples como leer durante 20 minutos. No es una pérdida de capacidad, sino un entrenamiento involuntario hacia la distracción.

Hace dos décadas, el tiempo promedio de atención frente a una pantalla superaba los dos minutos. Hoy, sostener más de 40 segundos sin cambiar de estímulo ya es poco frecuente. Además, se configura un círculo difícil de romper: cuanto peor es el estado emocional, mayor es la tendencia a consumir contenido rápido y superficial.

Estrategias para recuperar el control consciente del celular y salir del modo automático

1 Regla de los 10 segundos. Antes de desbloquear el celular, esperar 10 segundos y preguntarse: “¿Para qué lo voy a usar?”. Parece muy simple, pero interrumpe el circuito dopaminérgico automático. Estudios sobre autocontrol conductual muestran que pausar unos segundos reduce de forma significativa las conductas impulsivas. Ejemplo: voy a agarrar el celular sin pensar, pauso y me doy cuenta de que en realidad estaba aburrido; no necesitaba usarlo.

2 Técnica del celular fuera de alcance. Lo que está a la vista se usa. Lo que no se ve, se olvi-

da rápidamente. La idea es dejar el celular en otra habitación o, al menos, a más de dos metros. Este simple cambio puede reducir de forma significativa su uso. Ejemplo: estoy cenando y el celular está en otra habitación. La conversación dura más, es más fluida y tiene mayor profundidad.

3 Bloques sin celular (micro-desintoxicación realista). No hace falta irse a un lugar sin señal; alcanza con crear bloques concretos de 30 a 60 minutos sin celular. Ejemplos prácticos: durante las comidas, primera hora del día, última hora antes de dormir.

4 Técnica de una sola tarea. El cerebro no es multitarea: cambia de foco y pierde rendimiento. La propuesta es elegir una tarea y sostenerla sin alternar de pantalla hasta terminarla. Ejemplo: si estamos leyendo, solo leer; no leer y mirar Whatsapp, Instagram y mail. El multitasking, en contra de lo que suele creerse, puede reducir el rendimiento hasta en un 40%.

5 Rediseñar el entorno de pantalla. Sacar redes sociales de la pantalla principal. Desactivar notificaciones innecesarias. Poner el celular en escala de grises para reducir el atractivo visual. Ejemplo: si abrir Instagram requiere tres pasos, es más probable usarlo menos que si está disponible en un solo toque.

6 Ritual de cierre digital (clave para el sueño). No solo importa cuánto tiempo se usa el celular, sino también cuándo. Apagar pantallas entre 30 y 60 minutos antes de dormir. Reemplazarlas por actividades simples: leer, escuchar música, conversar o meditar. Ejemplo: celular fuera a las 23:00, el cerebro desacelera y mejora el descanso.

7 Regla social pantalla boca abajo. En encuentros con otras personas, dejar el celular dado vuelta o, mejor aún, fuera de la mesa. Algunas evidencias muestran

que la sola presencia del dispositivo reduce la profundidad de las conversaciones. Ejemplo: la misma charla, sin celular visible, genera mayor conexión.

8 Técnica del uso con propósito. No se trata de prohibir, sino de definir para qué se usa. “Entro para responder tres mensajes.” “Entro 10 minutos a ver algo puntual.” Evitar entrar sin objetivo. Ejemplo: sin propósito, 40 minutos; con propósito, cinco minutos.

9 En relación con hijos. Los chicos no aprenden tanto por lo que se dice, sino por lo que ven.

Establecer reglas claras y visibles como no celular en la mesa, antes de dormir o en espacios comunes. Ejemplo: si los adultos usan el celular todo el tiempo, el mensaje pierde efecto.

10 Técnica del reemplazo. El cerebro no tolera el vacío. Sustituir el scroll por actividades concretas como caminar 10 minutos, llamar a alguien, hacer una tarea breve o leer un libro. Ejemplo: en lugar de scrollear sin rumbo para bajar la ansiedad, salir a caminar unos minutos puede generar un alivio real. ■



“Talla baja: nuevo enfoque en diagnóstico y tratamiento”

Invitados extranjeros

Salón Auditorium
World Trade Center Montevideo
22 y 23
MAYO 2026
Modalidad híbrida

MÉDICOS \$U 2000
POSGRADOS ESTUDIANTES \$U 1200
SOCIOS SUEDI SIN COSTO

095078441
suedi.endoped.uy@gmail.com

- Talla baja en la práctica clínica
- Mirada desde la genética
- Tratamiento con rhGH, freno puberal?
- Acondroplasia
- Raquitismo
- Nuevos tratamientos del déficit de GH

SIEGFRIED
CONCIENCIA POR LA VIDA

LIBRA

TERGEN

SCIENZA
URUGUAY

SUEDI
Sociedad Uruguaya de Endocrinología y Diabetes Infantil

actividad acreditada

ESCUELA DE GRADUADOS
FACULTAD DE MEDICINA



ballerina[®]
natural

COMPLEMENTA

TU RUTINA CON NUESTROS

TERCEROS
Pasos



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

CARRAU & CIA.

1843



SENTITE BIEN DESDE ADENTRO

EXPERTOS EN COLÁGENO Y MAGNESIO DESDE 1980

Colágeno con Magnesio

Contribuye al mantenimiento de huesos, articulaciones y piel. La vitamina C favorece la formación de colágeno y el magnesio ayuda a reducir el cansancio y apoyar la función muscular.

Magnesio Total 5

Fórmula avanzada que combina cinco sales de magnesio seleccionadas para lograr una absorción más completa y eficiente.

Contribuye a reducir la fatiga, ayuda en casos de contracturas, calambres, tics y apoya el bienestar general.

Triptófano con magnesio + Vit. B6

Mejora el estado de ánimo y la concentración, así como ayuda a reducir el cansancio y la ansiedad.





¿Qué es el SIBO?

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado es una condición cada vez más diagnosticada, vinculada al desequilibrio de la microbiota. Qué es el SIBO, cuáles son sus síntomas y por qué requiere un abordaje integral para evitar recaídas.

Por Lic. en Nutrición Carla Piastri.

Nutricionista funcional e integrativa, con enfoque en la salud digestiva.

El tubo digestivo está recubierto por una compleja red de microorganismos llamada microbiota, que actúa como una primera línea de defensa. Esta microbiota está compuesta por bacterias, virus, parásitos, hongos y levaduras, entre otros microorganismos que, en un entorno saludable, conviven y trabajan en favor de nuestra salud. Contribuyen a la digestión de nutrientes, fermentan y generan compuestos beneficiosos, y participan en la salud de otros órganos (eje intestino-cerebro, intes-

tino-pulmones, intestino-corazón e intestino-vagina), incidiendo así en el funcionamiento general del organismo.

Cuando el entorno en el que vive la microbiota no es adecuado, se producen cambios en la diversidad y cantidad de microorganismos. Algunos disminuyen o desaparecen, otros alteran su interacción y algunos pueden proliferar en exceso, generando una condición denominada SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado), en la que las

bacterias fermentan carbohidratos y producen gas hidrógeno.

El SIBO puede presentarse con distensión abdominal, gases e intolerancias alimentarias como a la lactosa, fructosa o sorbitol, además de dolores articulares, cefaleas, déficit en la absorción de ciertas vitaminas y episodios de niebla mental. Cuando predomina el exceso de gas, son frecuentes la flatulencia, la inflamación, los eructos y la diarrea. En los casos asociados a malabsorción, pueden observarse déficit de vitami-



Nutrición

na B12 y de vitaminas liposolubles, debilidad general, nuevas intolerancias (como a la fructosa, histaminas o sorbitol) y, en algunos pacientes, pérdida de peso.

El diagnóstico se realiza mediante el test de aire espirado, que mide la producción de hidrógeno y constituye un método sencillo y no invasivo.

El tratamiento requiere un abordaje integral. Incluye el uso de antibióticos específicos para SIBO (siempre bajo indicación de gastroenterología), junto con una alimentación baja en FODMAPs, es decir, azúcares que favorecen la fermentación bacteriana, presentes en ciertas frutas, verduras, lácteos, cereales y aditivos de uso industrial. A esto se suma la eliminación transitoria de alimentos que pueden resultar mal tolerados por condiciones asociadas, como reflujo, gastritis o alteraciones en la mucosa intestinal.

