

HOLA SALUD

AÑO 8 | Nº 92 | JUNIO 2026

**SALUD AMBIENTAL
& CALIDAD DE VIDA**

Dra. Amalia Laborde

Qué es el
vitiligo

Dr. Diego López

ENTREVISTA

Dr. **GERARDO
BOSSANO**

*En busca de
la felicidad*

Lic. Margarita Tarragona

“LA INFERTILIDAD SE HIZO MUCHO MÁS VISIBLE PORQUE YA NO SE OCULTA”

EL ACTIVO CONTRA LA HIPERPIGMENTACIÓN

MELASYL™

EFICACIA MÁS FUERTE Y RÁPIDA
CONTRA 10 MOLÉCULAS REFERENTES¹



NUEVO MELA B3 DOUBLE DOSE

DUPLICA LA DOSIS
1% MELASYL + PROXYLANE
-30% MANCHAS DE LA EDAD²
+20% FIRMEZA³

¹Encuesta realizada en el mercado del cuidado de la piel por APLUSA y sus socios entre junio de 2025 y septiembre de 2025, con la participación de dermatólogos de 29 países, que representan más del 90% del PIB mundial.
²Pruebas in vivo frente a ácido ascórbico, resveratrol, ácido kojico, ferulil resorcol, arbutina, 4-butil-resorcol, niacinamida, glucósido de ascórbilo, ácido tranexámico y glutatión.
³Pruebas clínicas en 40 sujetos. Mediciones realizadas a las 3 semanas tras 14 semanas de uso diario de MelasyL Double Dose.
⁴Mediciones instrumentales realizadas tras una aplicación en 40 sujetos. 1) Pruebas in vivo frente a ácido ascórbico, resveratrol, ácido kojico, ferulil resorcol, arbutina, 4-butil-resorcol, niacinamida, ascórbil glucósido, ácido tranexámico, glutatión.

Staff

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. Griselda Castro

EDICIÓN Y REDACCIÓN

Lic. Rosalía Larocca

COORDINACIÓN GENERAL

Laren Cossa

Juan F. Tavaniello

DIRECCIÓN DE CONTENIDOS

Lic. Griselda Castro

CONTENIDOS AQFU

Q.F. Eduardo Savio

CONTENIDOS TÉCNICOS

Farmanuario

DISEÑO

Lorem Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO

Juan F. Tavaniello

PRODUCCIÓN Y DATOS

Sandra Annuiti

Stefani Lariccia

Romina Suleimán

Vanessa Bueno

COLABORADORES

Jorge Sapelli

Dra. Amalia Laborde García.

Dr. Stefano Fabbiani

Sylvana Cabrera Nahson

Dr. Diego López

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 tecnología y la IA hacen maravillas, pero la magia y la diferencia la hacen las personas

Por Lic. Griselda Castro

07 AQFU

Base de datos FIP IMPACT: fomentar el autocuidado a través de la farmacia



12 DESTACADOS

Gerardo Bossano

“La infertilidad se hizo mucho más visible porque ya no se oculta”

17 MANAGEMENT

Diez claves para lograr la excelencia en la actitud de servicio

Por Jorge Sapelli

21 SALUD PARA TODOS

Hantavirus en Uruguay: recomendaciones para prevenir la enfermedad

24 VIDRIERAS

• Fármaco Uruguayo se integra al holding global Humanova

Contenidos

26 VIDRIERAS

- Summit IA Human Future: más de 1.400 personas debatieron cómo sobrevivir a la revolución de la inteligencia artificial
- Farmashop inauguró centro de distribución en el nuevo parque logístico Zentra



30 PERFILES

Margarita Tarragona
En busca de la felicidad

35 SALUD PARA TODOS

Salud ambiental: el impacto invisible que define nuestra calidad de vida
Por Dra. Amalia Laborde García.

39 COSMÉTICA

El uso de productos naturales para el cabello

42 SALUD PARA TODOS

El Hospital de Clínicas incorpora tecnología de última generación para la detección temprana del cáncer de piel

45 NUTRICIÓN

Alimentarse con intención: recetas sin desperdicios para combatir el frío
Por Sylvana Cabrera Nahson

49 SALUD PARA TODOS

Vitiligo, mucho más que manchas en la piel
Por Dr. Diego López

52 DESTINOS

Budapest

54 TIEMPO LIBRE

Lectura & HBO Max

56 HORÓSCOPO

Horóscopo Junio
Por Astrologa Lucía Maidana



La tecnología y la IA la magia y la diferencia



Por Lic. Griselda Castro

La medicina vive uno de los momentos más extraordinarios de su historia. Cada año somos testigos de avances que parecían impensables apenas unas décadas atrás. La inteligencia artificial, la medicina personalizada, la genética, la robótica y las nuevas herramientas diagnósticas están transformando la forma en que se previene, se diagnostican y se tratan enfermedades.

En el mes de junio recordamos la relevancia que tiene el tema de la fertilidad, uno de los campos donde estos avances se hacen especialmente visibles. Gracias al desarrollo científico y tecnológico, miles de personas y familias han podido concretar el sueño de ser padres, accediendo a tratamientos cada vez más precisos, seguros y efectivos.

En esta edición tuvimos el privilegio de entrevistar al Dr. Gerardo Bossano, referente uruguayo en esta área, cuya trayectoria ha acompañado la evolución de una disciplina que ha cambiado la vida de innumerables pacientes. Al Dr. Bossano la medicina lo abraza desde su juventud, su padre era médico, se formó en varios países del extranjero siguiendo los avances tecnológicos y su voz interna que lo llevaba a desarrollar e introducir esta disciplina en Uruguay. Si bien sus éxitos se apoyan en los desarrollos tecnológicos, sostiene su carrera desde el punto de la empatía y el compromiso con todo lo humano que implica la alegría de la fertilidad y la tristeza que provoca en las personas el tema de suponer que son infértiles. Bossano recuerda en forma sorprendente detalles de todo lo humano y comprometido que tiene su disciplina, recuerda como si fuera ayer la primera madre que se embarazó y las fechas exactas. Habla con orgullo que asistió 7620 partos al día de la entrevista. Esto me lleva a una reflexión esencial: la tecnología puede multiplicar capacidades, pero no reemplazar aquello que nos hace profundamente humanos.

La inteligencia artificial puede analizar millones de datos en segundos, identificar patrones complejos y asistir en la toma de decisiones clínicas. Pero todavía existe un territorio exclusivamente humano: la empatía, la escucha, la comprensión del sufrimiento, la esperanza y la alegría compartida.

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



revistaholasalud



hacen maravillas, pero la hacen las personas

La salud no es solamente ausencia de enfermedad. Es también bienestar, propósito, vínculos y felicidad. Por eso resulta tan valiosa la participación en esta edición de la destacada psicóloga Margarita Tarragona, que nos invita a reflexionar sobre la felicidad y sobre cómo construirla en nuestra vida cotidiana. La felicidad no es una aplicación que pueda descargarse ni un algoritmo que pueda programarse. Nace de nuestras relaciones, de la calidad de nuestros vínculos, de nuestras emociones, de nuestra capacidad de conectar con los demás y con nosotros mismos.

En salud se han incorporado importantes avances tecnológicos para mejorar la atención, la gestión y el acceso a la información. Sin embargo, quienes trabajamos en el sector sabemos que la diferencia sigue estando en las personas. Ninguna herramienta tecnológica puede sustituir una mirada atenta, una palabra de aliento, una escucha genuina o la vocación de ayudar a quien atraviesa un momento difícil. Este mismo tema lo aborda de manera fantástica en la sección de Management el Prof. Jorge Sapelli.

El management moderno desarrolla una convicción cada vez más fuerte: las organizaciones más exitosas no son las que únicamente incorporan tecnología, sino aquellas que logran poner a las personas en el centro de cada decisión. La innovación y la humanidad no son conceptos opuestos; por el contrario, deben avanzar de la mano.

El futuro de la medicina será cada vez más inteligente. Pero deberá seguir siendo profundamente humano.

Hasta la próxima edición.

Lic. Griselda Castro



¿De qué hablamos cuando hablamos sobre la **seguridad** del **Ibuprofeno** a la hora de su recomendación?

El **Ibuprofeno** es un **analgésico, antiinflamatorio y antifebril**.

Un estudio (*) reciente, publicado con motivo de su aniversario número 50, arroja como principales las siguientes conclusiones sobre el Ibuprofeno:



Actúa de una manera **balanceada, equilibrada**.



Esto permite que sea **efectivo** y al mismo tiempo que tenga un **buen perfil de seguridad**.



Cuenta con **experiencia clínica** en el mundo real y **datos científicos sólidos** con una acción antiinflamatoria significativa y analgesia (alivio del dolor) eficaz.



Usos del **Ibuprofeno**

El Ibuprofeno es útil para tratar la **fiebre**, el **dolor** y la **inflamación**. La frecuencia de eventos adversos gastrointestinales es relativamente rara.

Se puede recomendar su uso **para aliviar**:

Dolor de cabeza

Dolores musculares

Dolores articulares

Fiebre

El Ibuprofeno usado de forma adecuada y a las dosis indicadas es seguro y bien tolerado, siempre que se tome según la recomendación del médico o la indicación del envase/prospecto. Se recomienda tomar la menor dosis posible durante el menor tiempo aceptable.

ALIVIO DEL DOLOR CORPORAL

RÁPIDA ACCIÓN
Actron
200

Actron es una marca de Ibuprofeno de Bayer, especializada en aliviar diferentes tipos de dolor. Su producto insignia es Actron 200 con Ibuprofeno 200 mg, que es **analgésico, antiinflamatorio y antifebril**.

Tratar el dolor no supone no hacer la consulta médica, sino que es el primer paso en la búsqueda del alivio, para que podamos conectar con una mejor calidad de vida al promover una salud emocional equilibrada y una mayor resiliencia frente a los desafíos de la vida.

Dra. Rocío Martínez
MN 113.875
Médica especialista en Clínica Médica
Médica Asesora Bayer Cono Sur



Lea atentamente el prospecto y ante cualquier duda consulte a su médico.

(*)Varrassi G, Pergolizzi JV, Dowling P, Paladini A. Ibuprofen Safety at the Golden Anniversary: Are all NSAIDs the Same? A Narrative Review. Adv Ther. 2020 Jan;37(1):61-82. doi: 10.1007/s12325-019-01144-9. Epub 2019 Nov 8. PMID: 31705437. (***)Azh N, Barzkar F, Motamed-Gorji N, Pourvali-Talatappeh P, Moradi Y, Vesal Azad R, Ranjbar M, Baradaran HR. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs in acute viral respiratory tract infections: An updated systematic review. Pharmacol Res Perspect. 2022 Apr;10(2):e00925. doi: 10.1002/prp2.925. PMID: 35218614; PMCID: PMC8881905. (***)Kim SY, Chang YJ, Cho HM, Hwang YW, Moon YS. Non-steroidal anti-inflammatory drugs for the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep 21;2015(9):CD006362. doi: 10.1002/14651858.CD006362.pub4. PMID: 26387658; PMCID: PMC10040208.

Actron®

**ALIVIO EFECTIVO CONTRA
MÚLTIPLES DOLORES**

Rápida Acción

Actron® 200

Ibuprofeno 200 mg

Analgésico • Antiinflamatorio • Antifebril



10 CÁPSULAS BLANDAS
DE GELATINA

VENTA LIBRE • INDUSTRIA ARGENTINA



Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda, consulte a su médico.
Servicio de información personalizada: 0800 2104. CH-20250214-58.

PONTYN

ROBY ACTIVÁ TU LOOK



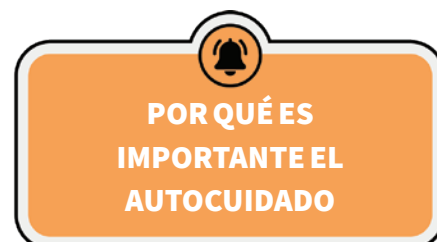
Base de datos FIP IMPACT: fomentar el autocuidado a través de la farmacia



El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y las discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional sanitario ⁽¹⁾.

El autocuidado puede complementar los servicios sanitarios habituales al cubrir las carencias de acceso y ayudar a las personas a gestionar afecciones comunes de forma segura ⁽²⁾.

Los químicos farmacéuticos, que suelen ser uno de los profesionales sanitarios más accesibles, apoyan el autocuidado responsable a través del asesoramiento, el acceso y el uso seguro de los medicamentos, y la alfabetización sanitaria. Esto se ajusta a los Objetivos de Desarrollo de la FIP 15 (Atención centrada en las personas) y 18 (Acceso a medicamentos, dispositivos y servicios) ⁽²⁾.



El Objetivo de Desarrollo de la FIP 15 (Atención centrada en las personas) (<https://developmentgoals.fip.org/dg15/>) refleja el papel de los químicos farmacéuticos en el apoyo al autocuidado centrado en la persona, ayudando a las personas a tomar decisiones seguras, a reconocer las señales de alerta y a utilizar los medicamentos de forma adecuada

El autocuidado centrado en la persona, ayudando a las personas a tomar decisiones seguras, a reconocer las señales de alerta y a utilizar los medicamentos de forma adecuada



El Objetivo de Desarrollo 18 de la FIP (Acceso a medicamentos, dispositivos y servicios) (<https://developmentgoals.fip.org/dg18/>) refleja la contribución de los químicos farmacéuticos al acceso a través del uso seguro de medicamentos y servicios y la orientación hacia el nivel adecuado de atención cuando es necesaria una derivación.

El uso seguro de medicamentos y servicios y la orientación hacia el nivel adecuado de atención cuando es necesaria una derivación.

Resumen de los resultados de la FIP en materia de autocuidado (2017-2025)

La FIP ha elaborado recursos globales sobre el autocuidado con apoyo químico farmacéutico, entre los que se incluyen informes de investigación, informes del comité de análisis, declaraciones de política, CPD Bites y orientaciones para la práctica, la educación y la promoción.

99 publicaciones de la FIP entre 2017 y 2025.

Los resultados se centran en el aprendizaje profesional y la generación de evidencia: los CPD Bites constituyen la mayor parte de las publicaciones (n=60) y los informes representan la mayor parte de las publicaciones generadoras de evidencia (n=27) (figuras 1 y 2).

Las principales áreas de interés son:

1. Manejo de dolencias comunes
2. Fomentar el autocuidado de los pacientes y la alfabetización sanitaria
3. Servicios emergentes y salud digital



Figura 1. Distribución de los resultados del FIP por tipo (n=99)

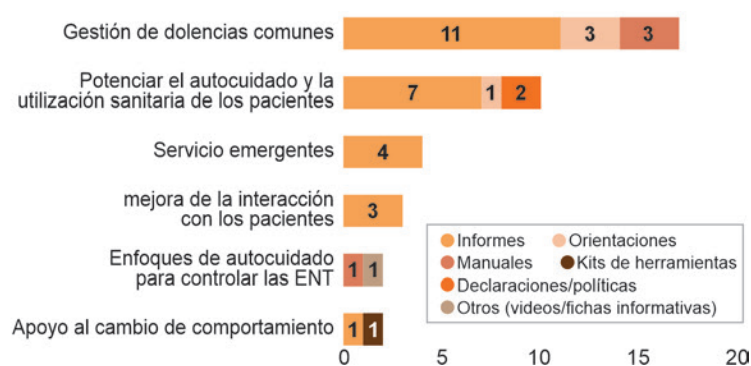


Figura 2: Resultados tipos dentro de cada tema (desglose por formato; sin incluir CPD Bites)

El papel de los químicos farmacéuticos en el autocuidado: conclusiones clave a partir de la evidencia

La evaluación multinacional de la FIP sobre las necesidades de autocuidado confirma que los químicos farmacéuticos ya están muy involucrados en la educación de los pacientes y en el apoyo al uso de medicamentos sin receta. Casi 8 de cada 10 químicos farmacéuticos afirman asesorar a los pacientes sobre afecciones autolimitadas, lo que posiciona a la farmacia como un punto de acceso de primera línea al autocuidado⁽³⁾ (figura 3).

Barreras y factores facilitadores en el apoyo al autocuidado

¿Qué factores facilitan un apoyo eficaz al autocuidado en la farmacia comunitaria?⁽³⁾

- Personal bien formado y cualificado
- Buen trabajo en equipo y planificación colaborativa de la atención
- Uso adecuado de la tecnología para facilitar la prestación de cuidados de autocuidado
- Sólidas relaciones de trabajo con otros profesionales sanitarios
- Acceso a los historiales médicos y farmacológicos de los pacientes y a un espacio privado para la consulta
- Acceso a recursos educativos y formación

¿Qué limita la escala y la coherencia?⁽³⁾

- Limitaciones de tiempo y elevada carga de trabajo
- Financiación y remuneración insuficientes
- Acceso limitado a los historiales médicos de los pacientes
- Conocimientos o formación inadecuados o falta de acceso a materiales
- Participación limitada de los pacientes y falta de reconocimiento de su papel

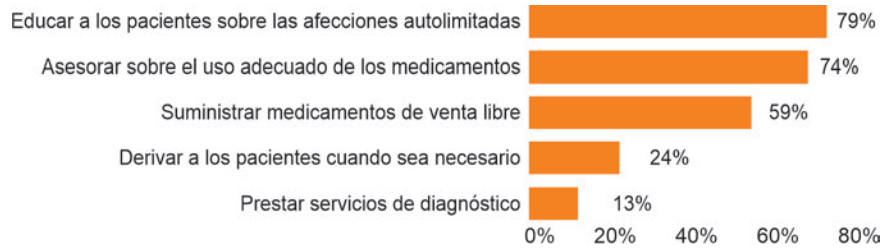


Figura 3. Los datos del FIP ponen de manifiesto el apoyo que prestan los químicos farmacéuticos en materia de alfabetización sanitaria, **atención preventiva** y enfermedades no transmisibles en una amplia variedad de ámbitos, entre los que se incluyen el dolor de garganta, los síntomas respiratorios, los trastornos gastrointestinales, el tratamiento del dolor, la nutrición, la salud sexual y los productos naturales para la salud (4-10).