Según cada caso, también puede indicarse suplementación orientada a corregir deficiencias y mejorar la sintomatología. La gestión del estrés, la calidad del sueño y la actividad física forman parte del tratamiento, dado su impacto directo en la salud digestiva.

Además del SIBO por bacterias productoras de hidrógeno, también puede diagnosticarse IMO (sobrecrecimiento de arqueas productoras de metano) y SIBO por sulfuro, generado por bacterias que producen este gas. En estos casos pueden aparecer gases, estreñimiento (a diferencia del SIBO clásico), mal aliento y otros síntomas ya mencionados. Estos cuadros se tratan de forma similar, aunque requieren antibióticos específicos a consultar con gastroenterología.

Un SIBO no tratado a tiempo puede derivar en hiperpermeabilidad in-

testinal y, posteriormente, en una inflamación sistémica de bajo grado con impacto en otros órganos como el hígado. A su vez, estas condiciones pueden favorecer la recurrencia del SIBO si no se aborda la causa de base. Por eso, no suele ser suficiente un tratamiento basado únicamente en antibióticos y una dieta baja en FODMAPs.

Esta es la razón por la que creé la guía "Guía Tu Intestino". En ella se propone un abordaje en tres etapas: una primera fase de limpieza, en la que se reduce el sobrecrecimiento bacteriano y se alivian los síntomas mediante la eliminación transitoria de ciertos alimentos; seguida de instancias orientadas a reparar mucosas, tejidos y restablecer funciones alteradas. Un enfoque integral resulta clave: nutrición, suplementación, descanso, manejo del estrés y actividad física. ■



PROBIÓTICO

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



REDUCE HINCHAZÓN

Equilibrio digestivo

8 CEPAS PROBIÓTICAS

Daily Magnesium, Upgraded

NUEVO

- Potente acción antioxidante Favorece la producción de glutatión.
- Sueño profundo y reparador Regula neurotransmisores claves.





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).



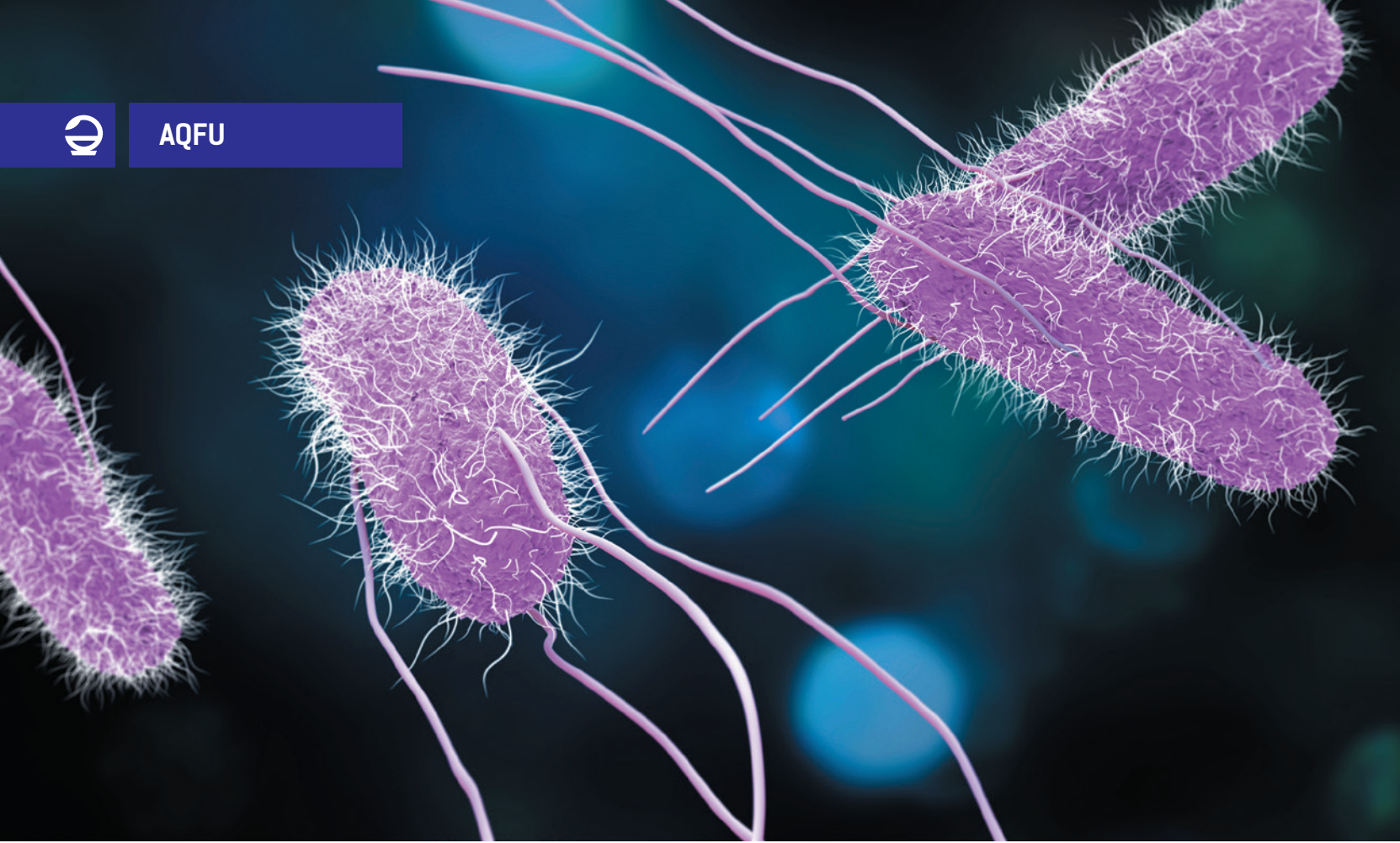
GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

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



Toxiinfecciones alimentarias por *Salmonella*

La *Salmonella* es una bacteria gram-negativa, móvil, no formadora de esporas y con forma de bastón, perteneciente a la familia *Enterobacteriaceae* y a la tribu *Salmonellae*. Las variantes no móviles incluyen *S. Gallinarum* y *S. Pullorum*. El género *Salmonella* se divide en dos especies que pueden causar enfermedades en humanos: *S. bongori* y *S. entérica*. Esta última constituye última uno de los mayores problemas de salud pública y se compone de seis subespecies.

La *Salmonella* se subdivide en serotipos según el esquema de tipificación de Kaufmann-White, publicado por primera vez en 1934, que diferencia las cepas por sus propiedades antigénicas de superficie y flagelares.

Las especies de *Salmonella* se conocen comúnmente por sus nombres de serotipo. Por ejemplo, *Salmonella enterica* subsp. *enterica* se divide, a su vez, en numerosos serotipos, incluidos *S. Enteritidis* y *S. Typhimurium*, que son comunes en Estados Unidos. (Nótese que los nombres de las especies se escriben en cursiva, pero los de los serotipos no).

Cuando Kaufmann propuso el esquema por primera vez, se habían descubierto 44 serotipos. En 2007, el número de serotipos descubiertos era de 2579.

Enfermedad

La salmonela puede causar dos tipos de enfermedad, según el sero-

tipo: (1) salmonelosis no tifoidea y (2) fiebre tifoidea. Los síntomas de la salmonelosis no tifoidea pueden ser bastante desagradables, pero esta enfermedad suele ser autolimitada en personas sanas con sistemas inmunitarios intactos (aunque puede causar enfermedades potencialmente mortales incluso en personas sanas). La fiebre tifoidea es más grave y presenta una tasa de mortalidad más alta que la salmonelosis no tifoidea.

Salmonelosis no tifoidea

- Causada por serotipos distintos de *S. Typhi* y *S. Paratyphi A*.
- Mortalidad: generalmente inferior al 1%; sin embargo, *S. Enteritidis* presenta una tasa de mortalidad

del 3,6 % en brotes en residencias de ancianos y hospitales, afectando especialmente a las personas mayores.

- Inicio: de 6 a 72 horas después de la exposición.
- Dosis infectiva: puede ser tan baja como una célula, dependiendo de la edad y el estado de salud del huésped, y de las diferencias entre las cepas del género.
- Síndromes: náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, fiebre y dolor de cabeza.
- Duración: los síntomas generalmente duran de 4 a 7 días, y los síntomas agudos suelen durar de 1 a 2 días o más, dependiendo de factores del huésped, la dosis ingerida y las características de la cepa.
- Complicaciones: (1) La deshidratación y el desequilibrio electrolítico pueden ocurrir como resultado de la diarrea y los vómitos, lo que puede provocar la muerte en niños pequeños, ancianos y personas inmunocomprometidas si no se trata de inmediato. (2) En el 2 % de los casos confirmados por cultivo, puede aparecer artritis reactiva (es decir, artritis debida a una reacción inmunitaria a la infección, una respuesta autoinmunitaria, en lugar de directamente por la infección misma) de 3 a 4 semanas después del inicio de los síntomas agudos. Los síntomas de artritis reactiva pueden incluir, por ejemplo, inflamación articular, uretritis, uveítis y/o conjuntivitis. (3) La *Salmonella* no tifoidea a veces puede pasar del tracto gastrointestinal al organismo y causar septicemia (infección de la sangre) o infectar la sangre, los órganos internos y/o las articulaciones (bacteriemia). *Salmonella Dublin* a veces se asocia con esta complicación.
- Vía de entrada: oral (p. ej., ingestión de alimentos contaminados,

partículas fecales o agua contaminada).

- Vía: penetración y paso de organismos de *Salmonella* desde la luz intestinal hacia el epitelio del intestino delgado, donde se produce inflamación. Existe evidencia de que la enterotoxina puede producirse, posiblemente dentro de los enterocitos.

Fiebre tifoidea

- Causada por los serotipos *S. Typhi* y *S. Paratyphi A*, ambos presentes únicamente en humanos.
- Mortalidad: sin tratamiento, hasta un 10 %.
- Inicio: generalmente de 1 a 3 semanas, pero puede extenderse hasta 2 meses después de la exposición.
- Dosis infectiva: menos de 1000 células.
- Síntomas: fiebre alta, de 39,4 °C a 40,9 °C; letargo; síntomas gastrointestinales, incluyendo dolor abdominal y diarrea o estreñimiento; dolor de cabeza; dolores musculares; pérdida del apetito. A veces aparece una erupción de manchas planas de color rosado.
- Duración: generalmente de 2 a 4 semanas.
- Enfermedad/Complicaciones: septicemia, con colonización de otros tejidos y órganos; por ejemplo, puede provocar endocarditis. Puede presentarse artritis séptica, en la que la infección afecta directamente las articulaciones y puede ser difícil de tratar. Puede producirse una infección crónica de la vesícula biliar, lo que puede convertir a la persona infectada en portadora.
- Vía de entrada: oral (por ejemplo, ingestión de alimentos contaminados, partículas fecales o agua contaminada).
- Vía de transmisión: penetración y paso de la *Salmonella* tifoidea desde la luz intestinal hacia el epitelio del intestino delgado y el

torrente sanguíneo (es decir, septicemia), lo que puede transportar los microorganismos a otras partes del cuerpo, donde se produce inflamación. Existe evidencia de que la enterotoxina puede producirse, posiblemente dentro de los enterocitos.

Frecuencia de la enfermedad

- Salmonelosis no tifoidea: es muy frecuente el subdiagnóstico y la subnotificación, por lo que la estimación de la frecuencia es difícil de definir. Un informe reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estima que anualmente se producen 1.027.561 casos de salmonelosis no tifoidea adquirida en Estados Unidos, teniendo en cuenta la subnotificación y el subdiagnóstico.
- Fiebre tifoidea: en Uruguay, la fiebre tifoidea es una enfermedad transmisible de notificación obligatoria de categoría B, es decir, de notificación semanal (todo caso debe notificarse dentro de los 7 días de sospechado el evento). En los últimos cinco años no se han reportado casos. En cuanto a la infección por *S. enterica* serotipo Typhi adquirida en Estados Unidos, el mismo informe de los CDC, anteriormente citado, estimó que se producen un promedio de 1821 casos anuales en el país. Otros casos en Estados Unidos están asociados a viajes al extranjero. El informe estima que, en total, 433 casos de fiebre tifoidea en Estados Unidos (independientemente de si se adquirieron en el país o no) están confirmados mediante cultivo. El último brote de fiebre tifoidea transmitida por alimentos, sin portador, en Estados Unidos se registró en 1999 y estuvo asociado al mamey, una fruta tropical.

Fuentes

La *Salmonella* está ampliamente distribuida en la naturaleza. Puede colonizar el tracto intestinal de vertebrados, incluyendo ganado, fauna silvestre, mascotas y humanos, y también puede vivir en ambientes como los sedimentos de estanques. Se transmite por vía fecal-oral y por contacto con agua contaminada. (Ciertos protozoos pueden actuar como reservorio del organismo). Puede, por ejemplo, contaminar la carne, el agua de riego agrícola (contaminando así los productos agrícolas), el suelo, los insectos, los equipos de fábrica, las manos y las superficies y utensilios de cocina.

Dado que *S. Typhi* y *S. Paratyphi A* se encuentran solo en huéspedes humanos, las fuentes habituales de estos organismos en el medio ambiente son el agua potable y/o de riego contaminada por aguas residuales sin tratar. Se recomienda encarecidamente consumir únicamente agua potable y verduras cocidas en las zonas donde estos organismos son endémicos.

Diversas especies de *Salmonella* se han aislado desde hace tiempo de la superficie de las cáscaras de huevo, pero *S. Enteritidis* puede estar presente en el interior del huevo. Esta y otra información sugieren fuertemente la transmisión vertical; es decir, la deposición del organismo en la superficie de la clara de huevo, en la membrana del saco vitelino, por una gallina infectada, antes de la formación de la cáscara.

También se han relacionado brotes con la manipulación de ciertos animales que a veces se mantienen como mascotas, como tortugas, ranas y pollitos.

Fuentes alimentarias

Aunque tradicionalmente se pensaba que la salmonela estaba asociada a productos de origen animal, los productos frescos también han sido

fuentes de brotes importantes, sobre todo en los últimos tiempos. El microorganismo también sobrevive bien en alimentos con bajo contenido de humedad, como las especias, que han sido vehículos de grandes brotes.

Algunos ejemplos de alimentos relacionados con la salmonelosis incluyen carnes, aves, huevos, leche y productos lácteos, pescado, camarones, especias, levadura, coco, salsas, aderezos para ensaladas recién preparados, hechos con huevos sin pasteurizar, mezclas para pasteles, postres rellenos de crema y coberturas que contienen huevo crudo, gelatina deshidratada, mantequilla de cacahuete, cacao, frutas y verduras (como tomates, pimientos y melones) y chocolate.

Contaminación cruzada

La contaminación cruzada se produce cuando la salmonela se propaga desde una fuente contaminada (un alimento contaminado, un manipulador de alimentos o un animal infectado) a otros alimentos u objetos en el ambiente. Un ejemplo de cómo puede ocurrir esto es cuando las carnes crudas, aves, mariscos, frutas, verduras o huevos potencialmente contaminados no se mantienen separados durante la preparación o cocción, o cuando un manipulador de alimentos no limpia adecuadamente los utensilios, superficies, equipos y manos después de haber estado en contacto con estos productos.

La contaminación puede propagarse a las superficies de la fábrica y los equipos, así como a las superficies y utensilios de la cocina, pudiendo ocurrir en cualquier punto del proceso del alimento. También se puede dar al manipular mascotas o animales silvestres, como tortugas o ranas (o su agua, tierra o recipientes de comida y agua), y luego manipular alimentos, utensilios de preparación de alimentos u otros objetos en

el entorno. (Incluso las ancas de rana para cocinar han causado brotes de salmonelosis).

Diagnóstico

Identificación serológica de aislamientos en cultivos de heces. Actualmente es posible la identificación genética de aproximadamente 100 serotipos de *Salmonella* a partir de cultivos puros, pero los más de 2400 serotipos restantes solo pueden identificarse mediante la serotipificación tradicional.

Poblaciones objetivo

Cualquier persona, de cualquier edad, puede infectarse con *Salmonella*. Son particularmente vulnerables las personas con sistemas inmunitarios debilitados, como los niños pequeños y los ancianos, las personas con VIH o enfermedades crónicas, y quienes toman ciertos medicamentos, por ejemplo, quimioterapia para el cáncer o inmunosupresores utilizados para tratar algunos tipos de artritis. Se estima que las personas con VIH tienen al menos 20 veces más probabilidades de contraer salmonelosis que la población general y tienden a presentar episodios recurrentes.