- Falta de protocolos o directrices estandarizados y barreras legislativas

El impacto de los químicos farmacéuticos a través del autocuidado: conclusiones clave a partir de la evidencia

Existen pruebas sólidas de que las pruebas en el punto de atención (POCT), los servicios del Programa de Afecciones Comunes (CAS) y otras intervenciones de autocuidado en las farmacias comunitarias tienen efectos positivos en la salud y la economía, lo que se traduce en una mayor eficiencia del sistema sanitario y una menor carga para otros sectores de la atención sanitaria, lo cual constituye un paso importante hacia la cobertura sanitaria universal⁽¹¹⁾.

Resultados relacionados con la salud

Mejora de los resultados para los pacientes

- Las POCT para enfermedades infecciosas y crónicas en las farmacias comunitarias reducen los tratamientos inadecuados, mejoran la seguridad de la medicación, potencian la detección de enfermedades crónicas y refuerzan la vigilancia de la salud pública, especialmente en comunidades desatendidas⁽¹¹⁾.
- La mayoría de los participantes en un estudio canadiense que recibieron servicios del Programa de Afecciones Comunes (CAS) an-

tes de acudir al médico (96,8 %) declararon haber experimentado una mejoría significativa o completa de su estado tras su primera visita al químico farmacéutico (80,8 %)⁽¹²⁾.

Fomentar la seguridad del paciente y reducir los efectos adversos

Los químicos farmacéuticos utilizaron pruebas de creatinina en el punto de atención (POCT) para evaluar la función renal antes de suministrar antibióticos, lo que dio lugar a modificaciones en la prescripción debido a la insuficiencia renal. Esto mejoró la seguridad de la dosis de antibióticos en pacientes de edad avanzada y redujo el riesgo de reacciones adversas a los medicamentos⁽¹³⁾.

Resultados económicos

Reducción de la carga de los costes sanitarios

En los Países Bajos, la implementación de pruebas renales POCT en pacientes de 65 años o más que recibían antibióticos supuso un ahorro anual de 86 euros por paciente gracias a los ajustes de dosis realizados mediante estas pruebas⁽¹⁴⁾.

En Canadá, las pruebas de diagnóstico rápido (POCT) de la faringitis estreptocócica realizadas en farmacias comunitarias de cinco provincias permitieron un ahorro estimado de entre 12,47 y 24,36 dólares canadienses por paciente, lo que se traduce en un ahorro anual estimado de entre 1,3 y 2,6 millones de dólares canadienses⁽¹⁵⁾.

Estudios recientes demuestran que el tratamiento de dolencias comunes en las farmacias comunitarias resulta más rentable que las visitas al médico de cabecera o a los servicios de urgencias. El programa para dolencias leves (MAS) de Birmingham, en el Reino Unido, supuso un ahorro de 2 millones de libras esterlinas (2,3 millones de euros) en 2014, con un ahorro previsto que oscila entre 12 y 56 millones de libras esterlinas (entre 14 y 65 millones de euros) ⁽¹⁶⁾.

Reducción de las visitas al hospital y de las barreras de acceso a la asistencia sanitaria

Un programa sobre el estreptococo del grupo A (GAS) dirigido por químicos farmacéuticos comunitarios en Canadá evaluó a 7.050 pacientes; el 70% recibió antibióticos en la farmacia, lo que redujo las visitas al hospi-

tal y permitió una atención más rentable ⁽¹⁷⁾.

El papel de liderazgo de la FIP en el apoyo a la práctica del autocuidado

Promoción y colaboraciones a nivel mundial

La FIP promueve activamente el papel de los químicos farmacéuticos en el autocuidado a nivel mundial.

Grupo Pionero en Autocuidado: La FIP fue signataria de una carta abierta en la que se instaba a los Estados miembros de la ONU a reforzar los sistemas de salud mediante el autocuidado ⁽¹⁹⁾.

Actividades de promoción en la Cumbre Mundial de la Salud: A través de la Coalición «United for Self-care», la FIP destacó el papel de los

químicos farmacéuticos en el tratamiento de dolencias comunes y en la prestación de atención primaria accesible ⁽¹⁹⁾.

Consejo de Europa (alfabetización sanitaria): La FIP se unió como aliada global al lanzamiento de una guía práctica para apoyar a los responsables de la toma de decisiones y a los profesionales sanitarios en la mejora de la alfabetización sanitaria ⁽¹⁹⁾.

Desarrollo profesional y recursos práctico

La FIP desarrolla herramientas que los químicos farmacéuticos y las organizaciones miembros pueden utilizar en su práctica diaria para facilitar la clasificación de pacientes, la selección de medicamentos de venta libre, el asesoramiento y la derivación a otros profesionales.

Informes de investigación



Información global sobre intervenciones de autocuidado en farmacias, mejores prácticas, barreras y factores facilitadores.

Informes del panel de análisis



Debate de expertos y recomendaciones sobre prácticas de autocuidado, alfabetización sanitaria y necesidades de educación y formación.

Documentos de orientación



Recursos prácticos destinados a dotar a los químicos farmacéuticos de las herramientas y los conocimientos necesarios para promover el autocuidado entre los pacientes.

Declaraciones/políticas



Reconoce el papel clave de los químicos farmacéuticos en la prestación de autocuidado y aboga por el reconocimiento y el apoyo a los químicos farmacéuticos.

Figura 4.

Potenciar el autocuidado: un manual para farmacéuticos (<https://www.fip.org/file/5111>).

Guía de referencia de conocimientos y habilidades para farmacéuticos que apoyan el autocuidado (<https://www.fip.org/file/6130>).

CPD Bites sobre la gestión centrada en la persona de dolencias comunes (<https://selfcare.fip.org/cpd-bites-videos/>).

Apoyo a las organizaciones miembros

La FIP ha colaborado directamente con organizaciones nacionales para reforzar los servicios dirigidos por la farmacia y alineados con los principios del autocuidado.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. Intervenciones de salud para el autocuidado [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2023 [consultado el 18 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Guía de referencia de la FIP sobre conocimientos y habilidades para farmacéuticos que apoyan el autocuidado. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2024. Consultado en: <https://www.fip.org/file/6130>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Perspectivas de la farmacia comunitaria: apoyo a la necesidad del autocuidado. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2023. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5710>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Dolor de garganta: guía de referencia rápida para farmacéuticos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2022. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5336>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Resfriado, gripe y sinusitis: manejo de los síntomas y apoyo al autocuidado. Manual para farmacéuticos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2021. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5089>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Uso de la termoterapia para el tratamiento del dolor musculoesquelético: guía para farmacéuticos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2024. Consultado en: <https://www.fip.org/file/6080>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Manejo del dolor en niños de 0 a 6 años: análisis de las funciones y los retos de los farmacéuticos. Informe de un comité de expertos de la FIP. La Haya: FIP; 2025. Consultado en: <https://www.fip.org/file/6335>

Ejemplo: Dejar de fumar (Jordania y la India):

- Formación digital y presencial
- Desarrollo del personal
- Apoyo a la implementación de servicios para dejar de fumar
- Campañas de sensibilización que promueven herramientas y la terapia de sustitución de nicotina.

Esta labor ayudó a los químicos farmacéuticos a prestar servicios estructurados de cambio de comportamiento en el ámbito de la atención primaria.

Proyectos y colaboraciones basados en datos

La FIP recopila y organiza datos sobre los servicios farmacéuticos mediante evaluaciones multinacionales de necesidades y la **Base de Datos de Impacto (ID) de la FIP**.

La FIP recopila y clasifica los resultados de sus investigaciones y la evidencia publicada relacionados con los servicios farmacéuticos, incluido el autocuidado. Esta base de evidencia estructurada sirve de apoyo a las actividades de promoción y a los debates sobre políticas.

Acceda a la base de datos de impacto de la FIP en <https://gpo.fip.org/fip-impact-database/>

Resumen de la evidencia: resumen de las publicaciones de la FIP sobre el autocuidado

En la figura 4 se enumeran algunas publicaciones seleccionadas. El conjunto completo está disponible en el micrositio sobre autocuidado (<https://selfcare.fip.org/>). ■

- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Servicios de nutrición y control del peso: un conjunto de herramientas para farmacéuticos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2021. Consultado en: <https://www.fip.org/file/4986>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). El papel de los farmacéuticos en relación con los productos naturales para la salud. Informe de un comité internacional de expertos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2023. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5649>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Potenciar el autocuidado: un manual para farmacéuticos. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2022. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5111>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Pruebas en el punto de atención en farmacias: un informe de inteligencia global. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2023. Consultado en: <https://www.fip.org/file/5656>
- Mansell K, Bootsman N, Kuntz A et al. Evaluación de la prescripción de medicamentos por parte de los farmacéuticos para dolencias leves. *Int J Pharm Pract.* 2015;23(2):95-101. [Consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/ijpp.12128>
- Heringa M, Floor-Schreudering A, Smet PAGMD et al. Apoyo a la toma de decisiones clínicas y pruebas opcionales de la función renal en el punto de atención para el uso seguro de antibióticos en pacientes de edad avanzada: un estudio retrospectivo en la práctica de la farmacia comunitaria. *Drugs Aging.* 2017;34:851-8. [consultado el 24 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29119468/>.
- Gout-Zwart JJ, Hengel EHJO, Hoogland P et al. Análisis del impacto presupuestario de una prueba renal en el punto de atención en farmacias comunitarias neerlandesas para prevenir hospitalizaciones relacionadas con antibióticos. *Applied Health Economics and Health Policy.* 2019;17:55-63. [consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30175396/>.
- Lathia N, Sullivan K, Tam K et al. Análisis de minimización de costes de las pruebas de diagnóstico inmediato de la faringitis estreptocócica realizadas en farmacias comunitarias en cinco provincias canadienses. *Can Pharm J (Ott)* 2018;151:322-31. [consultado el 20 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31080532/>.
- Aly M, Schneider CR, Sukkar MB et al. Análisis de las opiniones y experiencias de los profesionales sanitarios sobre la formación, capacitación y evaluación de los servicios para dolencias leves. *Int J Clin Pharm.* 2021;43(3):654-65. [Consultado el: 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11096-020-01177-z.pdf>
- Herbin SR, Klepser DG, Klepser ME. Programas de gestión de enfermedades infecciosas en farmacias que incorporan pruebas en el punto de atención exentas de la CLIA. *Journal of Clinical Microbiology.* 2020;58(5). [consultado el 25 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32075903/>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). One FIP: Evidencia del impacto en todo el mundo – Informe anual 2023. La Haya: FIP; 2024. Disponible en: <https://www.fip.org/file/5865>
- Federación Farmacéutica Internacional (FIP). Avanzando con la salud: Avanzando con la FIP – Informe anual 2024. La Haya: Federación Farmacéutica Internacional; 2025. Disponible en: <https://www.fip.org/file/6318>

Conectividad

— by HOSPITAL BRITÁNICO —

Todo es cuestión de tiempo.

En el Hospital Británico implementamos tecnología de vanguardia en todo lo que hacemos. Pero sabemos que la clave para llegar al mejor diagnóstico posible está en escucharte todo el tiempo que sea necesario.

Porque nuestra cultura de bienestar no se hace solo con innovación tecnológica. Se hace respetando tus tiempos, con respuestas precisas y el más cálido trato humano.

Sumate al Hospital Scheme del Hospital Británico.



www.hospitalbritanico.org.uy

☎ 2487 1020

HOSPITAL SCHEME  HOSPITAL BRITÁNICO



Gerardo Bossano

“La infertilidad se hizo mucho más visible porque ya no se oculta”

Considerado uno de los introductores de la reproducción asistida en Uruguay, el Dr. Gerardo Bossano fue protagonista de los primeros procedimientos realizados en el país. En el marco de los 40 años del Centro de Esterilidad Montevideo (CEM), recuerda los inicios de la especialidad y analiza su evolución hasta la actualidad.

Sobre una repisa del consultorio del Dr. Gerardo Bossano hay una fotografía que resume buena parte de la historia de la reproducción asistida. En ella aparece junto a Robert Edwards, el científico británico que logró la primera fertilización in vitro del mundo y que décadas más tarde recibiría el Premio Nobel de Medicina.

Para Bossano, esta imagen no es solo un preciado recuerdo personal; es el reflejo de una disciplina que acompañó desde sus primeros pasos y cuya evolución ha seguido de cerca durante décadas.

Ginecólogo especializado en medicina reproductiva y uno de los pioneros de la fertilización in vitro

en Uruguay, fundó el Centro de Esterilidad Montevideo (CEM) hace 40 años. Desde entonces, la institución ha acompañado el desarrollo de la especialidad en el país, incorporando nuevas técnicas, promoviendo la formación de equipos multidisciplinarios y ampliando las posibilidades de acceso a tratamientos para miles

de personas y familias. Su trayectoria está estrechamente ligada a algunos de los principales hitos de la reproducción asistida a nivel nacional, desde los primeros procedimientos hasta los avances que hoy forman parte de la práctica cotidiana.

En el marco del 40° aniversario del CEM, Bossano repasa los inicios de una práctica que despertaba resistencias científicas, religiosas y sociales, recuerda los desafíos de los primeros años y analiza los avances tecnológicos que transformaron la especialidad. También reflexiona sobre el presente y el futuro de la reproducción asistida, un campo que continúa expandiendo sus fronteras de la mano de la investigación y la innovación.

Llegó a medicina a través de su padre, ¿cómo recuerda esos primeros pasos en la profesión?

Así es, entré a medicina porque desde chico tuve a mi padre cirujano. A los 16 años, estaba ayudándolo a operar, así que, de alguna manera, tuve contacto con la profesión desde muy temprano. Iba de segundo ayudante, cuando él era grado 4. Tenía posibilidades quirúrgicas de aprendizaje y me encantaba. Después, la inclinación ginecológica la tuve porque empecé a ayudar en el Sanatorio Americano al profesor Belloso, que era un destacado cirujano ginecólogo, y al profesor Martino también, que hacía toda la parte de obstetricia.

¿Cuándo empieza el interés por el mundo de la reproducción?

Me recibí de ginecólogo en el 78 y, a partir de ahí, la inclinación fue naturalmente hacia reproducción. Me fui a Suiza tres meses a hacer cirugía tubaria. De ahí partí a Bélgica para hacer cirugía de trompas, que era lo primero que se hacía cuando la gente no quedaba embarazada. En

“Lo más gratificante pasa por saber que pudiste ayudar a una persona a tener un hijo”.

ese momento apareció la fertilización in vitro. Cuando volví, lideré 400 casos de cirugía tubaria. Más tarde, viajé primero a Australia y luego a Estados Unidos, donde estuve en contacto con grupos que trabajaban en reproducción asistida. Eso me inspiró a hacerlo acá. Así que volví y formamos un grupo de gente muy capacitada, con gran respaldo científico. Era un tema muy escabroso, teníamos la oposición de todas las religiones, especialmente de la católica. Hasta el día de hoy seguimos casi los mismos, salvo algunos que fallecieron.

¿Tuvieron alguna complicación a nivel gubernamental para poder instalarse y realizar prácticas de reproducción asistida en ese momento?

No, a nivel gubernamental no tuvimos ninguna complicación. Es más, nos dieron un premio en ginecología por haber extraído el primer ovocito por laparoscopia, porque antes se hacía a través de un agujerito en el ombligo y se sacaba así. No había ecografía ginecológica por vía vaginal, que ahora es algo sencillo. Y después, cuando hicimos el programa de fertilización in vitro, nos presentamos al Premio Nacional de Medicina y lo ganamos por la parte de reproducción. Ese fue el primer éxito, el primer embarazo que conseguimos. Fue el número 13 de los procedimientos que habíamos hecho.

¿Conoció a ese bebé?

¡Claro! Yo mismo hice el parto. Hasta julio del año pasado ejercí la obstetricia, realicé toda mi carrera ginecológica en paralelo a la de reproduc-

ción. Hice 7620 partos. Tengo todas las fichas.

¿Qué vino después de esa primera fertilización?

A partir de ahí armamos un laboratorio que nos cedió el doctor Mece-
ra, en el Sanatorio Americano, un cuchitril chiquitito que había al lado de una sala de operaciones, donde pusimos el laboratorio con las lupas para trabajar con los ovocitos que sacábamos, fertilizarlos, y también los microscopios y todo el equipamiento necesario. En ese momento no había gente que se dedicara específicamente a reproducción. Cuando tuvimos los primeros casos de éxito fue un boom. Nosotros empezamos haciendo unos 150 casos al año y hoy estamos entre 1500 y 2000.

¿Ese grupo inicial de trabajo constituyó hoy el Centro de Esterilidad Montevideo?

Sí, el Centro de Esterilidad Montevideo que tiene más de 40 años trabajando en distintos lugares. Más adelante, cuando esto creció y el volumen ya era muy importante, decidimos formar CREA, una entidad que alberga salas de operaciones y un laboratorio de reproducción asistida, que hoy está considerado entre los seis o siete mejores de Sudamérica por la Red Latinoamericana de Reproducción Asistida.

¿Cómo cambió, desde que empezó hasta hoy, el perfil de la gente que consulta por infertilidad?