Análisis de alimentos

Se han desarrollado métodos de aislamiento y detección para muchos alimentos con antecedentes de contaminación por *Salmonella*. Los métodos convencionales de cultivo e identificación pueden requerir de 4 a 6 días para obtener resultados presuntivos. Para el análisis de alimentos, existen varios métodos rápidos que requieren de 1 a 2 días. Estos incluyen ensayos basados en anticuerpos y técnicas moleculares (ADN o ARN), pero en la mayoría de los casos requieren un cultivo para confirmar la presencia de *Salmonella*, con fines regulatorios. ■

**NUEVA
FÓRMULA!**

PONTYN

ISSUE

PROTECCIÓN KERATINA

Nueva tecnología de coloración,
protege la fibra capilar
del daño químico
a nivel molecular

KIT COMPLETO

mantiene y protege
la intensidad del color

**x20
lavados**

**35% MENOS
DAÑO QUÍMICO**

**SHAMPOO
PH BALANCEADO
PROTECCIÓN
COLOR**

Previene el
desvanecimiento del
color, manteniendo la
intensidad y el brillo
como el primer día.



**MÁSCARA
POST COLOR
PROTECCIÓN
COLOR**

Nutre y cuida la estructura
del cabello, blindando la
cutícula para proteger
el color.

**100% | COBERTURA
DE CANAS***

ISSUE RENOVÓ SU FÓRMULA PARA
CUIDAR MÁS TU CABELLO



SIN TESTEAR
EN ANIMALES



DERMATOLÓGICAMENTE
TESTEADO



FÓRMULA
APTÁ VEGANA**



SIN PARABENOS

Un servicio humano y profesional

- ☑ Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- ☑ Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- ☑ Más de 78 millones de horas de compañía brindada.
- ☑ Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)

Además cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022.

Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores y proveedores.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO





Cuando la fuerza se pierde en silencio: la sarcopenia y el desafío de envejecer mejor

La sarcopenia —definida como la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular— aparece como un enemigo silencioso que impacta directamente en la autonomía y la calidad de vida. Reconocerla a tiempo permite actuar y transformar el envejecimiento en una etapa de mayor bienestar.

Por Dr. Aldo Sgaravatti, médico geriatra.

Uruguay es uno de los países más envejecidos de América Latina. Más del 20 % de su población tiene 60 años o más, y este número seguirá creciendo en las próximas décadas. Este cambio demográfico no es un problema: es, en realidad, un logro. Sig-

nifica que hemos mejorado las condiciones de vida, el acceso a la salud y la supervivencia frente a enfermedades que antes eran mortales. Sin embargo, este avance trae consigo un desafío profundo: no alcanza con vivir más, necesitamos vivir mejor.

Durante décadas, el modelo de salud estuvo centrado en enfermedades individuales: hipertensión, diabetes, problemas cardíacos. Pero en las personas mayores, la realidad es diferente. Lo que define la salud no es solo la presencia o ausencia de en-



fermedades, sino la capacidad de la persona para mantenerse independiente, tomar decisiones, moverse con seguridad y participar activamente en su vida.

Aquí es donde la geriatría aporta una mirada distinta. No se enfoca únicamente en enfermedades, sino en la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida. Evalúa a la persona en su conjunto: su estado físico, mental, social y lo emocional.

Dentro de este enfoque surge un concepto clave: la fragilidad. La fragilidad es un estado de mayor vulnerabilidad, donde el organismo pierde capacidad de adaptación frente a situaciones de estrés, como una infección, una caída o una internación. Y uno de los principales marcadores de esta fragilidad es la sarcopenia.

¿Qué es la sarcopenia y por qué debería importarnos?

La sarcopenia es la pérdida progresiva de masa muscular, fuerza y rendimiento físico asociada al envejecimiento. No es simplemente “sentirse débil” ni una consecuencia inevitable de los años. Es una condición reconocida científicamente, con impacto directo en la salud y la calidad de vida.

A partir de los 40 años, comenzamos a perder masa muscular de forma gradual. Este proceso puede ser lento al principio, pero se acelera con el paso del tiempo, especialmente si no hay estímulos adecuados como ejercicio físico o una alimentación suficiente en proteínas. Lo importante no es solo la cantidad de músculo, sino su calidad y su capacidad de generar fuerza. Una persona puede tener un peso aparentemente normal, pero presentar debilidad muscular significativa.

La sarcopenia afecta funciones básicas de la vida diaria como levantarse de una silla, subir escaleras, caminar con estabilidad y mantener el equilibrio. Cuando estas funciones se de-

terioran, la vida cotidiana se vuelve más difícil y riesgosa.

Desde el punto de vista clínico, la sarcopenia se asocia con múltiples consecuencias:

- Aumento del riesgo de caídas
- Fracturas, especialmente de cadera
- Mayor tiempo de internación
- Mayor probabilidad de dependencia
- Necesidad de cuidados permanentes
- Deterioro de la calidad de vida
- Aumento de la mortalidad

En este sentido, la sarcopenia no es solo un problema muscular. Es un verdadero indicador del estado global de salud. Por eso, hoy se la considera uno de los componentes centrales del fenotipo de fragilidad. Cuando el músculo se debilita, el organismo pierde reserva, pierde resiliencia, pierde capacidad de respuesta. Sin embargo, hay un punto fundamental que cambia la perspectiva: la sarcopenia no es inevitable. Puede prevenirse, detectarse precozmente y tratarse. Y en muchos casos, incluso revertirse.

Prevención y tratamiento: tres pilares para envejecer con calidad

La evidencia científica internacional es clara: el tratamiento de la sarcopenia se basa en tres pilares fundamentales. No son intervenciones complejas, pero requieren constancia y un cambio de enfoque en la vida cotidiana.

1. Alimentación: nutrir el músculo para sostener la vida

Con el envejecimiento, el cuerpo se vuelve menos eficiente en el uso de las proteínas. A esto se suma que muchas personas mayores comen menos, ya sea por falta de apetito, problemas dentales, enfermedades, dietas inadecuadas, dificultades económicas o aislamiento social. El

resultado es una combinación peligrosa: menos ingesta y mayor requerimiento de proteínas.

Para mantener el músculo, se recomienda una alimentación que incluya:

- Proteínas de alta calidad: carnes magras, pescado, huevos, lácteos y legumbres
- Distribución adecuada durante el día (no concentrar todo en una sola comida)
- Aporte calórico suficiente para evitar el catabolismo
- Micronutrientes clave, como vitamina D

Un aspecto clave es entender que el músculo necesita estímulo. Si no recibe proteínas suficientes, pierde masa y fuerza. Esto ocurre incluso en personas que no parecen desnutridas.

La desnutrición en la persona mayor muchas veces es silenciosa. Puede coexistir con sobrepeso o incluso con obesidad. Por eso, no basta con mirar el peso: es necesario evaluar la calidad de la alimentación. En este sentido, la nutrición deja de ser un complemento y pasa a ser una herramienta terapéutica central.

2. Actividad física: el tratamiento más efectivo y accesible

Si hay una intervención capaz de cambiar el curso de la sarcopenia, es el ejercicio físico. Pero no cualquier tipo de ejercicio. El más importante es el entrenamiento de fuerza, también llamado ejercicio de resistencia. Este tipo de actividad estimula directamente el músculo, favoreciendo su crecimiento y mejorando su capacidad funcional.

Ejemplos simples incluyen: levantarse y sentarse de una silla repetidamente, ejercicios con bandas elásticas, uso de pesas livianas y trabajo con el propio peso corporal. A esto se le puede sumar ejercicio aeróbico (como caminar o andar en bicicleta),

y ejercicios de equilibrio y coordinación.

La clave no es la intensidad extrema, sino la regularidad. Incluso pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan grandes beneficios.

Un concepto fundamental es que el músculo responde al estímulo, independientemente de la edad. Personas mayores de 80 o 90 años pueden mejorar su fuerza, su equilibrio y su funcionalidad si realizan ejercicio de forma adecuada. Esto rompe un mito muy instalado: nunca es tarde para empezar. El movimiento no es solo una recomendación. Es parte del tratamiento.

3. Un enfoque integral: cuidar a la persona, no solo el músculo

La sarcopenia rara vez aparece de forma aislada. Suele estar vinculada a otros factores como enfermedades crónicas, inmovilidad prolongada, hospitalizaciones, inflamación, depresión o aislamiento social. Por eso, su abordaje requiere una mirada integral.

Esto incluye:

- Evaluación médica completa
- Detección de factores de riesgo
- Revisión de medicamentos que puedan afectar la movilidad
- Prevención de caídas
- Intervención sobre el entorno (hogar seguro)
- Apoyo social y familiar

En este contexto, la geriatría cumple un rol fundamental. A través de

herramientas como la Valoración Geriátrica Integral, se identifican problemas que muchas veces pasan desapercibidos y se diseñan planes personalizados.

El objetivo no es solo tratar una condición, sino mantener o recuperar la funcionalidad. Esto implica ayudar a la persona a seguir haciendo lo que da sentido a su vida: caminar, cocinar, salir, compartir, decidir.

Un cambio de paradigma: del deterioro inevitable a la prevención activa

Durante mucho tiempo, se consideró que perder fuerza, volverse más lento o depender de otros era una consecuencia natural e inevitable del envejecimiento. Hoy sabemos que eso no es necesariamente cierto.

La sarcopenia nos obliga a cambiar la mirada. Nos muestra que muchas de las pérdidas que atribuimos a la edad son, en realidad, el resultado de procesos que pueden prevenirse o modificarse. Este cambio es profundo. Implica pasar de una visión pasiva del envejecimiento a una visión activa.

Implica entender que:

- El músculo es un órgano clave para la salud
- La movilidad es un determinante central de la independencia
- La nutrición y el ejercicio son herramientas terapéuticas

En un país como Uruguay, donde el envejecimiento poblacional es una

realidad consolidada, este enfoque no es solo deseable: es imprescindible. Promover el cuidado del músculo no es un detalle menor. Es una estrategia de salud pública, porque cuando una persona mantiene su fuerza reduce el riesgo de caídas, evita internaciones, conserva su autonomía, mejora su calidad de vida y, sobre todo, mantiene su dignidad.

La sarcopenia es, en muchos casos, silenciosa. Avanza lentamente, sin generar síntomas evidentes al principio. Pero sus consecuencias pueden ser profundas. La buena noticia es que también es una oportunidad para actuar antes de que aparezcan las complicaciones, para cambiar hábitos, para replantear cómo queremos envejecer.

Las acciones necesarias son simples, pero poderosas:

- Mantener una alimentación adecuada
- Incorporar actividad física regular
- Consultar a tiempo
- Mantenerse activo social y mentalmente

La geriatría aporta el conocimiento y las herramientas para acompañar este proceso. Pero el cambio real ocurre en la vida cotidiana, en decisiones que se toman todos los días. En definitiva, el desafío no es solo vivir más años, es vivirlos con fuerza, con autonomía, con sentido. Porque envejecer mejor no es una utopía. Es una construcción posible. Y empieza hoy. ■



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





Destinos mundialistas

El Mundial 2026 invita a vivir el fútbol de una manera diferente, recorriendo ciudades vibrantes, descubriendo culturas y sumando experiencias que van mucho más allá del estadio. Un itinerario donde el deporte se combina con gastronomía y paisajes inolvidables.

El próximo Mundial marcará un antes y un después por primera vez, tres países serán anfitriones y 16 ciudades abrirán sus puertas a millones de visitantes. Pero más allá de los partidos, cada destino propone una experiencia propia. Desde playas y metrópolis cosmopolitas hasta rincones cargados de historia y naturaleza, el viaje se transforma en parte esencial del juego.

Miami

En Miami, el Mundial se vive con ritmo latino y espíritu relajado. Sus playas —con South Beach como protagonista— son el escenario ideal para alternar partidos con caminatas frente al mar o actividades al aire libre.



Miami

El arte también tiene su espacio en Wynwood Walls, mientras que barrios como Little Havana invitan a sumergirse en la cultura cubana. Una ciudad que combina movimiento con momentos de disfrute y desconexión.

Ciudad de México

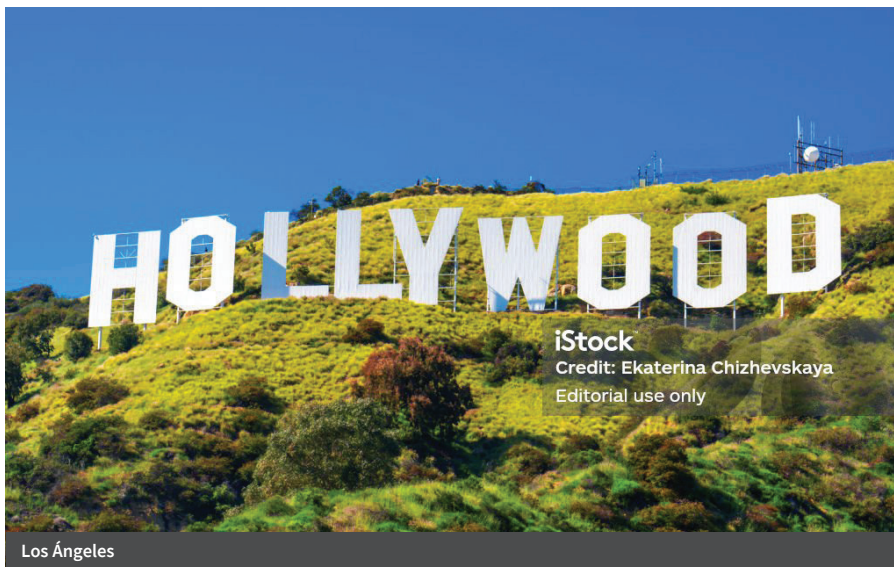
Vibrante y profunda, Ciudad de México ofrece un recorrido donde pasado y presente conviven de forma única.

El punto de partida es el Zócalo, rodeado de historia, y el imponente Palacio de Bellas Artes. Muy cerca, el Bosque de Chapultepec se convierte en un oasis verde dentro de la ciudad.

Para quienes buscan ir más allá, las pirámides de Teotihuacán completan una experiencia que conecta con las raíces más profundas de la región.

Toronto

Moderna, diversa y ordenada, Toronto es una ciudad que sorprende por su equilibrio.



Desde lo alto de la CN Tower, las vistas son inolvidables, mientras que el St. Lawrence Market invita a descubrir sabores locales en un ambiente tradicional.

A pocos kilómetros, una escapada a las Cataratas del Niágara suma un contacto directo con la naturaleza, ideal para equilibrar la intensidad del Mundial.

Los Ángeles

En Los Ángeles, el fútbol se mezcla con el entretenimiento y el bienestar.

El icónico Hollywood Sign y el Griffith Observatory son paradas obligadas, mientras que Venice Beach refleja el espíritu relajado de la ciudad.

Aquí, el viaje también invita a incorporar hábitos saludables: desde actividades al aire libre hasta propuestas gastronómicas alineadas con el bienestar.

Guadalajara

Auténtica y cultural, Guadalajara es sinónimo de identidad mexicana.

El histórico Hospicio Cabañas y el elegante Teatro Degollado reflejan su riqueza patrimonial.

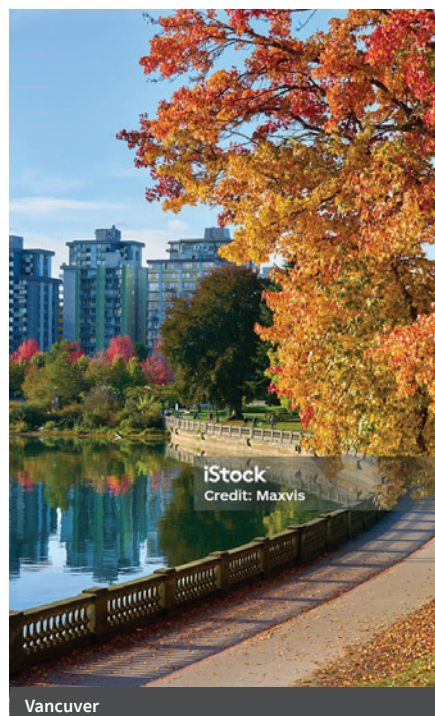
A esto se suma la posibilidad de recorrer la región de Tequila, donde tradición y sabor se convierten en una experiencia sensorial única.

Vancouver

Entre montañas y océano, Vancouver es el destino ideal para quienes buscan equilibrio.