Cambió en que, primero, la infertilidad se hizo mucho más visible, porque ya no se oculta. En la época de mi madre prácticamente nadie decía



que un varón o una mujer pudieran tener infertilidad. Simplemente no tenían hijos y punto. Después, la consulta se hizo más frecuente y el conocimiento de las técnicas de reproducción de baja complejidad, como las inseminaciones, ayudó mucho a que todo esto se conociera más. A partir de ahí, sobre todo las mujeres empezaron a motivar más consultas. Hoy en día el escenario es muy diverso: vienen parejas, mujeres solas que buscan embarazo, o mujeres en pareja con otra mujer que buscan reproducción entre ellas mediante banco de semen. También existe la posibilidad de la ovodonación, que es la extracción de óvulos de una donante para una mujer que tiene déficit de ovulación, ya sea por edad o por insuficiencia ovárica. Además, tenemos banco de óvulos, banco de esperma y banco de embriones. Todo está centralizado en CREA.

Hay una tendencia también a adelantarse a congelar óvulos, ¿no?

Sí, nosotros fuimos los primeros que empezamos a hacer la criopreservación de ovocitos para mujeres que querían preservar su fertilidad antes de priorizar un desarrollo profesional, laboral o personal, y que después pudieran llegar tarde biológicamente. En promedio, este motivo es de consulta semanal, por lo menos en mi consultorio. Las mujeres vienen a buscar soluciones para preservar su fertilidad, sobre todo antes de los 35 años, que es cuando existe una mejor fertilidad.

¿Cómo la ley de fertilización asistida democratizó el acceso de las personas a la reproducción asistida?

La primera ley que impulsamos la trabajamos junto con algunos senadores vinculados al tema de la salud, como el doctor Alberto Cid. A partir de ahí se generó una ley que luego se fue modificando y perfeccionan-

“Me tocó atender a los hijos de pacientes que habían tenido a sus bebés conmigo”.

do hasta que, finalmente, salió la cobertura a través del Fondo Nacional de Recursos, durante el último gobierno de Mujica. Esa aprobación fue un suceso, porque permitió el acceso a personas que antes no podían afrontar un procedimiento caro como este. Según la franja de ingresos de cada paciente, pueden pagar un cuarto, la mitad o tres cuartas partes del tratamiento. Después de eso, realmente cambió todo.

Las técnicas de fertilización evolucionaron muchísimo, ¿cuáles han sido los principales avances?

Después de la fertilización in vitro llegó el ICSI, que significa Intracytoplasmic Sperm Injection y consiste en la inyección de un espermatozoide dentro de un óvulo. Esa técnica se desarrolló en Bélgica, en la época en la que yo estaba allá, y permitió tratar casos de muy baja calidad espermática. Antes, si no tenías más de 100.000 espermatozoides para fertilizar un óvulo, no había resultados. En cambio, ahora, con uno solo que pueda seleccionarse e inyectarse dentro del óvulo, se puede lograr la fertilización igual. Luego vino la vitrificación de ovocitos, con técnicas rápidas para preservar óvulos, y también la vitrificación de embriones, que permite guardarlos y transferirlos en ciclos posteriores. Y, por último, hubo enormes avances en laboratorio. Hoy contamos con cámaras especiales para conservar óvulos y embriones, que además filman el proceso de fertilización minuto a minuto. Durante los cinco días en que permanecen allí, podemos observar de manera secuencial cómo evolucionan y detectar cuáles se dividen mejor y cuáles tienen más

chances de éxito al momento de la transferencia.

¿Qué es lo que más le entusiasma hoy del presente de la reproducción asistida?

La reproducción es atrapante porque, además, dentro de la medicina, lo oncológico y lo reproductivo son las áreas que más han avanzado. En oncología se avanzó muchísimo porque hubo una enorme dedicación a la investigación y al desarrollo de tratamientos que ya no son solamente paliativos, sino también curativos. Y en reproducción pasó algo parecido. Con el avance de las hormonas y de las técnicas genéticas para investigar por qué un embrión se divide o no se divide, qué pasa y qué no pasa, se abrió un campo enorme. Lo que tenemos acá es un muy buen laboratorio y gente muy capacitada, además de equipos jóvenes. También estamos trabajando en lo que se llama oncofertilidad, que es la preservación de la fertilidad en mujeres con cáncer, que vienen a congelar sus óvulos antes de empezar el tratamiento oncológico.

Usted que vio la práctica nacer, ¿hacia dónde cree que irá el futuro de la reproducción?

Creo que todavía hay muchas cosas por evolucionar. Por ejemplo, en la actualidad lo que todavía no se puede sustituir del todo, aunque se ha intentado y en algunos países, es el útero. Cuando una mujer no tiene útero aparece entonces la posibilidad de la gestación subrogada, mal llamada “alquiler de vientre”, que consiste en contar con un útero donde poder transferir un embrión y luego entregarlo a quienes son

los progenitores. Se han realizado trasplantes de útero en Brasil y en Corea, lo que representa un avance muy importante. Pero seguramente el futuro vaya hacia ese lugar. Y después también está el hecho de que no todo lo que se transfiere logra implantarse. Entonces hay un factor que todavía no conocemos del todo, aunque se viene estudiando cada vez más, y que probablemente permita alcanzar tasas de transferencia cercanas al 90% de éxito. Hoy todavía no es así, por eso tenemos que seguir investigando todo lo relacionado con el endometrio y con el interior del útero, porque ahí también está una parte muy importante de las posibilidades de implantación.

Luego de tantos años de carrera, ¿qué le significa haber acompañado a tantas familias?

Muchas cosas. Primero, porque lograr un embarazo es el resultado del trabajo de mucha gente. Nosotros no conseguimos embarazos solamente a través de fertilización in vitro, sino también mediante tratamientos más comunes: diagnóstico de ovulación, estímulos ovulatorios, técnicas de baja complejidad e inseminaciones. Todo ese tipo de cosas se hacen en un consultorio que trabaja en reproducción, como este. De cualquier manera, hay mucha gente que hace esto, pero la reproducción asistida es diferente porque requiere una estructura de laboratorio que no todos tienen. Acá hay apenas tres centros que lo hacen y el nuestro es el que tiene más años y mayor volumen de casos. Pero, más allá de eso, lo más gratificante pasa por saber que pudiste ayudar a una persona a tener un hijo. Y el agradecimiento vuelve constantemente, porque siempre aparece alguien que te muestra a su hijo o te dice: "Tiene 35 años y ya tiene hijos". Incluso, en algunos casos, me tocó atender a los hijos de



pacientes que habían tenido a sus bebés conmigo.

¿Qué lo sigue movilizándolo para continuar en ese contacto de primera línea, atendiendo pacientes?

Yo tengo pasión por la parterreproductiva, pero también tengo pasión por atender. Y, además, creo que uno con la edad puede mantener el mismo interés, pero si se aleja de aquello que le interesa, pierde neuronas activas. Si seguís yendo a congresos, aten-

diendo pacientes, haciendo clínica acá y viendo gente todos los días, tenés que mantenerte actualizado. Eso te obliga a estar permanentemente interesado en el tema y no podés cerrarte. En mi caso también me siento bien físicamente: juego al tenis, hago remo, gimnasia, hago deporte desde toda la vida. Entonces, de alguna manera, me sigo sintiendo útil. Ese sentirse útil es lo que hace que venga al consultorio todos los días a las ocho de la mañana. ■

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





Diez claves para lograr la excelencia en la actitud de servicio

Por Jorge Sapelli

Quizás en una primera instancia puede parecer fácil brindar un buen servicio y atención al usuario (“solo hay que ponerse en el lugar del cliente”). Pero en realidad no lo es. Está comprobado que el 85 % de los clientes que no retornan a una organización o negocio no lo hacen por el producto o el precio, sino por la forma en que fueron atendidos. Lo peor es que muchos de esos clientes no expresan su descontento: simplemente no vuelven y no se toman la molestia de comentarlo.

El nivel de expectativa de los clientes viene en aumento y, por eso, queremos compartir algunos elementos

que han sido investigados y que resultan claves a la hora de brindar un servicio de calidad y profesional. A continuación, les presentamos 10 claves para ofrecer una excelente calidad de servicio en la atención al cliente.

Motivación en el trabajo

Es fundamental a la hora de brindar un servicio de calidad. El mundo laboral parece dividirse en dos: quienes disfrutan de lo que hacen y quienes no. Gente con “ganas” y gente “sin ganas”. A todos nos gusta ser atendidos por los primeros. Las ganas se sienten, no se aprenden. Por eso, es importante hacer cosas

que nos hagan sentir bien y encontrarle sentido a nuestro trabajo. El primero en notar esas ganas es uno mismo y, en segunda instancia, el cliente.

Importancia del cliente

Hay que tener claro que, cuidando al cliente, también cuidamos nuestro trabajo. Si no hay clientes, no hay trabajo. Se debe asociar el ingreso de clientes con la posibilidad de obtener una mayor remuneración o, al menos, mantener nuestra fuente laboral. La remuneración debería estar, de alguna manera, vinculada a la satisfacción de los clientes.



Preparación para la atención

El personal preparado atiende y vende 10 veces más que aquel que no lo está. Para brindar una excelente atención se precisa actitud y aptitud. Ser profesional implica conocer al máximo aquello que se está haciendo, porque eso transmite confianza y seguridad al cliente. Cuanto más preparado esté el personal de atención, mejor será el servicio. Es muy importante capacitar al personal, ya que esto le brinda herramientas útiles y además lo motiva.

Cuidar la primera impresión

La mente humana califica todo en menos de cinco segundos. Es un mecanismo de defensa que nos permite identificar rápidamente si algo es agradable o peligroso para nosotros. “No hay segundas oportunidades para dar una excelente primera impresión”, dicen los especialistas en el tema. Por eso, es importante cuidar el estado del lugar, la limpieza, el orden y la apariencia personal, ya que todo eso forma parte de la primera impresión que recibe el cliente. “Si usted no controla lo periférico, ¿por qué va a controlar mi servicio o atención?”, se pregunta el cliente. Los detalles comunican mucho más de lo que uno cree.

Saludo inicial y sonrisa

Esto forma parte de los puntos anteriores. Clientes conformes implican personal conforme. Al cliente le gusta ser atendido por personas que disfrutan de lo que hacen, saludan y sonríen

de manera natural. La sonrisa genuina transmite que estamos disfrutando nuestro trabajo. Y, como uno “cosecha lo que siembra”, creemos que es muy importante sembrar amabilidad y cordialidad a través del saludo y la sonrisa.

Lograr la empatía con el cliente

No se trata de querer o no querer al cliente, sino simplemente de ponerse en su lugar. Brindarle a los demás la atención que a nosotros mismos nos gustaría recibir. Implica sintonizar con sus gustos, su lenguaje corporal, su léxico y la velocidad con la que quiere ser atendido. El personal empático es aquel que sabe sentir y pensar como el cliente. Esa es una habilidad fundamental en la atención. Algunos sostienen que se necesita “inteligencia emocional” para lograr empatía con los demás.

Saber escuchar y adaptarse

Como cada persona es diferente, el servicio debe brindarse según lo que quiere y necesita el cliente. Para eso es fundamental observar y escuchar activamente. Si el cliente no habla demasiado, es recomendable hacer preguntas abiertas al inicio de la atención.

Brindar servicio con seguridad

Los clientes compran o se sienten mejor atendidos por personas seguras de lo que hacen. Quien atiende debe hablar y brindar información con seguridad. Si sabe la respuesta, debe decirla;

y si no la sabe, debe consultar. Nunca se le debe mentir al cliente, porque la confianza es uno de los pilares más importantes de una atención de excelencia. Construir confianza lleva mucho tiempo y esfuerzo; destruirla puede llevar apenas un instante.

Saber cerrar la atención

Debemos ser efectivos en la atención al cliente. Atender con cordialidad y amabilidad también implica ser eficientes y saber cuándo finalizar la atención. Es importante hacer preguntas de reconocimiento de beneficios para ayudar al cliente a madurar la idea de aceptar una propuesta, producto o servicio. Esta técnica, conocida como “cierre” o técnica del “embudo”, consiste en acompañar al cliente mediante preguntas cerradas hasta concretar la atención o la compra.

Servicio post atención

Preocuparse por el cliente después de la atención es fundamental. Medir su satisfacción permite ajustar y mejorar el servicio, además de fortalecer la fidelización. Los clientes pueden perdonar un error en el servicio, pero difícilmente perdonen que no se les brinde una solución cuando algo sale fuera de lo esperado. Por eso, es importante reforzar las relaciones con los clientes a través de un monitoreo permanente. A través de estos conceptos simples, prácticos y de fácil aplicación, esperamos contribuir a mejorar la excelencia en la actitud de servicio al cliente. ■



El respaldo profesional al dispensar medicamentos

**TODOS LOS MEDICAMENTOS
DISPONIBLES EN URUGUAY**

**35 NUEVOS
FÁRMACOS**

**NUEVA
EDICIÓN
2026**

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





ONE PROBIO

NUEVO LANZAMIENTO

EL PROBIÓTICO IDEAL PARA
UNA SALUD INTESTINAL EQUILIBRADA

PROBIÓTICO:
Bacillus Coagulans GBI-30

Bacillus Coagulans GBI-30, es una bacteria beneficiosa que resiste el ácido estomacal y llega indemne al intestino para formar parte de una microbiota sana.

+

PREBIÓTICO: Inulina

Es una fibra, que sirve de "alimento" para las bacterias beneficiosas que forman parte de la microbiota intestinal. Actúan de manera sinérgica con un objetivo común: **mejorar la salud intestinal e inmunológica.**

Alivia la
inflamación
y distensión
abdominal

Mejora
la digestión
y el tránsito
intestinal

Disminuye
el dolor
abdominal

Reduce gases

ÚNICO
PROBIÓTICO
MASTICABLE



SABOR MENTA



LA DIFERENCIA ESTÁ EN LA CEPA, NO EN LA CANTIDAD

Tu fuente de información médica en Internet



PORTAL SALUD

Todo sobre salud y bienestar

portalsalud.com.uy - portalsalud.global



Salud para todos



Lifestyle



Ciencia & Tecnología



Ateneo Médico



Salud Animal



Guía de la Salud





Hantavirus en Uruguay: recomendaciones para prevenir la enfermedad

La preocupación por el hantavirus creció luego de conocerse que personas contagiadas en Argentina habían pasado por nuestro país, aunque el Ministerio de Salud Pública descartó riesgos y confirmó que no se identificaron casos asociados al brote hasta la fecha de elaboración de este artículo.

Fuente: Ministerio de Salud Pública

La hantavirosis es una enfermedad zoonótica, es decir, que se transmite de los animales a las personas. Está causada por el virus Hanta y puede presentarse con fiebre, dolores musculares, cansancio, dolor de cabeza y, en algunos casos, náuseas y vómitos. En determinadas situaciones puede evolucionar rápidamente hacia cuadros graves con dificultades respiratorias.

El virus Hanta se encuentra en la orina, saliva y heces de determinados

roedores silvestres, como el ratón de campo y el ratón colilargo. Cuando estos desechos se secan, el virus puede permanecer en el polvo del ambiente y volver al aire en forma de aerosol al moverlo, siendo inhalado por las personas.

En los roedores silvestres, el hantavirus produce una infección crónica inaparente, que no presenta síntomas ni resulta letal, por lo que los animales pueden ser portadores durante toda su vida. Las variantes

del virus que circulan en Uruguay no se asocian a transmisión entre personas. Tampoco transmiten la enfermedad las ratas ni los ratones comunes.

Entre las actividades de mayor riesgo para contraer la enfermedad se encuentran limpiar ambientes cerrados o mal ventilados, barrer excrementos o nidos de ratones, manipular orina de roedores, acampar o pernoctar en áreas con presencia de estos animales y realizar tareas



El mejor cuidado para tu piel

Jabón Líquido doble humectación



+90% de Ingredientes de origen NATURAL.



Para manos y cuerpo.



Respeta el pH natural de tu piel.



Sin Parabenos.

SIN PARABENOS



No testado en animales.



@ballerina.uy

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



Toda una vida contigo



de desmalezado sin medidas de protección.

¿Cómo prevenir la enfermedad?

Las principales recomendaciones para prevenir el hantavirus son:

- No manipular roedores capturados o muertos sin las debidas medidas de precaución. Se recomienda usar guantes, rociarlos con hipoclorito, colocarlos en una bolsa de nylon y luego enterrarlos o cremarlos.
- Si se va a ingresar a una habitación que permaneció cerrada durante mucho tiempo:
 - » Utilizar medidas de protección personal, como guantes, tapabocas y botas de goma.
 - » Ventilar el lugar durante al menos 30 minutos antes de entrar, abriendo puertas y ventanas. Se

recomienda no permanecer en el lugar durante ese tiempo.

- » Humedecer todas las superficies con agua e hipoclorito de sodio al 1%, dejar actuar y luego limpiar. No barrer superficies secas, ya que esto favorece la dispersión del virus en el aire.
- » Una vez finalizada la limpieza, quitarse los guantes, lavarlos y lavarse bien las manos.

Medidas para evitar la presencia de roedores

Con el objetivo de reducir la proliferación de roedores en viviendas y edificaciones, se recomienda:

- Mantener despejadas y limpias las áreas alrededor de las viviendas, evitando elementos que puedan servir de alimento o refugio para los roedores.

- Desmalezar y mantener el pasto corto en un perímetro de 30 metros alrededor de la vivienda, utilizando siempre medidas de protección.
- Sellar posibles entradas de roedores a la vivienda.
- Evitar la acumulación de materiales de desecho cerca de las edificaciones.
- Ubicar cúmulos de leña, paja u otros materiales a no menos de 30 metros de la vivienda y sobre tarimas elevadas de unos 20 centímetros de altura.
- Guardar alimentos, granos, raciones y basura doméstica en recipientes herméticos y resistentes a los roedores.
- Luego de alimentar animales domésticos, guardar la comida fuera del alcance de los roedores, especialmente durante la noche. ■

¡Recupera la voz de todo un país!



ernex®

- Caramelos
- Comprimidos
- Spray



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

 Gador





Fármaco Uruguayo se integra al holding global Humanova

Fármaco Uruguayo, laboratorio líder en el sector farmacéutico en nuestro país, ha anunciado el inicio de una transformación estratégica al integrarse oficialmente al holding global Humanova Lab Corporation. Este movimiento marca la evolución de la compañía hacia una estructura internacional consolidada, unificando sus operaciones bajo una sola visión y cultura organizacional.

La creación de Humanova responde al crecimiento sostenido del grupo y su necesidad de proyectar una identidad corporativa común en los mercados donde opera. Con presencia directa en nueve países (Perú, Colombia, Brasil, Chile, Uruguay, Paraguay, Bolivia, Ecuador y Portugal), y de alcance en más de 50 mercados, el holding se proyecta con el propósito de transformar la salud global y ampliar el acceso a productos de alta calidad.

“Humanova nace para transformar la salud del mundo que soñamos, impulsando soluciones que mejoren la calidad de vida a través de la innovación y la excelencia operacional”, destaca Leonardo Torres, gerente general de Fármaco Uruguayo Humanova.

La integración fortalece la capacidad productiva de la corporación farmacéutica y su trayectoria, alineando los valores de integridad, compromiso, colaboración y agilidad, así como el acceso a medicamentos de calidad, promoviendo la innovación, la investigación y el desarrollo de soluciones que mejoren la salud y la calidad de vida de las personas.

Esta integración tiene especial relevancia en nuestro mercado, donde Fármaco Uruguayo Humanova tiene una trayectoria ininterrumpida de más de 40 años de presencia en el país y una sólida posición en el mercado. Líderes en soluciones parenterales de pequeño y gran volumen, y un referente en la región en medicamentos



oncológicos, exporta productos de alta calidad en Latinoamérica, lo que refleja su compromiso con la excelencia y la innovación.

Con dos plantas productivas en el país que alcanzan los 5.474 metros cuadrados operando bajo estándares internacionales de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), nueve líneas productivas y más de 24.000.000 de unidades de venta producidas, Fármaco Uruguayo, ahora como parte del holding Humanova, fortalece su proyección, capacidad operativa y solidez institucional en el país. Asimismo, esta integración brindará la posibilidad de realizar sinergias internacionales en su portafolio para desarrollar el negocio retail y potenciar su negocio intrahospitalario.

Esta nueva etapa no solo consolida el liderazgo regional del grupo, sino que posiciona a la corporación como un jugador global capaz de enfrentar los desafíos actuales de la industria farmacéutica mediante la investigación y el desarrollo de soluciones de bienestar. ■







Summit IA Human Future: más de 1.400 personas debatieron cómo sobrevivir a la revolución de la inteligencia artificial

Montevideo fue sede de una nueva edición del Summit IA Human Future powered by Itaú Empresas, el encuentro producido por Jerónimo Pino, director de Cacique Group, que reunió a más de 1.400 personas en el Centro de Convenciones del LATU para reflexionar sobre el impacto de la inteligencia artificial en los negocios, el liderazgo y el futuro del trabajo. Con una agenda que combinó conferencias, espacios de networking y workshops ejecutivos, la jornada convocó a referentes internacionales y regionales de la tecnología, la ciencia, la comunicación, la innovación y la cultura, consolidándose como uno de los encuentros empresariales más relevantes del año en Uruguay.

La apertura estuvo a cargo del divulgador científico español Jon Hernández, que planteó una mirada directa sobre la aceleración de la inteligencia artificial y su impacto



sobre empresas, profesiones y dinámicas laborales. Durante su exposición abordó el avance de los nuevos modelos de IA, la automatización de tareas y las transformaciones que ya comienzan a sentirse en el mercado de trabajo, especialmente en roles junior. Además, durante la tarde encabezó un workshop ejecutivo enfocado en aplicaciones prácticas de IA.

Más tarde, Jorge Milburn, ejecutivo de Tesla y actual integrante de 1X, compartió su experiencia en compañías vinculadas a innovación y robótica avanzada. Su presentación giró en torno al desarrollo de robots humanoides y al modo en que la inteligencia artificial redefinirá la vida cotidiana, la productividad y las formas de trabajo. También remarcó la



Gonzalo Moratorio



Jerónimo Pino, CEO del Summit

importancia de experimentar, mantenerse en aprendizaje constante y comprender los cambios en profundidad, evitando lecturas simplificadas sobre un proceso que recién comienza.

Uno de los intercambios más celebrados de la jornada fue la conversación entre Hernán Cattáneo y Jerónimo Pino. El reconocido DJ y productor argentino repasó cómo la tecnología transformó la industria musical desde la era analógica hasta el presente digital, modificando tanto la producción como el acceso a la música. Aun así, defendió el valor de la autenticidad, el criterio artístico y las experiencias en vivo, en un contexto en el que las herramientas tecnológicas amplifican posibilidades, pero no reemplazan la conexión humana.

El momento más emotivo llegó con Gonzalo Moratorio, recibido con una ovación de pie apenas ingresó al escenario. En una conversación atravesada por la ciencia, la investigación y su experiencia personal, el científico uruguayo habló sobre el tratamiento experimental que enfrenta para combatir el agresivo tumor que afecta su salud, así como de los desafíos físicos y emocionales que atravesó en los últimos meses. También explicó cómo su laboratorio trabaja en el rediseño de genomas virales para desarrollar soluciones capaces de atacar células tumorales, y destacó el papel que hoy cumple la inteligencia artificial en la aceleración de los procesos científicos y médicos.

El cierre estuvo a cargo de Jonatan Loidi con su conferencia “Inteligencia Aumentada”, centrada en cómo la inteligencia artificial modificará el trabajo, las empresas y la vida cotidiana en los próximos años. A través de ejemplos vinculados a tecnología, educación y negocios, planteó que el diferencial seguirá estando en capacidades humanas como la actitud, la curiosidad, la adaptación y la toma de decisiones frente a contextos inciertos.



Milagros Hadad con Jorge Milburn



El dj argentino Hernán Cattáneo

Además de estas oratorias, el summit incluyó el panel “Decidir cuando nadie tiene todas las respuestas”, integrado por Lorena Betancor (catedrática de Biotecnología en la Universidad ORT Uruguay), Víctor Valle (CEO de Google Argentina) y Marcelo Abreu (gerente de Innovación en Antel). La conversación abordó temas vinculados al pensamiento crítico, el impacto de la IA en el empleo, la transformación educativa y la importancia de desarrollar infraestructura tecnológica y modelos locales para proteger la soberanía de los datos.

A pesar de las diferencias entre disciplinas, trayectorias y enfoques, hubo una idea que atravesó gran parte de las exposiciones. El avance de la inteligencia artificial no desplaza el valor de lo humano, sino que obliga a redefinirlo. Desde la ciencia y la educación hasta la música, los negocios y la tecnología, los distintos speakers coincidieron en que la creatividad, el pensamiento crítico, la sensibilidad y la capacidad de conectar con otros seguirán siendo atributos difíciles de reemplazar. ■

Farmashop inauguró centro de distribución en el nuevo parque logístico Zentra

Con la inauguración del nuevo centro de distribución de Farmashop, una empresa que conecta a los uruguayos de cada rincón del país con los mejores servicios de salud, belleza y bienestar, el parque logístico Zentra abrió oficialmente sus puertas, iniciando sus operaciones y posicionándose en el mercado por su propuesta diferencial en infraestructura y sostenibilidad.

El nuevo centro de distribución de Farmashop se encuentra ubicado en la Ruta 101, kilómetro 32, en el departamento de Canelones. Ocupa un espacio de 10.000 m² con posibilidad de expansión hasta los 20.000 m², en línea con el crecimiento proyectado por la compañía.

El lugar apunta a mejorar la eficiencia operativa, la previsibilidad y la capacidad de distribución de productos vinculados a salud, belleza y bienestar en todo el país.

Su infraestructura incorpora un sistema de temperatura controlada y tecnología AutoStore, un sistema automatizado con robots autónomos que optimizan el almacenamiento y la preparación de pedidos, posicionándolo entre los desarrollos logísticos más avanzados del sector en Uruguay.

La operación cuenta con certificación HESQ (salud, ambiente, seguridad y calidad), siendo la primera en Uruguay en acreditar una operativa bajo procesos controlados.

En la inauguración participaron el presidente de la República, Yamandú Orsi; autoridades nacionales y departamentales; el director de Zentra, Germán Soler; y el CEO de Farmashop, Martín Sorrosal.

“La propuesta forma parte de una apuesta constante de Farmashop a Uruguay, con inversiones que en la última década rondan los US\$ 150 millones”, señaló Sorrosal.

Ubicado en Ruta 101 kilómetro 32, en el departamento de Canelones, el Parque Logístico Zentra, cuyo puntapié inicial fue la apertura del centro de distribución de Farmashop, cuenta con un predio de 16 hectáreas con capacidad para desarrollar hasta 70.000 m².

Uno de sus principales diferenciales es su enfoque sustentable, ya que dispone de generación propia de energía y se posiciona entre los pocos parques logísticos del país con capacidades específicas para comercio exterior y distribución nacional.

Soler explicó que “Zentra representa una apuesta concreta al futuro logístico del Uruguay. Desarrollamos un parque con infraestructura diferencial —depósito fiscal, energía propia, tecnología avanzada— porque entende-



mos que las empresas que operan aquí necesitan certezas a largo plazo. Esto es solo el comienzo de lo que este parque logístico puede ofrecer a sus clientes”.

Además, Zentra anunció que continúa avanzando en la construcción de un Depósito Fiscal (DAP) de 8.000 metros cuadrados, uno de los próximos proyectos previstos dentro del parque logístico. ■





Margarita Tarragona

En busca de la felicidad

De la mano del programa Aprendemos Juntos de BBVA, la psicóloga mexicana visitó el país y reflexionó sobre la búsqueda de sentido, la presión contemporánea para ser felices y el rol que cumplen los vínculos en una vida plena.

La Dra. Margarita Tarragona lleva años estudiando aquello que hace que las personas vivan mejor. Psicóloga, académica y conferencista mexicana, es una de las voces más reconocidas en el campo de la psicología positiva, la ciencia del bienestar y el florecimiento humano. Su trabajo une el rigor de la investigación científica con la experiencia práctica en terapia, consultoría y coaching.

Recientemente, se presentó en Montevideo en el marco de Aprendemos Juntos, la iniciativa global impulsada por BBVA, que promueve la educación,

el bienestar y el desarrollo personal a través de contenidos inspiradores y encuentros con referentes internacionales. La actividad, realizada en el Club Uruguay, reunió a clientes e invitados en una experiencia pensada para detenerse, escuchar y reflexionar.

Durante su conferencia, Tarragona abordó algunos de los grandes temas que hoy atraviesan la conversación contemporánea sobre la felicidad: el sentido de la vida, el optimismo, la resiliencia y, sobre todo, la importancia de los vínculos humanos. A partir de estudios científicos, experiencias

clínicas y ejemplos cotidianos, reflexionó sobre cómo las relaciones personales, la amistad, la bondad y la capacidad de construir propósito influyen directamente en el bienestar y en la manera en que las personas atraviesan sus vidas.

Lejos de una idea simplista de la felicidad, Tarragona propuso una mirada más compleja y humana, donde también hay espacio para la frustración, la adversidad y la incertidumbre. En ese recorrido, destacó el valor de las relaciones significativas y recordó una de las conclusiones más célebres del

estudio longitudinal de Harvard sobre desarrollo adulto: que la calidad de los vínculos es uno de los principales predictores de bienestar a lo largo de la vida.

¿Cómo llegó el programa *Aprendemos Juntos a usted y qué cree que suma este tipo de instancias a la comunidad?*

Yo era fan de Aprendemos Juntos mucho antes de que tuviera la suerte de que me invitaran. Desde el primero que vi me llamó la atención. De hecho, tenía la fantasía de que algún día me invitaran; era como un sueño. Así que, cuando de la nada me contactaron, fue un gran honor. Creo que, de verdad, es un recurso valiosísimo porque pone al alcance de todos a muchos de los mejores especialistas, personas creativas, gente con muchísima experiencia que comparte lo que sabe para todo el mundo. Además, hoy en día el catálogo ya es tan amplio que aborda muchísimos temas. La mayoría están ligados al conocimiento, la educación, el desarrollo de las personas, pero hay de todo. Imagino que no debe ser fácil hacer tanto contenido y mantener esa calidad.

En su conferencia habló sobre el sentido de la vida y la importancia de encontrar una motivación, ¿tiene que ver con tener un propósito?

Un propósito es una meta grande que nos ayuda a organizar nuestra vida y también a organizar otras metas. No es necesario tener solo uno. Podemos tener varios propósitos. No muchísimos, porque no nos da la vida, pero tampoco poner todos los huevos en la misma canasta.

¿Qué pasa cuando ese propósito no está claro?

Hoy en día, efectivamente, hay mucha presión por encontrar tu propósito, y además a edades muy tempranas. Un investigador que se llama William Damon encontró que las personas empiezan a encontrar su propósito recién hacia los veintitantos. Realmente es

“Las personas que se obsesionan con ser felices son menos felices. Y, quienes sí lo son, lo que hacen es organizar su vida para que sea más probable tener buenas experiencias”.

muy difícil que un adolescente tenga claro cuál es su propósito.

¿Hay que descubrirlo o se puede construir?

Creo que un poco las dos cosas. Hay algunas personas, la minoría quizás, que tienen un sentido o una vocación muy clara, y saben desde muy temprana edad qué quieren. Algunos médicos, por ejemplo, que desde pequeños supieron que querían serlo. Pero me parece que la mayoría de nosotros vamos experimentando y descubriendo. A veces también aparecen cosas por casualidad. Querías entrar a la clase de biología molecular, pero no había lugar y terminaste en química orgánica, y resulta que te encantó. Entonces creo que es una combinación entre lo que te interesa y las oportunidades que te va dando la vida. Diría que, sobre todo, el propósito se construye. Porque creo que puede ser paralizante pensar “tengo que encontrar mi propósito” como si fuera una aguja en un pajar.

En un contexto donde todo el mundo parece querer estar bien, ¿cree que hoy existe más presión por ser feliz que una búsqueda de felicidad real y auténtica?

Creo que sí. Mucha gente me habla de manera crítica de la positividad tóxica. Puede que haya presión, pero al mismo tiempo también me parece que hoy existe más difusión y más conciencia. Los seres humanos, desde hace muchísimo tiempo hemos querido desarrollar nuestro potencial, ser mejores, crecer. Y eso no es algo únicamente actual. A lo mejor hoy en día, por el desarrollo de las redes, por ejemplo, puede volverse algo obsesivo. De hecho, se ha visto que las personas que se obsesionan con ser felices son menos felices. Y, quienes sí lo son, lo que hacen es organizar su vida para

que sea más probable tener buenas experiencias, para que sea más probable experimentar serenidad, amor o curiosidad.

¿Qué rol cumple el malestar dentro de una vida plena? O, visto al revés, ¿hay lugar dentro de la felicidad para sentir incomodidades?

Claro que sí, porque la vida es así. El otro día leía un artículo sobre la importancia de la fricción para el aprendizaje. ¿Y qué es la fricción? Cometer errores, frustrarte porque no te sale el problema que estás tratando de resolver. Así aprendemos. De hecho, creo que sería un sinsentido que todo fuera siempre perfecto, porque nuestra mente también funciona a partir de contrastes y comparaciones. Si todo fuera maravilloso, no significaría nada, porque valoramos lo maravilloso en contraste con aquello que ha sido difícil o duro. Hay ciertos fenómenos que necesariamente están ligados a las dificultades, como la resiliencia, que es la capacidad de salir adelante tras la adversidad. Y, por definición, para poder salir adelante tras la adversidad, tienes que pasar por ello. También hay algo que se llama mentalidad de crecimiento. Se ha visto que muchas personas entienden sus capacidades como algo fijo. O sea, “no soy buena para las matemáticas”, “sí soy buena para el baile”, “no se me dan los idiomas”, como si fuera una condición establecida e inamovible. Eso es la mentalidad fija. Otras personas, en cambio, tienden a pensar: “todavía no sé bailar bien”, “todavía no aprendo álgebra”, pero tienen la idea de que pueden llegar a aprenderlo.

¿Eso viene de forma innata con la persona o tiene más que ver con los contextos sociales o familiares a los que estuvo expuesta?



Perfiles

Más bien lo segundo. Se ha visto que, cuando a los niños se les dice “qué inteligente eres” o “eres buenísimo para esto”, después les da un poco de miedo equivocarse. Porque imagínate: “¿y si mi mamá deja de pensar que soy tan inteligente?”. Entonces, se recomienda no decir tanto “qué brillante eres”, sino cosas como “mira, lo hiciste con mucho cuidado” o “qué idea tan interesante se te ocurrió para resolver esto”. Es decir, hablar más sobre el proceso que sobre el resultado entendido como un reflejo de su capacidad. Porque aparece este fenómeno de “mejor ya no lo intento, no vaya a ser que descubran que no soy tan inteligente como creen”.

¿Qué rol cumplen los vínculos en el estado de felicidad?

Creo que todos, en el fondo, sabemos que las relaciones con otras personas son de las cosas más importantes de la vida. El bienestar relacional es algo que han enseñado grandes tradiciones filosóficas y espirituales, y que también vemos reflejado en la literatura. Hoy la psicología lo confirma científicamente. Hay algo muy interesante sobre las relaciones de pareja. Durante mucho tiempo se decía que las personas casadas tendían a ser más felices. Pero hoy sabemos que no se trata solamente del hecho de estar casado, sino de la calidad de la relación. Existen investigaciones sobre qué hace que una pareja dure y permanezca unida, apareciendo una proporción muy concreta de cinco interacciones positivas por cada una negativa. Las interacciones negativas son la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, ignorarse mutuamente. Y por cada una de esas, las parejas que funcionan tienen cinco interacciones agradables: expresarse cariño, tener contacto físico, compartir momentos positivos. A mí este dato me parece impresionante porque uno podría pensar que una relación equilibrada sería mitad y mitad.