El imponente Stanley Park, el encanto de Gastown y la adrenalina del Capilano Suspension Bridge ofrecen experiencias que conectan con el entorno natural.

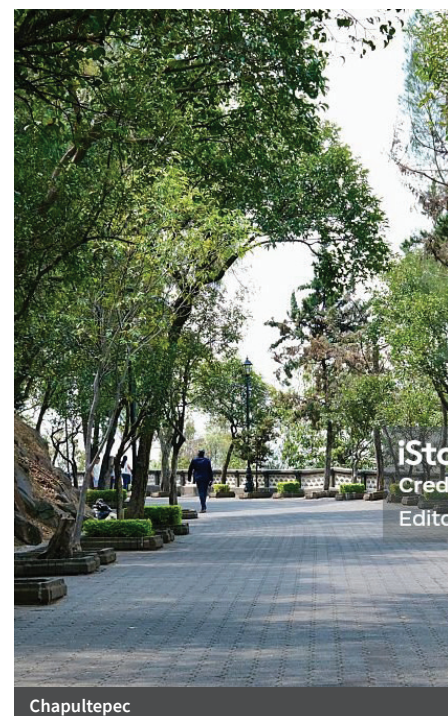
Una ciudad que invita a bajar el ritmo y disfrutar.



El verdadero viaje

El Mundial 2026 no será solo una competencia deportiva: será una invitación a moverse, descubrir y vivir nuevas experiencias.

Cada ciudad sede propone su propio ritmo, su identidad y su forma de disfrutar. Porque, al final, el viaje también se juega: en cada recorrido, en cada paisaje y en cada momento que transforma al fútbol en una experiencia mucho más amplia.■





Lectura



Buen día, vida

Alejandra Forlán

Un día, la vida se detuvo. Y, sin embargo, siguió. A los 17 años, un accidente de tránsito cambió para siempre la existencia de Alejandra Forlán. Perdió la movilidad de su cuerpo, perdió la construcción de su futuro que llevaba en la mente y corazón. Pero no perdió algo esencial: el deseo profundo de vivir. Este libro nace de ese punto exacto en el que todo parece haberse roto y, aun así, algo decide mantenerse en pie. Buen día, vida no es una historia de superación contada desde la épica ni desde la condescendencia. Es un relato honesto, lúcido y profundamente humano sobre cómo reconstruirse cuando el cuerpo ya no responde, cuando la dependencia se vuelve cotidiana y cuando la fragilidad deja de ser una excepción para convertirse en norma. ■

La palabra mágica

Isabel Allende

La palabra mágica es mucho más que una guía de escritura; es una conversación. Isabel Allende comparte los triunfos, errores y aprendizajes que los desafíos y las alegrías le han brindado a lo largo de los años. A partir de sus propias vivencias, este libro es una clase magistral para todo aquel que desee iniciar su propio viaje literario. En palabras de la propia autora: “La literatura es mágica: armar una historia es un proceso misterioso, orgánico, instintivo. Al escribir entro en la dimensión de los sueños, la intuición, las premoniciones (...). La escritura para mí no es una opción, es una adicción”. Un libro lleno de vida sobre el oficio de escribir, la magia de la creación y el poder eterno de las palabras. ■



Tu plata, tus reglas

Laura Raffo

¿Te preguntaste alguna vez cómo llegar más holgado a fin de mes, cómo ordenar tus finanzas o qué hacer con tus ahorros para que rindan? Este libro nace de esas preguntas, de conversaciones reales, de dudas cotidianas y de decisiones que todos tenemos que tomar en algún momento. Laura Raffo te propone entender tus finanzas personales de forma clara y concreta. No desde la teoría, sino desde lo que te pasa en la vida real. Pero, además, vas a encontrar herramientas concretas para ahorrar, invertir, diversificar y hacer que el fruto de tu esfuerzo realmente rinda. Una guía que ayuda a entender tus opciones, tomar decisiones con más claridad y ganar libertad, identificando por qué muchas veces aparecen el miedo, el vértigo o la ansiedad. ■

Paramount

The Madison

Disponible para Latinoamérica en Paramount+, la producción estadounidense creada por Taylor Sheridan cuenta la historia de la familia Clyburn, quienes viven una vida tranquila en Nueva York hasta que una tragedia familiar lo cambia todo. Para intentar superar el dolor y empezar de cero, deciden mudarse lejos de la ciudad, específicamente al valle del río Madison en Montana, un lugar lleno de montañas y naturaleza salvaje.

Michelle Pfeiffer interpreta a la madre de la familia, quien debe mantenerse fuerte mientras todos intentan adaptarse a un estilo de vida completamente diferente al que conocían. En Montana no tienen los lujos de la gran ciudad, y el cambio no es nada fácil para ellos. La convivencia se vuelve tensa porque cada uno vive el duelo a su manera, y estar aislados en el campo hace que sus problemas salgan a la luz.

Acompañados por personajes locales (como el interpretado por Kurt Russell), los Clyburn aprenden que la naturaleza puede ser sanadora, pero también muy dura. Cada uno de los seis episodios de esta miniserie aborda cómo una familia rota intenta unirse de nuevo en un lugar donde nadie los conoce. Es una historia sobre segundas oportunidades, sobre aprender a vivir con la tristeza y sobre el valor que se necesita renacer. ■





Horóscopo



En mayo, los asuntos económicos serán protagonistas. Es un excelente momento para realizar compras o ventas. También es un mes favorable para comunicarte, gestionar trámites y resolver temas de papeles. Si querés iniciar un estudio o rendir exámenes, estás en un buen momento.

Aprovechá estos días para reestructurar tus obligaciones. A nivel sentimental, a partir del 20 de mayo pueden surgir pequeños imprevistos: tené paciencia y no te precipites. El consejo para mayo es no preocuparte y abrir tu corazón para que entre la felicidad.



Energéticamente te vas a sentir mejor después de tu cumpleaños. Hasta el 18 de mayo, las cuestiones profesionales, de estudio y de gestión de trámites se verán favorecidas. A partir del 19, será un buen momento para pasar a la acción y resolver situaciones pendientes. Desde el 20 de mayo, el plano económico será favorable para ordenarte y realizar compras. Buen mes para tomar decisiones a nivel sentimental. El consejo es soltar el pasado y mirar hacia adelante.



Este será un mes para ordenarte, reflexionar y evitar tomar grandes decisiones. A nivel económico y laboral, hacé lo justo y necesario. Evitá grandes compras; lo ideal es ahorrar o guardar la mayor cantidad de dinero posible. En el plano sentimental, a partir del 19 de mayo las cosas mejoran.

Aprovechá el mes para hacer algo que te guste y te divierta. Buen momento para viajar. El consejo es buscar paz y armonía y resolver situaciones a través de acuerdos.

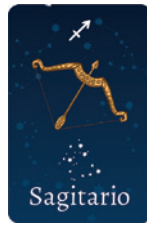


Aprovechá mayo para concretar temas a nivel económico y laboral. Es un excelente momento para estudiar o comenzar un nuevo ciclo de formación. Situaciones pendientes se resuelven de forma favorable. Hasta el 18 de mayo puede haber imprevistos y momentos de tensión. Es posible que te sientas cansado/a, pero vas a poder seguir adelante.

A partir del 20 de mayo se percibe un cambio energético y tanto lo sentimental como lo económico se verán muy favorecidos. El consejo es elegir siempre la verdad, incluso cuando resulte incómoda.



Durante este mes, las cuestiones familiares y del hogar serán protagonistas. Surgirán situaciones importantes para resolver, y vas a poder hacerlo de la mejor manera. Si tenés que tomar una decisión o encarar algo importante, hacelo antes del 19 de mayo. En lo sentimental, es un tiempo para disfrutar y pasarla bien. A partir del 20 de mayo, conectás con tu lado más emocional y se abre un período de reflexión. El consejo es concentrarte en lo que sentís, no en lo que pensás.



Durante mayo, revisá cómo administrás tus recursos y tu organización económica. Si tenés que firmar papeles, gestionar trámites o mantener una conversación importante, hacelo antes del 19 de mayo, ya que luego pueden aparecer demoras. En lo sentimental, las cosas mejoran después del 20 de mayo. El consejo es evaluar a qué situaciones y personas les estás dando poder. No podés elegir lo que te pasa, pero sí cómo actuar frente a eso.



Es un mes favorable para vos. Tu energía cambia y te permite ver las cosas desde otra perspectiva. Los aspectos sentimentales, económicos y laborales se verán beneficiados. Aprovechá para disfrutar y hacer actividades que te hagan bien. Buen momento para tomar decisiones y comunicarte. Después del 20 de mayo pueden surgir imprevistos en el ámbito familiar o del hogar, pero los vas a resolver adecuadamente. El consejo es ser sincero, más allá de las circunstancias.



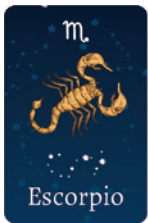
Es un mes ideal para producir y enfocarte en lo que te gusta. Mantener una actitud optimista va a ser clave. Buen momento para viajar y concentrarte en estudios. Las cuestiones económicas se ven favorecidas, incluso para realizar compras. Si hay temas sentimentales pendientes, conviene resolverlos antes del 20 de mayo. Después de esa fecha, es preferible evitar decisiones o conversaciones importantes en ese plano. El consejo es confiar en tus ideas.



Este es un mes para hacer lo justo y necesario. Será importante apoyarte en otras personas y pedir ayuda o consejo si lo necesitás. Es un período para delegar y no tomarte las situaciones de forma personal. En lo sentimental, es un buen momento para conocer gente nueva o tener una conversación importante. Después del 20 de mayo, las cuestiones económicas mejoran. El consejo es dejar atrás el pasado y enfocarte en el futuro.



Las cuestiones profesionales y laborales serán protagonistas. Es un excelente momento para enfocarte en metas y proyectos. Si no sabés cómo resolver una situación, pedí ayuda o buscá otra perspectiva. Buen mes para comunicarte, gestionar trámites y resolver temas de papeles. Para mejorar tu bienestar emocional, ordená tus espacios personales: tu entorno refleja tu estado interno. El consejo es reflexionar sobre lo que estás viviendo y tomarte las cosas con humor.



Las decisiones importantes conviene tomarlas antes del 19 de mayo. Después de esa fecha pueden surgir imprevistos que requieran paciencia. En lo económico, evitá las compras impulsivas. El área sentimental se presenta favorable: quienes están solteros pueden conocer a alguien, y quienes están en pareja pueden proyectar o tomar decisiones. El consejo es aceptar las cosas como son, no como te gustaría que fueran.



Este es un mes para comunicarte y ponerte en movimiento. Si surgen dificultades, vas a poder resolverlas con facilidad. Es un buen momento para estudiar o comenzar un nuevo aprendizaje. Pueden aparecer situaciones vinculadas a hermanos o vecinos. En lo económico, es un período favorable para concretar y realizar compras. En lo sentimental, hasta el 20 de mayo pueden darse tensiones; luego, la situación mejora. El consejo es no sobrecargarte con lo externo y priorizar lo que te hace bien. ■



Astróloga Lucía Maidana

☎ 097 543 547

📷 @soyastrolo



*El respaldo profesional
al dispensar medicamentos*

**NUEVA
EDICIÓN**
2026



2026



FARMANUARIO

FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA **2026**

FARMANUARIO
FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA



Fertilab
Clientes para la vida.
Agencia Web
094 621 651

fertilab.com.uy

ISSN 1662-3214



9 771662 331407

Perifar
El analgésico de los uruguayos
Alivio inmediato



Perifar
RÁPIDA ACCIÓN
BYNORVACOLINA

RemeXal
RIVAROXABÁN 10-15-20 MG
Gacior

LA EVOLUCIÓN
en anticoagulación

Bucoseptine
Líder en antisepsia bucofaríngea



Blau
FARMACÉUTICA



blau.com

LABORATORIO TRESUL
Calidad europea al alcance de sus manos




RÁPIDA ACCIÓN
ENCIPULSULADOS



SECOM
PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



Tizafen
Tizanidina 2 mg, 4 mg y 6 mg
LIBRE DE CONTRACTURAS



Novemina MAX
DIPROPION 650 mg

Más eficacia con la potencia de siempre



LAZAR
NUEVO

Degraler
LEVOCETIRIZINA
Antihistamínico de segunda generación



TODOS LOS MEDICAMENTOS
DISPONIBLES EN URUGUAY

2500 FICHAS
FARMACOLÓGICAS
ACTUALIZADAS

35 NUEVOS FÁRMACOS
RECIÉN LANZADOS

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



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**).



Nuevo diseño con **doble poder** **humectante**

Para manos y cuerpo



TEXTURA
CREMOSA



SIN
PARABENOS



NO TESTANDO EN ANIMALES



PRODUCIDO CON
ENERGÍA
RENOVABLE



Lanzamientos destacados del mes de abril

ALLEANCE OFTENO

Nuevo Producto



Sulfato de atropina 0.10 mg/ml. Midriático. Libre de conservadores. Anticolinérgico natural. Midriático ciclopléjico. **Indicaciones:** Disminución de la progresión de la miopía en niños.

ALLEANCE OFTENO,
Sol oftálmica x 5 ml \$ 1.842,28

NAC TRYPTOPHAN MAGNESIUM & B6

Nuevo Producto

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS



Potente antioxidante que favorece la producción de glutatión, principal antioxidante del organismo. Contribuye a los procesos naturales de detoxificación y protección del hígado. Ayuda a fluidificar las secreciones respiratorias, favoreciendo una mejor respiración. Ayuda a proteger las células frente al daño causado por el estrés oxidativo. Con N-Acetil Cisteína (NAC) 600

mg, L-triptófano 150 mg, L-teanina 20 mg, bisglicinato de magnesio 324 mg, vitamina B6 1.3 mg.

Dosis: Una cápsula al día.

NAC TRYPTOPHAN MAGNESIUM & B6, Cáps x 60 \$ 1.690,00

IRON BAR ENERGY PROTEIN GENTECH

Nuevo Producto

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

GENTECH
Suplementación Nutricional de Avanzada



Barrita proteica y energética que combina proteínas de suero lácteo de alta calidad. Fuente de energía rápida gracias a los carbohidratos y además aporta aminoácidos esenciales para la recuperación muscular. Ideal como colación o post entrenamiento. Libre de gluten (Sin TACC) y 0% grasas trans. Sabores: Chocolate, Coco y Frutilla

IRON BAR ENERGY PROTEIN GENTECH,
1 Barrita x 46 g \$ 115,00
12 Barritas x 46 g..... \$ 1.390,00

NAZIL OFTENO

Nuevo Producto



Clorhidrato de nafazolina 0.02%. Descongestivo oftálmico. Vasoconstrictor adrenérgico de acción local. Derivado imidazólico.

Indicaciones: Irritación no infecciosa de la conjuntiva.

NAZIL OFTENO, Sol oftálmica estéril x 15 ml \$539,14



SUAVINEX BALSAMO PEZON

Nuevo Producto



A base de lanolina médica ultra-pura, crea una capa protectora que ayuda a prevenir la formación de grietas y reconfortar 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



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. Enriquecido 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



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 CUIDADO ESENCIAL DE ESTRIAS

Nuevo Producto



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

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

PROLUB HYDRATHAN

Nuevo Producto



Solución multipropósito estéril e isotónica con ácido hialurónico (mayor humectación y confort) para lentes de contacto blandos, incluidos los de hidrogel de silicona. Limpia, desinfecta, enjuaga, conserva y remueve proteínas. Humecta y lubrica.

PROLUB HYDRATHAN,
Sol x 100 ml \$ 848,83
Sol x 350 ml \$ 1.655,91

VITAMIN B12 PLUS 500 MCG

Nuevo Producto



LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

Qualivits®
DOCTOR FORMULATED

Suplemento de vitamina B12 500 mcg en forma de metilcobalamina (forma activa y de alta biodisponibilidad) con ácido fólico como metil folato (5-MTHF).

Indicaciones: Formación de glóbulos rojos, apoyo al sistema nervioso y al metabolismo energético. Apto para dietas veganas. Complemento para evitar fatiga, anemia o carencias vitamínicas.

Dosis: Una cápsula al día.

VITAMIN B12 PLUS 500 MCG, Cáps x 200 \$ 1.449,00

PROLUB HYFRESH

Nuevo Producto



Solución multipropósito estéril e isotónica para lentes de contacto blandos, incluidos los de hidrogel de silicona. Enjuaga, conserva, remueve proteínas. Limpia y desinfecta.