¿Cuál es el lugar que ocupa específicamente la amistad?

La amistad es un factor importantísimo para la felicidad. ¿Saben cuán-



“Las relaciones sanas no son relaciones sin conflictos, pero sí relaciones en las que predominan las emociones positivas”.

tos amigos cercanos suele tener una persona, estadísticamente? Cinco, en promedio. Y tener cinco buenos amigos es, en realidad, muchísimo. Se han hecho estudios enormes, reuniendo datos de más de 300.000 personas, y encontraron que quienes reportaban tener amistades sólidas y vínculos fuertes tenían un 50% más de probabilidades de supervivencia que quienes no los tenían. A mí eso me parece impactante, porque demuestra que la amistad no es solamente algo bonito, sino algo que realmente puede influir en nuestra vida y en nuestra salud.

¿Qué significa que una relación sea sana?

Cuando pensamos en relaciones sanas, hay una especie de brújula con cuatro puntos cardinales: la positi-

vidad, el aprecio, la curiosidad y la bondad. La positividad tiene que ver con experimentar emociones agradables. Y aquí es importante aclarar que emociones positivas no significa emociones “buenas” en un sentido moral. Simplemente hablamos de emociones que se sienten agradables como la alegría, el agradecimiento, la esperanza, el interés, la inspiración, el amor o el asombro. Las relaciones sanas no son relaciones sin conflictos, pero sí relaciones en las que predominan las emociones positivas. Algunos autores usan una metáfora muy bonita: dicen que las emociones negativas son como ladrillos y las positivas como plumas. Para compensar el peso de un ladrillo hacen falta muchísimas plumas. Por eso las relaciones que funcionan tienen una abundancia de emociones positivas. ■



SENTITE BIEN DESDE ADENTRO

EXPERTOS EN COLÁGENO Y MAGNESIO DESDE 1980



TRIPTÓFANO CON MAGNESIO + VITAMINA B6

60 Comprimidos

Reduce la ansiedad, el cansancio y regula el reloj interno.



MAGNESIO TOTAL 5

100 Comprimidos

Conjunto de 5 fuentes de Magnesio. Disminuye el cansancio y la fatiga y mejora el funcionamiento del sistema nervioso y musculo-esquelético.



ACEITE DE ONAGRA + VITAMINA E

80 Perlas

Complemento ideal para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual (dolor, hinchazón, etc.) y síntomas de la menopausia (sofocos y cambios de humor).



COLÁGENO CON MAGNESIO

180 Comprimidos

Regenerador de tejidos a base de colágeno hidrolizado de tipo I y II.



Salud ambiental: el impacto invisible que define nuestra calidad de vida

La calidad del aire, el acceso al agua segura, la contaminación, el cambio climático y las condiciones urbanas influyen de forma directa en la salud humana. Cómo los factores ambientales inciden en el desarrollo de enfermedades y por qué promover entornos más saludables se volvió una prioridad global.

Por Dra. Amalia Laborde García.

Profesora libre de Toxicología, Unidad de Toxicología Laboral y Ambiental, Unidad Académica de Toxicología, Facultad de Medicina

La salud pública ambiental es el área de conocimiento que estudia la interacción entre el ambiente y la salud de las personas. Una serie de determinantes ambientales influyen en la salud y el desarrollo humano. El aire limpio, el acceso a agua potable segura, la higiene y el saneamiento, el uso y la disposición adecuados de sustancias químicas o materiales peligrosos, las buenas prácticas agrícolas, la protección frente a las radiaciones, la estabilidad climática, las construcciones seguras y la preservación de la naturaleza y la biodiversidad son elementos

esenciales para la salud y el bienestar humano.

La evidencia científica muestra que la promoción de ambientes más saludables puede prevenir una proporción importante de la carga de enfermedad de los países. Datos globales indican que el 23% de todas las muertes y el 26% de las muertes en menores de cinco años podrían prevenirse mediante entornos más saludables.

Importantes avances globales han mejorado el acceso y la calidad del agua, así como la calidad del aire, la

higiene y el saneamiento, lo que ha redundado en una disminución de las enfermedades infecciosas. En el mismo período, sin embargo, se ha registrado un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), responsables de la mayor cantidad de consultas y egresos hospitalarios, además de representar un alto costo para las personas y los Estados.

Las enfermedades crónicas no transmisibles han aumentado en las últimas décadas, particularmente las cardiovasculares, respiratorias y metabólicas (incluida la diabetes),

Abstract

Cuidado inteligente para una **piel expuesta al mundo.**

La contaminación ambiental y el estrés urbano pueden afectar el equilibrio de la piel cada día.

Abstract combina tres aliados esenciales para **proteger, cuidar** y **potenciar** tu piel sin agresividad.



LIMPIEZA SUAVE

Glucósidos que limpian eficazmente respetando el equilibrio natural de la piel.



PROTECCIÓN

Ectoína que ayuda a reforzar la barrera cutánea frente a las agresiones ambientales.



ACCIÓN ANTIOXIDANTE

Vitamina C que contribuye a proteger la piel del estrés oxidativo diario.





Objetivos del Desarrollo Sostenible que interactúan en mayor medida con el ODS 3: de Salud y bienestar



así como algunos tipos de cáncer. Si bien el consumo de tabaco y alcohol, el sedentarismo y las dietas no saludables son factores de riesgo con un rol preponderante en la mayoría de estas enfermedades, existe cada vez más evidencia de que la contaminación ambiental también desempeña un papel importante en la aparición y evolución de las ECNT.

La influencia de un ambiente degradado o contaminado sobre las enfermedades interactúa en una compleja red de factores sociales, nutricionales y de comportamiento individual. Su impacto será más o menos determinante según esa interacción y la magnitud de la degradación o contaminación.

Un entorno degradado y contaminado no afecta a todas las personas por igual. La pobreza, la desigualdad y la discriminación social actúan de manera sinérgica sobre las poblaciones más vulnerables y en las etapas más sensibles del ciclo de vida. El grado en que las personas se ven afectadas por los riesgos ambientales está de-

terminado, en gran medida, por factores como la pobreza, la inequidad, la edad y el género. Se estima que el 92% de las muertes relacionadas con la contaminación se producen en países de ingresos bajos y medios y que las enfermedades asociadas a la contaminación tienen mayor prevalencia en grupos minoritarios y poblaciones socialmente marginadas.

En América Latina, la pobreza ha mostrado una tendencia descendente, aunque sigue siendo mayor entre las mujeres, las poblaciones rurales y las comunidades indígenas, y afecta de manera desproporcionada a los niños. Estos están expuestos en mayor medida que los adultos a distintos contaminantes y su anatomía y fisiología en desarrollo generan ventanas de vulnerabilidad para efectos tempranos que pueden manifestarse tanto en la infancia como en la edad adulta. Existe sólida evidencia de que la exposición fetal y en etapas tempranas de la vida a contaminantes ambientales, como plomo, mercurio y plaguicidas,

altera el desarrollo normal del niño y aumenta, a largo plazo, la incidencia de enfermedades crónicas a través de mecanismos como la disrupción endocrina, los cambios epigenéticos y las alteraciones inmunológicas.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) correspondientes a 2019 muestran que más de 13 millones de muertes anuales están determinadas principalmente por factores ambientales y que dos tercios de ellas se deben a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La tabla 1 muestra datos mundiales sobre la fracción atribuible al ambiente en distintas afecciones infecciosas y enfermedades crónicas no transmisibles.

En consonancia con el enfoque de las Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF proponen que los determinantes ambientales de la salud pueden organizarse en distintas dimensiones, muchas veces interconectadas entre sí. Los principales grupos de factores ambientales o determinantes de las

enfermedades, que pueden subdividirse según el enfoque de evaluación (OMS/ONU, 2022), son los siguientes:

- **CAASH:** calidad y acceso al agua, saneamiento, higiene y gestión de los recursos hídricos.
- **Contaminación atmosférica:** contaminación del aire exterior o ambiental, contaminación del aire interior o doméstico por combustión y exposición al humo de tabaco de segunda mano.
- **Ruido ambiental**
- **Productos químicos:** efluentes y emisiones industriales, plaguicidas agrícolas y productos químicos de uso doméstico o farmacéutico.
- **Entorno construido y recreativo:** vivienda, disponibilidad y calidad habitacional, hacinamiento, viviendas peligrosas o inseguras, humedad, mala ventilación y materiales de construcción, entre otros factores.
- **Uso del suelo y urbanización:** incluye movilidad y transporte, diseño de carreteras y accidentes de tránsito, así como seguridad del entorno frente a caídas, ahogamientos, quemaduras, incendios industriales y explosiones.
- **Exposición ocupacional.**
- **Cambio climático:** temperaturas extremas, tormentas, inundaciones, sequías, deslizamientos de tierra y floraciones algales, entre otros fenómenos.
- **Residuos peligrosos:** generación, gestión y eliminación de minerales, metales y plásticos.
- **Radiación:** radiación nuclear, exposición derivada de dispositivos médicos, radiación ultravioleta y otras fuentes.
- **Fenómenos naturales:** terremotos, erupciones volcánicas y otros eventos naturales.

El ambiente y su influencia sobre la salud humana constituyen un aspecto central dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El ODS 3 plantea la necesidad de “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. A su vez, distintos ODS contribuyen de

Tabla 1. Enfermedades con la mayor fracción atribuible (> de 20%) a determinantes ambientales, medida en años perdidos por muerte prematura e incapacidad (DALYs por su sigla en inglés). Datos en países de bajos y medianos ingresos de América de 2019.	
	Media
ENFERMEDADES INFECCIOSAS	
Infecciones respiratorias (neumonía)	57
Diarrea (América)	43
Dengue	95
ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES (ECNT)	
Cánceres	21
Cáncer de pulmón en hombres	46
Cáncer de pulmón en mujeres	48
Cataratas	24
Enfermedades cardiovasculares	25
Enfermedad isquémica cardíaca	23
Accidente cerebrovascular	20
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	53
Asma	44
Diabetes mellitus	28
LESIONES NO INTENCIONALES	
Lesiones por accidentes de tránsito	40
Intoxicaciones no intencionales	76
Incendios, calor y sustancias calientes	63
Ahogamientos	73

manera directa e interactúan con este objetivo, especialmente aquellos vinculados al acceso y la calidad del agua, el saneamiento y la higiene, las fuentes de energía limpias, la mejora de la calidad del aire, la seguridad química, los entornos construidos sostenibles y la acción climática.

Sectores como la energía, el transporte, la vivienda, la industria, los sistemas alimentarios, la agricultura y la ganadería, el agua y el saneamiento, así como la planificación urbana, son fundamentales para desarrollar programas de protección y monitoreo del impacto ambiental, integrando en sus acciones las posibles repercusiones sobre la salud humana y su prevención.

También es esencial que el sector salud trascienda las respuestas reactivas frente a situaciones críticas

que adquieren conocimiento público o ante conflictos ambientales puntuales, para avanzar hacia acciones proactivas orientadas a la promoción de ambientes saludables con criterios de equidad social, así como al desarrollo de programas de prevención de la exposición a riesgos ambientales.

El fortalecimiento del sector de atención de la salud en el desarrollo de la salud pública ambiental, junto con el impulso de sistemas de salud sostenibles y resilientes desde el punto de vista ambiental, es clave para mejorar la calidad de vida de la población y proteger el ambiente. Este enfoque se encuentra reflejado en la Agenda para la Salud, el Medio Ambiente y el Cambio Climático 2021-2030 de la Organización Panamericana de la Salud. ■



Descubrí el poder de los ingredientes naturales



Shampoo, Acondicionadores, Cremas de Peinar y Jabones Líquidos

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



Toda una vida contigo



El uso de productos naturales para el cabello

Desde aceites vegetales hasta extractos botánicos y activos herbales, los ingredientes naturales ganan espacio en el cuidado del cuero cabelludo y el cabello. Utilizados tanto en cosmética como en dermocosmética, estos componentes son valorados por sus propiedades hidratantes, calmantes, reparadoras y antioxidantes.

En los últimos años, el interés por los productos naturales para el cuidado capilar dejó de ser una tendencia de nicho para convertirse en un fenómeno global dentro de la industria cosmética. Consumidores cada vez más informados buscan fórmulas con menor cantidad de ingredientes sintéticos, listas de componentes más transparentes y activos de origen vegetal capaces de ofrecer resultados potentes para el cuero cabelludo. Este

cambio también responde a una mayor conciencia sobre sostenibilidad, bienestar integral y prevención.

El cuero cabelludo, muchas veces relegado frente a la atención que recibe la fibra capilar, comenzó a ocupar un lugar central en la conversación dermatológica y cosmética. Hoy se entiende que la salud del cabello depende en gran medida del estado de este ecosistema cutáneo, que puede verse afectado por estrés, contamina-

ción, cambios hormonales, uso excesivo de químicos o alteraciones de la microbiota. De este modo, numerosos ingredientes naturales ganan protagonismo por sus propiedades calmantes, antioxidantes, estimulantes o reparadoras.

Cabe remarcar que “natural” no siempre significa inocuo ni universalmente recomendable. La eficacia de estos ingredientes depende de su concentración, formulación y calidad de extrac-



Cosmética

ción, así como de las características individuales de cada consumidor. Aun así, muchos extractos botánicos y aceites vegetales cuentan hoy con respaldo científico y forman parte de líneas desarrolladas por laboratorios cosméticos y dermocosméticos orientados al cuidado integral del cabello. Estos son algunos de los más utilizados:

Aloe vera

El aloe vera es uno de los activos naturales más utilizados en productos capilares por su capacidad hidratante y regeneradora. Rico en vitaminas, aminoácidos y polisacáridos, ayuda a calmar irritaciones, disminuir la sensación de picazón y mantener la hidratación del cuero cabelludo. En shampoos, lociones o mascarillas, suele recomendarse para personas con sensibilidad cutánea, resequedad o exposición frecuente a procesos químicos. También puede contribuir a mejorar la apariencia del cabello seco o dañado, aportando suavidad y elasticidad.

Aceite de coco

El aceite de coco se destaca por su capacidad de penetrar la fibra capilar gracias a su contenido de ácidos grasos de cadena media, especialmente ácido láurico. Esto permite reducir la pérdida de proteínas del cabello y mejorar la resistencia frente al daño mecánico o térmico. Su uso es frecuente en mascarillas nutritivas y tratamientos reparadores destinados a cabellos secos, quebradizos o tratados químicamente. En algunos casos se utiliza sobre el cuero cabelludo por sus propiedades antimicrobianas.

Romero

El romero ganó gran popularidad en el cuidado capilar por su asociación con la estimulación de la circulación sanguínea del cuero cabelludo. Diversos estudios exploran su potencial para favorecer el crecimiento capilar y fortalecer el folículo piloso. Presente en tónicos, aceites y shampoos, suele recomendarse como complemento en rutinas destinadas a cabellos debilitados o con caída estacional.



Avena

La avena coloidal es reconocida en dermatología por sus propiedades calmantes y antiinflamatorias. En cosmética capilar se utiliza especialmente en productos dirigidos a personas con sensibilidad, prurito o tendencia a irritación. Puede ayudar a reducir molestias, contribuir a reforzar la barrera cutánea y mantener la hidratación. Su perfil suave la convierte en un ingrediente habitual en líneas dermocosméticas de uso frecuente.

Argán

Conocido como “oro líquido”, el aceite de argán es rico en vitamina E y ácidos grasos esenciales. El principal beneficio está asociado a la nutrición y reparación de la fibra capilar, aportando brillo y mejorando la manejabilidad del cabello. Es común encontrarlo en sérums, acondicionadores y tratamientos para puntas secas. También funciona como protector frente a agresiones externas como

calor, radiación UV o contaminación ambiental.

Manzanilla

La manzanilla es utilizada desde hace décadas en el cuidado capilar por sus propiedades calmantes y su capacidad de aportar luminosidad, especialmente en cabellos claros. También puede ayudar a disminuir irritaciones leves del cuero cabelludo. Su presencia es habitual en shampoos suaves y fórmulas para uso frecuente, muchas veces asociadas a rutinas de cuidado delicado o infantil.

La incorporación de ingredientes naturales en el cuidado capilar refleja una transformación más amplia dentro de la industria cosmética, donde la búsqueda de bienestar, sustentabilidad y eficacia convive con una mayor exigencia por parte de los consumidores. Más allá de las tendencias, especialistas coinciden en que el diagnóstico adecuado del cuero cabelludo y la elección personalizada de productos siguen siendo fundamentales. ■



POR SU COMODIDAD DE USO

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

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

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

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

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

Las referencias provienen de la IP de Evra.

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



GEDEON RICHTER
La salud es nuestra misión



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

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



El Hospital de Clínicas incorpora tecnología de última generación para la detección temprana del cáncer de piel

El Hospital de Clínicas incorporó un equipo FotoFinder, una tecnología de última generación destinada a fortalecer la detección temprana y el seguimiento de pacientes con cáncer de piel. La adquisición fue posible gracias a la donación realizada por La Roche-Posay, marca de L'Oréal Groupe, en el marco de su campaña "Salvá tu piel".

Este equipamiento representa un importante respaldo a una tarea que el Hospital de Clínicas, a través de su Unidad Académica de Dermatología, viene desarrollando desde hace años en materia de asistencia, prevención, docencia e investigación vinculadas a las enfermedades de la piel.

Como hospital universitario de referencia nacional, cumple una doble misión: brindar atención especializada a miles de pacientes de todo el país y formar a las nuevas generaciones de profesionales de la salud. En ese contexto, la incorporación de tecnología de alta complejidad permite mejorar la calidad asistencial, ampliar las oportunidades de aprendizaje y promover el desarrollo de conocimiento científico al servicio de la población.

El nuevo FotoFinder posibilita la realización de mapeos corporales digitales completos, una técnica que registra y documenta las lesiones pigmentadas de todo el cuerpo, permitiendo comparaciones evolutivas precisas a lo largo del

tiempo. Esta herramienta mejora la capacidad de detectar cambios mínimos en los lunares y otras lesiones cutáneas, favoreciendo diagnósticos más tempranos y tratamientos oportunos, especialmente en el caso del melanoma, uno de los cánceres de piel más agresivos.

La Unidad Académica de Dermatología del Hospital de Clínicas ha sido pionera en la promoción de estrategias de prevención y detección precoz del cáncer de piel, desarrollando campañas de sensibilización como la de "Salva tu Piel" junto a La Roche-Posay, actividades de educación sanitaria y controles dermatológicos dirigidos a la comunidad. La llegada de esta tecnología permite potenciar y ampliar ese trabajo,

incorporando herramientas diagnósticas de nivel internacional al ámbito de la salud pública universitaria.

Se estima que el equipo permitirá realizar alrededor de 2.000 estudios por año, facilitando el acceso de los pacientes a una tecnología que hasta ahora estaba disponible principalmente en el sector privado.

El director del Hospital de Clínicas, Dr. Álvaro Villar, destacó que “esta incorporación fortalece una línea de trabajo que el Hospital y la Unidad Académica de Dermatología vienen desarrollando desde hace muchos años. Nos permite mejorar la capacidad diagnóstica, optimizar el seguimiento de los pacientes y seguir cumpliendo con nuestra misión de asistencia, enseñanza e investigación al más alto nivel”.

Por su parte, el director de la Unidad Académica de Dermatología, Dr. Julio Magliano, señaló que “la tecnología

permitirá optimizar el screening de pacientes con lesiones pigmentadas y mejorar el control evolutivo mediante herramientas de alta precisión diagnóstica. Esto se traducirá en diagnósticos más tempranos y mejores oportunidades terapéuticas para nuestros pacientes”.

Asimismo, destacó que “además del beneficio asistencial, el FotoFinder tendrá un papel fundamental en la formación de los futuros dermatólogos y en el fortalecimiento de las actividades académicas y científicas de la Unidad, contribuyendo al desarrollo de la dermatología nacional”.

Desde el Hospital de Clínicas se valoró especialmente el compromiso de L’Oréal Groupe y de La Roche-Posay con la salud pública y la prevención del cáncer de piel. La institución agradece esta donación, que constituye un aporte concreto para continuar fortaleciendo la atención de los pacientes y

el desarrollo de la formación universitaria en salud.

Nicolás Oberti, director general de L’Oréal Groupe, expresó que “a través de la campaña ‘Salvá tu piel’ promovemos desde hace cinco años la prevención y el cuidado de la piel mediante chequeos gratuitos y acciones de concientización. Poder colaborar con el Hospital de Clínicas y con su Unidad Académica de Dermatología nos permite ampliar el alcance de ese trabajo y generar un impacto aún mayor en la comunidad”.

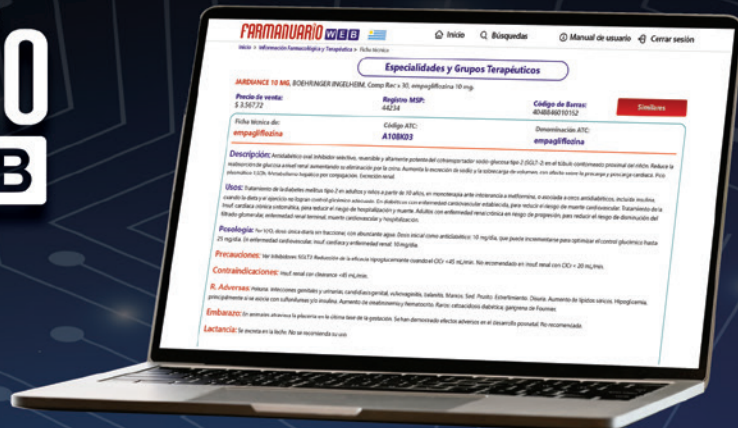
La puesta en funcionamiento del equipo coincide con fechas especialmente importantes para la concientización sobre esta enfermedad, como el Día Mundial del Melanoma (23 de mayo) y el Día Mundial del Cáncer de Piel (13 de junio), reforzando la importancia de la prevención, los controles periódicos y el diagnóstico precoz como herramientas fundamentales para reducir el impacto de estas patologías. ■

Información farmacológica continua para ejecutivos y profesionales

FARMANUARIO WEB

Servicio Multiplataforma

A SOLO
US\$ 28
/mes



Todos los
MEDICAMENTOS
y sus similares
CON PRECIOS



FICHA TÉCNICA
de todos los
principios activos
y nuevos fármacos



Acceso
a través
de Internet
SIN INSTALACIÓN



Accesible
para el usuario
desde múltiples
equipos

www.farmanuarioweb.com.uy



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

Consúltenos a
informatica@farmanuario.com,
por el 27091533 o por WhatsApp



Bio Grip®

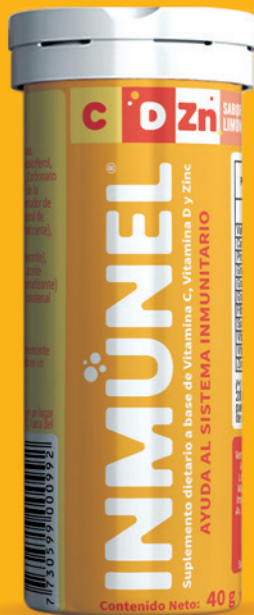
+ COMPLETO + SEGURO

CALMA EL DOLOR · BAJA LA FIEBRE
REANIMA · DESCONGESTIONA



INMÜNEL®

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO



Con la triple acción
de VITAMINA
C+D+ZINC.

10 comprimidos
efervescentes



★ LA EVOLUCIÓN EN PREVENCIÓN. 🍊



Suplemento
dietario
a base de
Vitamina C,
Vitamina D
y Zinc.

VITAMINA
C

SABOR
LIMÓN

VITAMINA
D



Zn





Alimentarse con intención: recetas sin desperdicios para combatir el frío

En un contexto donde el desperdicio de alimentos representa uno de los grandes desafíos ambientales, adoptar hábitos de consumo más conscientes se vuelve fundamental. Con la llegada de los primeros fríos, las recetas de estación también pueden ser una oportunidad para aprovechar mejor los ingredientes, reducir residuos y cocinar de forma más sustentable.

Por Sylvana Cabrera Nahson, codirectora del Proyecto Desperdicio Cero

El 5 de junio se celebró el Día Mundial del Medio Ambiente, fecha establecida por las Naciones Unidas en 1972 con el objetivo de inspirar conciencia y promover acciones concretas para proteger el planeta. En nuestro país, la celebración tiene un fuerte arraigo local y durante todo junio se conmemora el Mes del Ambiente. Gracias a estas y otras iniciativas alineadas con ese objetivo, el cuidado del medio ambiente gana cada vez

más adeptos y lo que para muchos puede limitarse a una simple definición, para otros es una forma de concebir la vida individual y colectiva.

Es importante tener en cuenta que se desperdicia un tercio del total de los alimentos producidos a nivel mundial y que más del 42% de esas pérdidas ocurre en los hogares. Por eso, es vital adoptar alternativas que permitan evitarlas. Cuando ha-

blamos de pérdidas y desperdicio de alimentos, nos referimos exclusivamente a aquellos destinados al consumo humano. Una diferenciación importante es que la pérdida de alimentos ocurre antes de que lleguen al lugar de consumo (durante la recolección, distribución o fraccionamiento, entre otras etapas), mientras que el desperdicio de alimentos se produce en el momento o lugar del consumo. También hay



Nutrición

que considerar que este desperdillo tiene otras implicancias: pérdida de tiempo, dinero, mano de obra y, por sobre todas las cosas, de recursos naturales.

Desde 2008, se trabaja en este proceso a través del proyecto Desperdicio Cero, que tiene como objetivo impulsar el buen uso de los recursos naturales mediante la aplicación de la economía circular y el valor compartido, con el fin de generar el menor impacto posible en el medio ambiente. El desarrollo sustentable implica hacer un uso responsable de los recursos actuales sin comprometer los de las generaciones futuras, poniendo en práctica la reducción de desperdicios, la erradicación de prácticas que comprometan este proceso y el aprovechamiento integral de los alimentos, entre otros aspectos.

Tres recetas para preparar en casa

Ahora que llegaron los primeros fríos, es el momento ideal para combatir las bajas temperaturas sin desperdiciar absolutamente nada. Compartimos algunas recetas que no solo permiten disfrutar de platos nutritivos y reconfortantes, sino también ahorrar y, lo más importante, evitar desperdicios para cuidar el planeta.

Cremita criolla

Ingredientes:

- 500 g de zapallo criollo con cáscara
- 1 litro de leche entera
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 1 taza de crema de leche o queso blanco

Preparación:

Lavar muy bien el zapallo, cortarlo en trozos medianos, conservando la cáscara y reservando las semillas para decorar. Colocar el zapallo en una olla y cocinar hasta que quede bien tierno, incluida la cáscara.



Luego, licuar o mixear. Salpimentar a gusto. Si se desea, se puede servir cada plato con una cucharada de queso blanco o crema de leche batida y terminar con las semillas salteadas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. La leche puede sustituirse por leche descremada o por una bebida vegetal a base de coco o almendras.

Sopa crema de chip de boniatos

Ingredientes:

- 2 tazas de cáscaras de boniato bien lavadas
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 200 g de queso blanco descremado

Preparación:

Colocar las cáscaras de boniato bien lavadas en una olla y agregar el agua. Hervir hasta que estén bien cocidas. Condimentar a gusto, mixear o licuar y agregar el queso blanco descremado. Volver al fuego y cocinar durante unos cinco minutos más. Se puede

sustituir el agua por caldo de vegetales.

Cremoso arroz

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza de arroz
- 1 taza de hojas de remolacha picadas
- 50 g de manteca
- 1/3 de taza de queso rallado
- Sal y pimienta, a gusto

Preparación:

En una olla pequeña colocar el aceite y el arroz. Mezclar, llevar al fuego y cocinar durante un minuto, hasta que el arroz se vuelva transparente. Agregar las hojas de remolacha picadas y añadir unas cuatro tazas de agua (o caldo). Cocinar hasta que el arroz quede al dente. Apagar el fuego, incorporar la manteca y el queso rallado, mezclar y dejar reposar. Salpimentar a gusto y servir. Ideal para acompañar pescados, carnes o ensaladas. ■



MAGNESIUM COMPLETE 6

Una fórmula avanzada con **6 fuentes** de magnesio de alta biodisponibilidad

Glicinato, treonato y citrato para máxima absorción y bienestar, combinados con óxido, hidróxido y carbonato como aporte mineral completo.

Contribuye a la función muscular, nerviosa y al equilibrio energético

Un soporte **completo** para tu bienestar diario

NUEVO INGRESO

NAC + Triptófano + Magnesio + B6.



LINEA *hidravit*

Altas dosis de Vitamina A + E



DIFERENTES PRESENTACIONES PARA UNA MISMA CREMA

Presentaciones: Pomo x 50 y 100 g - Pote x 50, 100 y 300 g



Vitiligo, mucho más que manchas en la piel

En el marco del Día Mundial del Vitiligo, conmemorado cada 25 de junio, te contamos sobre esta enfermedad autoinmune que afecta la piel y la calidad de vida de los pacientes: qué es, cómo se diagnostica y qué opciones de tratamiento existen hoy.

Por Dr. Diego López, dermatólogo y docente de la Unidad Académica de Dermatología

Más de 100 millones de personas en el mundo conviven con vitiligo y, sin embargo, sigue siendo una de las enfermedades menos comprendidas (y más estigmatizadas) de la dermatología. Cada año, el 25 de junio se conmemora el Día Mundial del Vitiligo, una fecha que invita a reflexionar no solo sobre la ciencia detrás de esta condición, sino también sobre lo que significa vivir con ella día a día.

El vitiligo no es una infección y, por lo tanto, no es una enfermedad contagiosa. Se trata de una enfermedad autoinmune: eso significa que el sistema inmune, que normalmente nos protege

de distintos microorganismos, comete un error y ataca por equivocación a los melanocitos, las células encargadas de darle color a la piel. Cuando estos melanocitos se destruyen, la piel pierde melanina en esa zona y aparecen las manchas blancas características del vitiligo. Pueden surgir en cualquier parte del cuerpo: cara, manos, brazos, genitales o incluso en el cuero cabelludo, dejando el cabello de color blanco grisáceo.

¿Por qué ocurre esto? La respuesta todavía no es del todo clara. Se sabe que existe una combinación de factores genéticos y ambientales

o emocionales que actúan como “gatillos”. El estrés intenso, una quemadura solar o incluso un traumatismo físico en la piel pueden desencadenar la enfermedad en personas con predisposición genética. También se ha observado que el vitiligo aparece con mayor frecuencia en personas que ya tienen otras enfermedades autoinmunes, como hipotiroidismo, diabetes mellitus tipo 1 o alopecia areata, entre otras.

Existen distintos tipos. El más común es el vitiligo no segmentario, en el que las manchas aparecen de forma simétrica en ambos lados del cuerpo y



pueden ir creciendo con el tiempo. El vitiligo segmentario, en cambio, afecta solo un lado o una zona específica y tiene causas, evolución y tratamientos diferentes.

Más allá de la piel: cómo afecta la vida de quien lo tiene

Una de las cuestiones que más se subestiman del vitiligo es su impacto emocional y psicológico. Las manchas son visibles, especialmente en personas de piel oscura, donde el contraste es mayor, y eso las convierte en objeto de miradas, preguntas incómodas y, en muchos casos, discriminación.

Estudios internacionales muestran que las personas con vitiligo tienen tasas más altas de ansiedad, depresión y baja autoestima en comparación con la población general. El impacto es especialmente marcado en adolescentes, en personas cuyas manchas están en zonas expuestas como la cara o las manos, y en culturas donde existe un mayor estigma en torno a las enfermedades de la piel.

La calidad de vida se ve afectada en muchos aspectos: los pacientes evitan ir a la piscina o a la playa, eligen ropa específica para cubrir las manchas y sienten vergüenza en el trabajo o con su pareja. No es “solo estético”. El vitiligo impacta en la forma en que una persona se relaciona con su propio cuerpo y con los demás.

Por eso, el abordaje del vitiligo hoy no puede ignorar la salud mental. El acompañamiento psicológico, los grupos de apoyo y, sobre todo, la concientización social forman parte fundamental del tratamiento integral.

Diagnóstico y tratamientos: ¿qué hay disponible hoy?

El diagnóstico del vitiligo es principalmente clínico: el dermatólogo examina la piel y, en ocasiones, utiliza una lámpara de Wood (una luz ultravioleta especial que hace que las manchas sean más visibles). También pueden solicitarse análisis de sangre para descartar otras enfermedades autoinmunes asociadas. No existe un análisis específico que “confirme” el vitiligo, y hay muchas enfermedades que pueden parecerse. El diagnóstico depende del ojo clínico del dermatólogo, por eso la consulta médica es fundamental en todos los pacientes que sospechen tener esta enfermedad.

Una vez confirmado el diagnóstico, el dermatólogo evaluará qué tipo de vitiligo es, qué extensión tiene y si está activo o estable. Eso definirá el tratamiento, con opciones terapéuticas variadas según cada caso:

- **Corticoides tópicos e inhibidores de calcineurina:** cremas que regulan la respuesta inmune local. Son de primera línea, especialmente cuando no hay mucha extensión.
- **Fototerapia:** exposición controlada a luz ultravioleta. Es uno de los tratamientos más utilizados y efectivos, especialmente en vitiligo activo o generalizado. Se realiza en algunas mutualistas, en el Hospital de Clínicas y en clínicas particulares, aunque lamentablemente no está disponible en todo el país.

- **Ruxolitinib en crema:** primer tratamiento aprobado por la FDA (la agencia que regula los medicamentos en Estados Unidos) en 2022. Actúa bloqueando la vía JAK, clave en el proceso autoinmune del vitiligo. Su disponibilidad en Latinoamérica todavía es muy limitada y los costos son elevados.

- **Inmunomoduladores vía oral:** los corticoides orales pueden ser una buena opción para frenar la inflamación aguda en casos de vitiligo muy extenso, rápidamente evolutivo o en actividad. Su uso siempre debe ser supervisado por un dermatólogo, ya que a mediano y largo plazo pueden generar efectos adversos relevantes. Otros inmunosupresores tienen menor evidencia en vitiligo, pero pueden utilizarse en casos seleccionados.

- **Cirugía:** en vitiligo estable, se pueden trasplantar melanocitos o realizar injertos de piel para repigmentar zonas específicas. Lamentablemente, estas técnicas todavía no están disponibles en Uruguay.

- **Tratamientos en investigación:** actualmente se estudian múltiples tratamientos tópicos y orales que aún no han sido aprobados. Esto genera expectativa frente a la limitada disponibilidad terapéutica que existe hoy en la región.

Es importante saber que los tratamientos pueden tardar meses en mostrar resultados y que no siempre logran una repigmentación completa. La constancia y el seguimiento médico son claves. Y aunque todavía no existe una cura definitiva, la investigación avanza a paso firme.

Lo que sí existe es cada vez más claridad: el vitiligo no define a quien lo tiene. Es una condición con la que se puede vivir plenamente, con el tratamiento adecuado, el acompañamiento necesario y, quizás lo más importante, la información correcta. Si tenés vitiligo o sospechás tenerlo, consultá con un dermatólogo. El diagnóstico temprano y el seguimiento médico hacen la diferencia. ■



cantabria labs

HELIOCARE

360°

Oil-free Compact

LA "BUENA CARA" DE LA PROTECCIÓN SOLAR

SPF 50+

Protege UVB - UVA
Visible e infrarrojo

Ayuda a prevenir
las manchas

Ayuda a disimular
imperfecciones

Con Fernblock®+
previene y repara
el daño solar

Acabado mate
2 tonos

BEIGE

BRONZE



Budapest

Reconocida por sus aguas termales y su calidad de vida, la capital húngara ofrece una experiencia que combina descanso, patrimonio y una intensa vida cultural en cada rincón de la ciudad.