PROLUB HYFRESH,
Sol x 100 ml \$ 587,40
Sol x 350 ml \$ 1.160,38



WHEY PROTEIN 7900 GENTECH

LukenorPharma
VITAMINAS | SUPLEMENTOS | TOALLITAS HÚMEDAS

GENTECH
Suplementación Nutricional de Avanzada

Proteína de suero lácteo concentrado con 22 g por porción, perfil completo de aminoácidos esenciales y 5.5 g de BCAA.

Usos: Como base para un programa de hipertrofia y recuperación muscular. Ayuda al aumento de la masa muscular. Beneficios: ayuda al aumento de la masa muscular, fuente de aminoácidos, aumenta la síntesis de la proteína muscular, elevando los aminoácidos plasmáticos. Acelera los procesos de recuperación y aporta las bases para la recuperación de los músculos tras el esfuerzo. Libre de gluten. Sabores: Chocolate y Vainilla.

Dosis: 2 medidas diarias (30 g c/u). Antes y/o después del entrenamiento.

WHEY PROTEIN 7900 GENTECH, Polvo x 908 g..... \$ **2.890,00**



Lanzamientos del mes de abril

ACEITE SECO FLOR DE VERBENA, MATIAS GONZALEZ

Hidratante corporal ligero y de rápida absorción.

ACEITE SECO FLOR DE VERBENA,
Spray x 140 ml.....\$ **1.493,00**

ALLEANCE OFTENNO, SOPHIA

Sulfato de atropina 0.01%. Libre de conservantes.

ALLEANCE OFTENNO, Sol oftálmica x 5 ml\$ **1.842,28**

CITRATO DE MAGNESIO 400 ABIES, ABIES

Aporte mineral. Citrato de magnesio 800 mg equiv. a 129 mg de magnesio (2 cápsulas).

CITRATO DE MAGNESIO 400 ABIES,
Cáps x 60\$ **995,00**

IRON BAR ENERGY PROTEIN GENTECH, LUKENOR PHARMA

Barrita proteica y energética con proteínas de suero lácteo. Sabores: Chocolate, Coco y Frutilla.

IRON BAR ENERGY PROTEIN GENTECH,
1 Barrita x 46 g.....\$ **115,00**
12 Barritas x 46 g.....\$ **1.390,00**

NAC TRYPTOPHAN MAGNESIUM & B6, LUKENOR PHARMA

Potente antioxidante con N-Acetil Cisteína (NAC), L-triptófano, L-teanina, magnesio y vitamina B6.

NAC TRYPTOPHAN MAGNESIUM & B6,
Cáps x 60.....\$ **1.690,00**

NAZIL OFTENNO, SOPHIA

Nafazolina clorhidrato 0.02%. Descongestivo oftálmico.

NAZIL OFTENNO,
Sol oftálmica estéril x 15 ml\$ **539,14**

PROLUB HYDRATHAN, SOPHIA

Solución multipropósito estéril e isotónica con ácido hialurónico para lentes de contacto blandos.

PROLUB HYDRATHAN,
Sol x 100 ml\$ **848,83**
Sol x 350 ml\$ **1.655,91**

PROLUB HYFRESH, SOPHIA

Solución multipropósito estéril e isotónica para lentes de contacto blandos.

PROLUB HYFRESH,
Sol x 100 ml\$ **587,40**
Sol x 350 ml\$ **1.160,38**

TIZANIDAL 2, CIPHARMA-LAFEDAR

Tizanidina 2 mg. Relajante muscular.

TIZANIDAL 2,
Comp Ran x 20\$ **455,00**

TRICOMAX PRO, DERMUR

Suplemento dietario con L-cisteína, vitaminas, zinc y biotina. Fortalecimiento capilar.

TRICOMAX PRO,
Comp x 30\$ **1.210,00**
Comp x 60\$ **1.680,00**

TURPIAL, MEGALABS

Safinamida 50-100 mg. Antiparkinsoniano IMAO B.

TURPIAL 50,
Comp Rec x 30\$ **1.350,00**
TURPIAL 100,
Comp Rec x 30\$ **1.850,00**

VITAMIN B12 PLUS 500 MCG, LUKENOR PHARMA

Suplemento vitamínico (vitamina B12 en forma de metilcobalamina y ácido fólico como metil folato).

VITAMIN B12 PLUS 500 MCG,
Cáps x 200\$ **1.449,00**

WHEY PROTEIN 7900 GENTECH, LUKENOR PHARMA

Suplemento proteico (22 g de proteína de suero lácteo).

WHEY PROTEIN 7900 GENTECH,
Polvo x 908 g\$ **2.890,00**

ZEROACNE GEL SECANTE, Comercializado por Megalabs

Gel secante antiimperfecciones. Tratamiento del acné.

ZEROACNE GEL SECANTE, Gel x 15 g\$ **539,00**



Canje de medicamentos

ABARLY

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

ABBOTT

60 días después del vto en Cno. Carrasco 6264,
Lunes a Viernes de 8:30 a 16:30 h.
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. Batlle y Ordoñez 2991,
T. 2487-5133/34 F. 2487-0239
direccion@arcos.com.uy

ASTRAZENECA

Ver Gramón Bagó.

ATHENA

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

BALIARDA

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

BARNA FARMA

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

BAYER

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

BEIERSDORF

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

BIOERIX

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

BIONAGRIN

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

BOEHRINGER INGELHEIM

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

COXERY (VivaChek)

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

DISPERT

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

EBROMAR

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

EFA Laboratorios

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

EPOLTYR

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

EUROFARMA

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

FARMACO URUGUAYO

Avda. D.A. Larrañaga 4479 T. 2215-2302
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.matiasongonzalez.com

MEDILAND S.A.

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

MEGALABS

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

NEW SKIN-Neostrata

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

NOAS

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

NOVOPHAR-QUIMFA

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

OPKO Uruguay

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

PFIZER

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

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

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

PROMOFARMA

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

RELVER

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

RINQUE PHARMA

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

RIPOLL

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

RO. Pharma

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

SAVANT

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

SCIENZA URUGUAY

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

SERVIMEDIC

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

SIDUS Dermocosmética

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

SIEGFRIED

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

SOPHIA

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

SPEFAR

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

TERRY

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

TEVA Uruguay

Comercializado y distribuido por URUFARMA S.A.

TRESUL

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

URUFARMA

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

Centros de Logística

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

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

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

FARMARED: Cno Carrasco 6264, T. 2683-7636

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

POWER WHEY PROTEIN

PWP

SIN SABOR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN ADULTOS MAYORES?

Con la edad pueden padecer sarcopenia: pérdida progresiva de músculo y fuerza.

Beneficios de PWP

- ✓ **1. Mantiene y recupera masa muscular**
La proteína de suero se absorbe rápido y ayuda a frenar la pérdida muscular.
- ✓ **2. Mejora la fuerza y funcionalidad**
No es solo estética: ayuda a levantarse, caminar mejor, tener estabilidad.
- ✓ **3. Favorece la recuperación**
Después de actividad física (aunque sea leve, como caminar o ejercicios suaves).
- ✓ **4. Apoya el sistema inmune**
La whey tiene aminoácidos que ayudan a las defensas.
- ✓ **5. Fácil de consumir**
Para personas con poco apetito o dificultad para comer carne, es una solución práctica.



CIBELES NUTRITION



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.

Facebook: Cibeles Nutrition Instagram: cn_uy | cibeles.com.uy



HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 91 | MAYO 2026



**PORTAL
SALUD**

todo sobre salud
y bienestar

portalsalud.global

CeraVe

DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



RENOVANZ

Hidratación profunda que se nota,
suavidad que se siente.

AGAM
LABORATORIOS



Abstract VITAMINA C SERUM

8 VECES MÁS ESTABLE QUE
EL ÁCIDO ASCÓRBICO PURO

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

Promofarma

www.promofarma.com.uy



INMÜNEL®

LA EVOLUCIÓN
EN PREVENCIÓN

10 comprimidos
efervescentes

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

VITAMINA C	Gramon Bago
VITAMINA D	SABOR LIMÓN
Zn	



LABORATORIO TRESUL

Calidad internacional al alcance de sus manos

ernex®



Alivia el dolor de
garganta, desinflama
y recupera la **V₂Z₊**

Gador