Pocas ciudades europeas combinan historia, arquitectura y bienestar de una forma tan natural como Budapest. Dividida por el río Danubio en dos sectores con personalidad propia, la colina histórica de Buda y la vibrante llanura de Pest, la capital húngara ofrece una experiencia que alterna monumentos centenarios, amplios espacios verdes, gastronomía tradicional y una cultura termal que forma parte de la vida cotidiana de sus habitantes desde hace siglos.

Aunque suele figurar entre los destinos más atractivos de Europa por la majestuosidad de sus edificios y la belleza de sus panorámicas, Budapest es también una ciudad que invita a bajar el ritmo. Aquí, los baños termales son una costumbre muy arraigada: el agua mineral caliente que emerge del subsuelo alimenta decenas de balnearios históricos y ha moldeado una relación particular con el descanso y el cuidado personal.

La historia de Budapest está profundamente ligada a estas fuentes naturales. Romanos, otomanos y húngaros aprovecharon durante siglos sus propiedades, dando origen a una tradición que continúa vigente. Hoy, tanto residentes como visitantes encuentran en los complejos termales un espacio para relajarse, socializar y recuperar energías.

Pero la ciudad también encuentra un diferencial a través de su arquitectu-



ra patrimonial. Sus calles permiten recorrer siglos de historia europea, donde los vestigios del Imperio austrohúngaro conviven con edificios de diseño contemporáneo, cafés históricos, mercados tradicionales y una intensa agenda cultural. Cada barrio tiene una identidad propia y revela una faceta diferente de la ciudad.

Caminar por Budapest es una experiencia en sí misma. Desde las calles empedradas del antiguo barrio del Castillo hasta las amplias avenidas de Pest, el recorrido está acompañado por iglesias, plazas, museos y fachadas monumentales que narran distintos momentos de la historia húngara. Al caer la tarde, el Danubio se convierte en protagonista junto a puentes iluminados, embarcaciones que navegan lentamente y edificios históricos recortados contra el cielo, ofreciendo algunas de las vistas urbanas más impactantes del continente.

Budapest también se ha consolidado como un destino gastronómico. La cocina húngara rescata recetas tradicionales elaboradas con productos locales, mientras que una nueva generación de chefs ha impulsado propuestas contemporá-

neas que reinterpretan los sabores clásicos. El resultado es una escena culinaria diversa, capaz de satisfacer tanto a quienes buscan experiencias sofisticadas como a los que prefieren descubrir la cultura local a través de sus platos más emblemáticos.

Accesible, elegante y con una personalidad inconfundible, Budapest reúne atributos que rara vez coinciden en una misma ciudad: patrimonio histórico, espacios para el descanso, riqueza cultural y una intensa vida urbana. Un destino ideal para disfrutar de un viaje sin apuro.

Imperdibles de Budapest

El Parlamento

Ubicado sobre la ribera del Danubio, el Parlamento es uno de los edificios legislativos más grandes y espectaculares del mundo. Su arquitectura neogótica, las numerosas torres que coronan su silueta y su imponente cúpula lo convierten en una visita obligada. La vista desde la orilla opuesta es de las postales más reconocidas de la ciudad.

Bastión de los Pescadores

Construido a comienzos del siglo XX, este conjunto de terrazas y miradores ofrece algunas de las mejores panorámicas de Budapest. Sus torres blancas y su diseño romántico parecen sacados de un cuento, especialmente al amanecer o durante el atardecer.

Castillo de Buda

Situado en lo alto de la colina que domina la ciudad, el antiguo palacio real alberga museos, galerías y amplios espacios para recorrer. Desde sus jardines se obtienen vistas privilegiadas del Danubio y del perfil urbano de Pest.

Los baños Széchenyi

Considerados uno de los complejos termales más grandes de Europa, sus piscinas exteriores de agua



caliente funcionan durante todo el año. Rodeado por una elegante arquitectura neobarroca, es uno de los lugares que mejor refleja la tradición termal de Budapest.

Mercado Central

Ideal para conocer la vida cotidiana de la ciudad. Entre puestos de especias, embutidos, quesos y productos típicos, permite descubrir sabores representativos de la gastronomía húngara.

Puente de las Cadenas

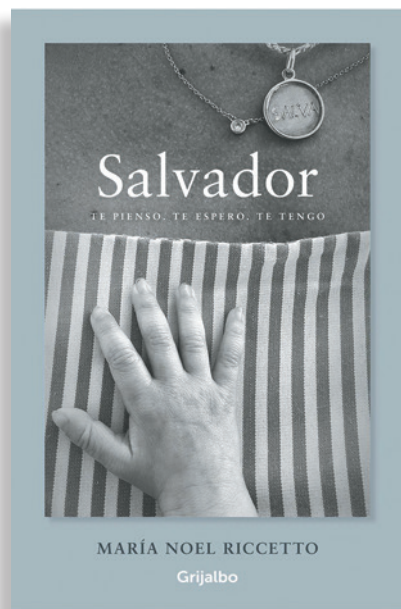
Inaugurado en el siglo XIX, fue el primer puente permanente que conectó Buda y Pest. Además de significar una obra de alta ingeniería, se transformó en un símbolo de la unión y el desarrollo de la ciudad.

Colina Gellért

Para quienes disfrutan de las caminatas, este es uno de los mejores puntos panorámicos de Budapest. Desde la Ciudadela y el mirador se aprecia el trazado completo de la ciudad y el recorrido del Danubio entre ambas orillas. ■



Lectura



Salvador

María Noel Riccetto

Este libro nace de un deseo profundo que acompañó a María Noel Riccetto durante muchos años: el de ser madre. Durante más de tres décadas su vida estuvo dedicada al ballet. En el escenario aprendió el valor de la disciplina, del esfuerzo y de la perseverancia. Sin embargo, cuando decidió emprender el camino hacia la maternidad comprendió que hay experiencias que desbordan cualquier forma de control y que exigen, ante todo, paciencia, confianza, amor y fe. Mucha fe. En estas páginas relata, en primera persona, el recorrido que la llevó hasta Salvador. Un camino atravesado por la ilusión, la incertidumbre, los tratamientos médicos, los momentos de desaliento y también por la esperanza persistente de que ese deseo, tan íntimo, finalmente pudiera hacerse realidad. ■

In-cómodo

Marcelo da Costa Porto

Este libro no viene a motivarte con frases lindas ni a prometerte versiones mágicas de vos mismo. Viene a incomodaros con intención. A partir de una mirada que integra razón, emoción, cuerpo y presencia, el autor propone un recorrido claro y desafiante: entender qué es realmente el cambio, asumir tu lugar en él y adquirir los dos poderes que pueden modificar tu manera de decidir y actuar, viajar en el tiempo y pensar distinto. No como conceptos teóricos, sino como experiencias prácticas. *In-cómodo* no es para leer rápido; es para atravesar y para detenerte. Para registrar lo que te pasa. Para cruzar umbrales que no siempre son cómodos, pero sí necesarios. Porque cambiar no es incorporar técnicas nuevas: es dejar de sostener lo que ya no sos. ■



Uruguayos campeones

Gerardo Tagliaferro

Uruguayos campeones recorre la gloria de un país que hizo del fútbol una forma de ser, y también un territorio donde conviven la épica y la polémica.

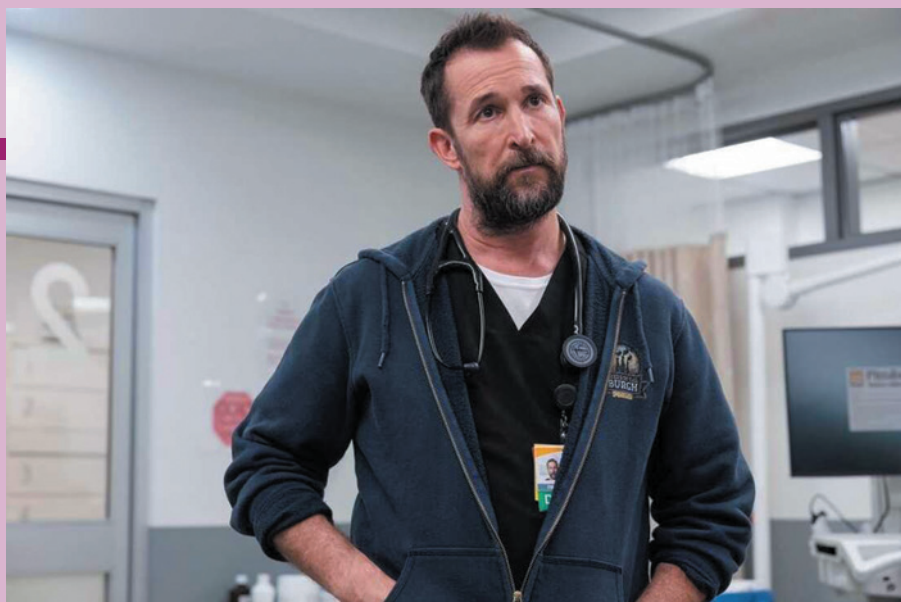
Detrás de cada hazaña Celeste hay preguntas que incomodan: ¿cuánto hubo de heroísmo y cuánto de viveza?, ¿qué parte es memoria y cuál es relato construido?, ¿quién cuenta la historia... y qué decide no contar? A través de entrevistas directas, crudas y que dialogan entre sí, realizas a lo largo de 30 años, el periodista Gerardo Tagliaferro reúne a protagonistas de todas las épocas como Alcides Ghiggia, Roque Máspoli, Juan Alberto Schiaffino, Fernando Morena, Diego Aguirre, Óscar Tabárez, Diego Lugano, Sebastián Abreu, Antonio Pacheco y Pablo Bengochea, entre muchos otros. ■

HBO Max

The Pitt

The Pitt es un intenso drama médico ambientado en el caótico entorno de un hospital público en Pittsburgh, Pensilvania. La trama sigue el exigente día a día de un dedicado grupo de profesionales de la salud que trabaja en la primera línea de urgencias. Los médicos y enfermeros enfrentan complejas crisis médicas, dilemas éticos y las crecientes presiones del sistema sanitario actual. A través de un enfoque crudo, la serie explora los sacrificios personales, las relaciones laborales y la resiliencia humana frente a la adversidad. El doctor Michael “Robby” Robinavitch lidera el equipo, guiando a sus colegas mientras lidia con sus propios desafíos y las políticas institucionales.

Esta aclamada producción televisiva fue desarrollada por el productor R. Scott Gemmill y cuenta con el protagonismo principal del actor Noah Wyle. El proyecto se enmarca dentro del género del realismo social y el drama de personajes, rescatando el formato tradicional de temporadas largas. Hasta la fecha, la serie ha completado un total de 30 episodios que se encuentran distribuidos a lo largo de dos temporadas. Toda la historia está disponible para su reproducción en el servicio de streaming global de la plataforma Max. Un elemento destacado de la producción es su rigor técnico, ya que cuenta con asesoría de médicos reales en su equipo de guionistas. Esto garantiza que cada procedimiento, diagnóstico y diálogo científico sea retratado con la máxima precisión posible en la pantalla. ■





Horóscopo



Aries

En este mes cuidá la forma en que decís las cosas, porque pueden surgir malentendidos. Deberás tener cuidado con los vehículos y prestar atención a tus movimientos, ya que estarás algo distraído. A nivel económico es un momento para concretar o afianzarte en una situación.

En el área sentimental habrá una mejora y será clave conectar con tu parte romántica. Aprovechá este mes para divertirte. El consejo para junio es liberarte de las situaciones que te están atando y aceptar lo que estás viviendo.



Tauro

Este es un mes para ordenarte y proyectarte hacia el futuro. Bajá un cambio y animáte a ver las cosas desde otra perspectiva. En caso de no saber cómo resolver una situación, pedí ayuda. Aprovechá junio para comunicarte y agilizar trámites. Los temas laborales se verán beneficiados durante todo el mes. Por su parte, las cuestiones sentimentales pueden trancarse a partir del 14 de junio. El consejo para este mes es terminar con situaciones que te estresan y animarte a empezar de nuevo.



Géminis

A medida que cumplas años te irás sintiendo mejor. Mientras tanto, descansá y tomate una pausa. Las cuestiones económicas y laborales serán protagonistas durante toda la semana. Aprovechá estos días para conectar con tu parte espiritual; es un buen momento para iniciar o cerrar una terapia. Las cuestiones sentimentales se verán favorecidas a partir del 14 de junio. El consejo para este mes es confiar en tu intuición y tener fe en las decisiones que estás tomando. Recordá ser auténtico y mostrarte tal cual sos.



Cancer

Este es un mes para comunicarte y ponerte en movimiento. Todo lo que tengas que resolver, hazlo antes del 29 de junio. Surgirán situaciones con hermanos, vecinos y personas del entorno. Es un buen momento para comprarte algo y organizarte a nivel económico. Las cuestiones sentimentales se verán favorecidas entre el 1 y el 14 de junio. Después de esa fecha puede haber demoras. El consejo para junio es tomar las riendas de tus proyectos y no esperar a que otros lo hagan por vos.



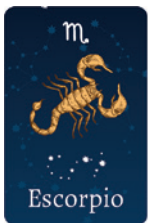
Este es un mes para ordenarte y poner las cosas en su lugar. Te darás cuenta de situaciones que antes no veías y esto te empujará a realizar cambios importantes. Asimismo, estarás replanteándote tus ambiciones y prioridades. En el área económica no es el momento para realizar compras importantes. Las cuestiones sentimentales mejoran a partir del 14 de junio. El consejo para este mes es actuar con espontaneidad. Tomá decisiones basándote en lo que te hace bien y no para agradar a los demás.



Este es un mes para trabajar en tu autoestima, fortalecer tu confianza personal y conectar con tu parte social. En algunos momentos del mes habrá lentitud y dudas. En esas instancias te resultará beneficioso pedirle consejo a una persona de confianza. En el área sentimental, tomá decisiones entre el 1 y el 13 de junio. A nivel laboral y económico es un tiempo para ponerte en movimiento y realizar compras que tenías pendientes desde hace tiempo. El consejo para junio es actuar sin dudar.



Durante este mes pueden surgir demoras a nivel económico y laboral. Evitá hacer gastos innecesarios. También aparecerán situaciones o demoras en el área familiar; hacé lo justo y necesario, evitá abrumarte y respetá tus tiempos. Tanto en el área laboral como sentimental tendrás que validar tus necesidades y hacerlas respetar. Recordá que vos también valés y que no tenés que ceder para complacer a otros. El consejo para junio es aceptar lo que no podés controlar y encontrar el momento exacto para actuar.



Este es un mes para comunicarte, divertirte y pasarla bien. Te resultará difícil concentrarte en lo que tenés que hacer; estarás distraído/a y cualquier cosa te parecerá más interesante. Será importante que te organices y establezcas una lista de prioridades. En el área sentimental, lo que tengas que hacer procurá que sea entre el 1 y el 13 de junio. Luego de esa fecha podrán surgir algunas incomodidades. El consejo para junio es tomar decisiones y recordar que no elegir también es una decisión.



Astróloga Lucía Maidana

097 543 547

@soyastrolo



Este es un mes de muchos cambios; podrás sentirte nostálgico/a y movilizado/a por diferentes cuestiones. Las situaciones del mes se resolverán con paciencia y escuchando tus emociones. Si tenés que tomar una decisión, procurá que sea antes del 28 de junio. Las cuestiones sentimentales, económicas y laborales se activarán entre el 14 y el 28 de junio. El consejo para este mes es abrirte a los cambios y vivirlos como una nueva aventura. No sostengas situaciones por obligación y animate a cortar con lo que ya no suma.



Este es un mes para hacer lo justo y necesario. Mercurio, Venus y Júpiter estarán haciendo oposición a tu Sol natal, y esto podrá generarte cierta incomodidad en las comunicaciones, los vínculos y el manejo del dinero. Por esa razón, lo mejor será tomarte unos minutos y bajar el ritmo. Es un tiempo para esperar y no tomar decisiones importantes, tanto a nivel laboral como económico y sentimental. El consejo para junio es actuar con sabiduría, paciencia y dedicar tiempo a la reflexión personal.



Este es un mes para resolver y tomar decisiones, especialmente a nivel laboral. Estas cuestiones atravesarán un período de cambios o habrá ganas de generar uno. Asimismo, los temas de salud serán protagonistas: prestá atención a tu alimentación y a las horas de sueño. Recordá descansar. A partir del 14 de junio, a nivel sentimental las cuestiones pueden volverse tensas, por lo que será importante no forzar nada. El consejo para junio es hacer cosas diferentes que te ayuden a cortar con la rutina y distraerte.



Este es un mes para hacer cosas que tenías ganas de concretar desde hace tiempo. Es excelente para estudiar, planificar o realizar un viaje, comenzar una terapia y desarrollar cualquier actividad que te aporte felicidad. Evitá discutir con personas del sexo masculino. Aprovechá este mes para tomar decisiones. A partir del 28 de junio puede haber complicaciones en distintas áreas, especialmente en la profesional y familiar. El consejo para junio es cuidar tu brillo personal, actuar con creatividad y alegría. Recordá buscar nuevos puntos de vista. ■

*El respaldo profesional
al dispensar medicamentos*

EDICIÓN

2026



2026



FARMANUARIO
FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA



Agencia de Farmacos
Web
094 671 661

fertilab.com.uy



ISSN 1668-3314
9 771 668 331407

FARMANUARIO

FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA

2026

Perifar
El analgésico de los uruguayos
Alivio inmediato

RÁPIDA ACCIÓN
ENCUENTRA EL ALIVIO

Perifar
RÁPIDA ACCIÓN
BYNDA FARMAS

RemeXal
RIVAROXABÁN 10-15-20 MG
Gacior
LA EVOLUCIÓN en anticoagulación

SECOM
PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

Bucoseptine
Lides en antisepsia bucofaríngea
Ceballos

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

Blau
FARMACÉUTICA
blau.com

Novemina MAX
DIPRONAL 600 mg
LAZAR
NUEVO
Más eficacia con la potencia de siempre

LABORATORIO TRESUL
Calidad europea al alcance de sus manos

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**).



Securitas

Hogar + Pyme protegidos

Plan DUO

Propiedad
Protegida



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

Lanzamientos destacados del mes de mayo

BALLERINA



El tamaño ideal para cuidar tu bolsillo y tu cabello. Fórmulas con ingredientes naturales que cuidan tu cabello y también tu bolsillo.

Shampoo y Acondicionadores
750 ml a sólo \$ 169.00*
*Precio de venta sugerido.

Oferta aplica a todas las variedades del formato.

BIOTIN SKIN, HAIR & NAILS

Nuevo Producto

LukenorPharma



Suplemento nutricional con biotina (vitamina B7) 1 mg, vitamina B5 60 mg, L-cisteína 100 mg, zinc 6 mg.

Usos: La biotina contribuye al mantenimiento de un cabello saludable al participar en la síntesis de queratina. Ayuda a mantener la estructura y fortaleza del cabello, piel y uñas. Participa en el metabolismo de nutrientes y en la producción de energía celular.

BIOTIN SKIN, HAIR & NAILS, Tab x 60 \$ 1.090,00

BIRETIX OIL CONTROL SOLUTION

Nuevo Producto



Solución activadora de la piel con triple acción reguladora del sebo, minimizadora de los poros y matificante, con ácido glicólico 8%, ácido mandélico 1.5%, Pore Reductyl, extracto de rosas. La combinación de ácido glicólico y mandélico, ayuda a renovar la epidermis (acción antiaging) y a reducir la hiperpigmentación post inflamatoria. Apto para pieles grasas y con tendencia acneica, reduce los brillos de la piel y afina los poros sin reseca la piel.

BIRETIX OIL CONTROL SOLUTION,
Sol tópica x 100 ml \$ 1.847,00

BIRETIX HYDRAMAT FLUID

Nuevo Producto



Fluido con triple efecto hidratante, matificante y despigmentante para el cuidado diario de las pieles grasas con imperfecciones. Aduvante en tratamientos cosméticos o farmacológicos para devolver confort e hidratación a pieles grasas.

BIRETIX HYDRAMAT FLUID,
Fluido x 50 ml \$ 2.100,00

COVADENIL MAX

Nuevo Producto



Suplemento dietario a base de lisina, colágeno bovino tipo II no desnaturalizado, manganeso y selenio. Sabor naranja.

Usos: Diseñado para proteger el cartílago, reducir el dolor y la inflamación articular. Ideal para deportistas y personas con artrosis, artritis o desgaste articular.

COVADENIL MAX, 30 Amp bebles x 2 ml..... \$ 2.102,00



CLARIX® PRO AGE

Nuevo Producto



No es magia, es nutrición. Suplemento dietario a base de L-cistina, biotina, vitaminas B5, B6, B12, zinc, cobre y ácido fólico. El metabolismo y la

regeneración del cabello son muy sensibles a las carencias nutricionales. Clarix® Pro Age aporta los nutrientes necesarios para mejorar su calidad y resistencia, así como también preservar su coloración natural (melanogénesis) retardando la aparición de canas.

Clarix® Pro Age incorpora a Clarix®: cobre, ácido fólico y vitamina B12.

Para todo tipo de cabello de hombres y mujeres. Especialmente recomendado para personas que experimentan los primeros signos de envejecimiento capilar: canas, opacidad, pérdida de fuerza.

Clarix® PRO AGE, un hábito diario, un impacto real.

CLARIX® PRO AGE, Cáps blandas x 30 \$ 1.070,00

DINAMIL® M

Nuevo Producto



Energía que se siente, Bienestar que se nota. Suplemento dietario con vitaminas, minerales, ginsenósidos, enriquecido con in-

gredientes bioactivos: coenzima Q10, ácido hialurónico y Omega 3.

Dinamil® M es una fórmula desarrollada para la salud integral que contiene Omega 3 (EPA + DHA) 250 mg, vitamina B2 1.7 mg, vitamina B3 10 mg, vitamina B5 10 mg, vitamina B6 2 mg, biotina 300 mcg, vitamina B12 4 mcg, zinc 6 mg, magnesio 120 mg, ginsenósidos 4 mg, vitamina D 25 mcg, ácido fólico 400 mcg, hierro 10 mg, ácido hialurónico 120 mg, coenzima Q10 15 mg.

Para todo lo que tu día exige:

- Energía que te acompaña todo el día;
- Apoya el rendimiento físico y mental;
- Cuidado Integral a largo plazo;
- Sentirte bien, verte mejor

Dosis: 1 cápsula diaria.

DINAMIL® M, Cáps blandas x 30 \$ 1.180,00

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+

Nuevo Producto



Protección solar muy alta en formato de crema compacta con color, de fácil aplicación, que unifica el tono de piel y ayuda a prevenir los signos asociados al daño solar como las manchas. 2 Tonos: BEIGE y BRONZE.

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+ BEIGE, Env x 10 g \$ 2.495,00

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+ BRONZE, Env x 10 g \$ 2.495,00

GLUTAMINA CIBELES

Nuevo Producto



Suplemento dietario en polvo a base a L-glutamina 100% para solución oral. Tecnología Ajinomoto® (referente mundial en aminoácidos de alta pureza, trazabilidad y estándares de calidad farmacéutica).

Usos: Contribuye a la reparación de las células musculares después del ejercicio. Apoya la salud del sistema inmunológico y digestivo después de períodos de estrés físico. Ayuda a restaurar los niveles plasmáticos de glutamina que se reducen luego de esfuerzos físicos prolongados. Sin gluten, apto para celíacos, libre de lactosa y colesterol.

Modo de uso: Agregar una medida dosificadora con coplete a cualquier bebida. Puede ser consumido en cualquier momento del día.

GLUTAMINA CIBELES, Lata x 150 g \$ 1.410,00



NEORETIN DISCROM CONTROL K-CONTORNO DE OJOS

Nuevo Producto



Tratamiento diario intensivo para tratar y prevenir las ojeras hiperpigmentadas vasculares y genéticas. Mirada más luminosa y un contorno de ojos con tono más uniforme. Despigmentante con vitamina K-óxido y ácido tranexámico, liposomada, RetinSphere® Technology y Pigment Control System Edafence® Technology. Todo tipo de piel.

NEORETIN DISCROM CONTROL K-CONTORNO DE OJOS,
Pomo x 15 ml \$ 2.495,00

NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER

Nuevo Producto



Serum iluminador y unificador para un tono de piel radiante y uniforme. Ideal para pieles sensibles y aquellas que no toleran el retinol y/o AHA'.

Usos: Tratamiento antimanchas y renovador para conseguir un tono más uniforme y luminoso a la vez que es respetuoso con la piel. Uso apto incluso durante el verano, día y noche.

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

ONE PROBIO

Nuevo Producto



Suplemento dietario con probióticos (*Bacillus coagulans GBI-30*) e inulina. Sabor menta. **Usos:** Mejora la digestión y el tránsito intestinal. Alivia la inflamación y distensión abdominal. Disminuye el dolor abdominal. Reduce gases. Único probiótico masticable.

ONE PROBIO, Tab masticables x 60..... \$ 1.075,00

SELENIUM 200 MCG

Nuevo Producto



Fórmula que aporta selenio, mineral esencial con alta actividad antioxidante.

Usos: Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Participa en el funcionamiento normal del sistema inmunológico y en la salud de la glándula tiroides, favoreciendo el metabolismo adecuado de las hormonas tiroideas.

SELENIUM 200 MCG, Tab x 100..... \$ 1.590,00

Lanzamientos del mes de mayo

AEROMAR, CELSIUS

Escopolamina bromhidrato trihidrato 0.3 mg. Antivertiginoso. Anticolinérgico.

AEROMAR, Comp Rec x 4 \$ 450,00

APIFORT PROPOLEOS GOTAS, APITER

Suplemento dietario a base de extracto de Propóleos al 10%.

APIFORT PROPOLEOS GOTAS, Gotas orales x 30 ml \$ 440,00

API-SKIN, APITER

Extracto de Propóleos estabilizado 2%, ácido salicílico 2%. Antioxidante y exfoliante para pieles acnéicas.

API-SKIN, Sol tópica x 15 ml \$ 260,00

BIOTIN SKIN, HAIR & NAILS, LUKENOR-QUALIVITS

Suplemento nutricional. Ayuda a mantener la estructura y fortaleza del cabello, piel y uñas.

BIOTIN SKIN, HAIR & NAILS, Tab x 60 \$ 1.090,00

BIRETIX HYDRAMAT FLUID, RINQUE PHARMA-CANTABRIA Labs

Fluido con triple efecto hidratante, matificante y despigmentante.

BIRETIX HYDRAMAT FLUID, Fluido x 50 ml \$ 2.100,00

BIRETIX OIL CONTROL SOLUTION, RINQUE PHARMA-CANTABRIA Labs

Solución activadora de la piel con triple acción reguladora del sebo, minimizadora de los poros y matificante.

BIRETIX OIL CONTROL SOLUTION, Sol tópica x 100 ml ... \$ 1.847,00

BUCOLIN, MEGALABS

Antiséptico, antiinflamatorio y anestésico bucofaríngeo.

BUCOLIN, Sol bucofaríngea en Pump spray x 20 ml \$ 650,00

CICADERM CREMA, DERMUR

Crema para aplicar en cicatrices y estrías. Reparadora y nutritiva.

CICADERM CREMA, Crema x 40 ml \$ 920,00



CLARIX® PRO AGE, GRAMÓN BAGÓ

Suplemento dietario a base de L-cistina, biotina, vitaminas B5, B6, B12, zinc, cobre y ácido fólico.

CLARIX® PRO AGE, Cáps blandas x 30\$ 1.070,00

COVADENIL MAX, LAKINOR-Química Luar

Suplemento dietario bebible a base de colágeno tipo II bovino no desnaturalizado, lisina, manganeso y selenio. Sabor naranja.

COVADENIL MAX, 30 Amp bebibles x 2 ml\$ 2.102,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA ESTRUCTURA NOCHE, URUFARMA-ANDROMACO

Crema para hidratar y atenuar arrugas. Con ácido hialurónico, colágeno y vitaminas.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA ESTRUCTURA NOCHE, Refill Crema x 50 g\$ 1.480,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA CREMA NOCHE, URUFARMA-ANDROMACO

Crema regeneradora con ácido hialurónico, Vit. E, niacinamida y provitamina B5.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA FIRMEZA CREMA NOCHE, Refill Crema x 50 g\$ 1.480,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA HIDRATACION DIA Y NOCHE, URUFARMA-ANDROMACO

Antioxidante, previene los primeros signos del envejecimiento.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA HIDRATACION DIA Y NOCHE, Refill Crema Gel x 50 g\$ 1.240,00

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN NOCHE, URUFARMA-ANDROMACO

Crema para hidratar y atenuar arrugas, con ácido hialurónico, colágeno y vitaminas.

DERMAGLOS FACIAL ULTRA VOLUMEN NOCHE, Refill Crema x 50 g\$ 1.480,00

DERMAGLOS MANOS & UÑAS ULTRA HIDRATACION + ACIDO HIALURONICO, URUFARMA-ANDROMACO

Crema hidratante con provitamina B5, ácido hialurónico y extracto de Aloe vera.

DERMAGLOS MANOS & UÑAS ULTRA HIDRATACION + ACIDO HIALURONICO, Crema x 50 g\$ 764,00

DINAMIL® M, GRAMON BAGO

Suplemento dietario con vitaminas, minerales, ginsenósidos, coenzima Q10, ácido hialurónico y Omega 3.

DINAMIL® M, Cáps blandas x 30\$ 1.180,00

FADAL, CELSIUS

Loperamida 2 mg. Antidiarreico. Inhibidor de la motilidad intestinal.

FADAL, Comp x 4\$ 284,00

GLUTAMINA CIBELES, CIBELES

Suplemento dietario en polvo a base a L-glutamina 100% para solución oral.

GLUTAMINA CIBELES, Lata x 150 g\$ 1.410,00

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+, RINQUE PHARMA-CANTABRIA Labs

Protección solar muy alta en formato de crema compacta con color. 2 Tonos: BEIGE y BRONZE.

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+ BEIGE, Env x 10 g\$ 2.495,00

HELIOCARE 360° OIL-FREE COMPACT SPF 50+ BRONZE, Env x 10 g\$ 2.495,00

LIDIL SPRAY, MEGALABS

Oximetazolina 0.05%. Descongestivo tópico nasal.

LIDIL SPRAY, Sol nasal en spray x 10 ml\$ 450,00

NEORETIN DISCROM CONTROL K-CONTORNO DE OJOS, RINQUE PHARMA-CANTABRIA Labs

Tratamiento diario intensivo para tratar y prevenir las ojeras hiperpigmentadas vasculares y genéticas.

NEORETIN DISCROM CONTROL K-CONTORNO DE OJOS, Pomo x 15 ml\$ 2.495,00

NEORETIN PIGMENT NEUTRALIZER, RINQUE PHARMA-CANTABRIA Labs

Serum iluminador y unificador para un tono de piel radiante y uniforme.

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

ONE PROBIO, LAKINOR-NATURAL LIFE

Suplemento dietario con probióticos (Bacillus coagulans GBI-30) e inulina. Sabor menta.

ONE PROBIO, Tab masticables x 60\$ 1.075,00

PIXAR, EUROFARMA

Apixabán 2.5-5 mg. Antitrombótico.

PIXAR 2.5, Comp Rec x 60\$ 2.905,00

PIXAR 5, Comp Rec x 60\$ 3.043,00

PROCETINA*, SIEGFRIED

Paroxetina 20 mg. Antidepresivo.

PROCETINA*, Comp Rec x 30\$ 806,00

Comp Rec x 60\$ 1.181,00

PROTEIN CRISP BAR, SIEGFRIED

Barra de proteína, aporta 14 g por porción.

Sabores: Dulce de coco, Manteca de maní, Trufa de avellanas.

PROTEIN CRISP BAR, 1 Barrita de 45 g\$ 95,00

Caja c/12 Barritas de 45 g\$ 1.140,00

RUSTATINA, EUROFARMA

Rosuvastatina 10-20 mg. Hipolipemiente.

RUSTATINA 10, Comp Rec x 30\$ 690,00

RUSTATINA 20, Comp Rec x 30\$ 990,00

SELENIUM 200 MCG, LUKENOR-QUALIVITS

Fórmula que aporta selenio, mineral esencial con alta actividad antioxidante.

SELENIUM 200 MCG, Tab x 100\$ 1.590,00

SUR-FIT NATURA AROS RIGIDOS, URUFARMA-CONVATEC

Barrera cutánea flexible para ostomía.

SUR-FIT NATURA AROS RIGIDOS, 5 Unidades de 100 mm\$ 7.509,00

SUR-FIT NATURA BOLSAS DRENABLES TRANSPARENTES COLOSTOMIA/ILEOSTOMIA, URUFARMA-CONVATEC

Bolsa recolectora de fluidos líquidos y sólidos, con filtro, transparente.

SUR-FIT NATURA BOLSAS DRENABLES TRANSPARENTES COLOSTOMIA/ILEOSTOMIA, 10 Unidades de 100 mm ..\$ 8.227,00

SYSTANE HIDRATACION SP, ALCON

Fórmula de lubricación e hidratación prolongada con ácido hialurónico. Sin preservantes.

SYSTANE HIDRATACION SP, Gotas oftálmicas x 10 ml\$ 1.512,40



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@bionagrín.com.uy
www.bionagrín.com.uy

BOEHRINGER INGELHEIM

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

BOTICA DEL SEÑOR

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

CAILLON & HAMONET

Ver SIEGFRIED.

CARRAU & Cía

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

CELSIUS-DERMUR

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

CIBELES

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

CIPHARMA

Mes del vencimiento.
Bvar. Batlle y 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: Urutrame Logística
logistica@urutrame.com.uy

Homeopatía Alemana

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

ICU VITA

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

ION

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

**ISLA BLANCA - Suavinex**

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

KUPFER

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

L'ORÉAL

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

LAKINOR

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

LAZAR

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

LIBRA

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

LUKENOR Pharma-Qualivits

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

MATIAS GONZALEZ

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

MEDILAND S.A.

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

MEGALABS

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

NEW SKIN-Neostrata

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

NOAS

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

NOVOPHAR-QUIMFA

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

OPKO Uruguay

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

PFIZER

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

PHARMASERVICE

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

PROCOLAGEN

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

PROMOFARMA

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

RELVER

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

RINQUE PHARMA

Ultimo 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@siegfried.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*

LANZAMIENTO

GLUTAMINA CIBELES

L-GLUTAMINA PURA

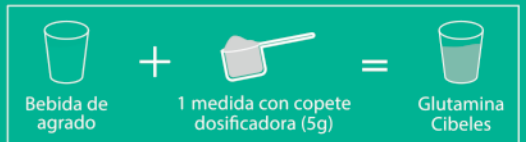
Elaborada con materia prima **Ajinomoto®**, referente mundial en aminoácidos de alta pureza, trazabilidad y estándares de calidad farmacéutica.

¿Por qué elegir Glutamina Cibeles?

- Alta pureza y consistencia.
- Trazabilidad garantizada.
- Procesos de fabricación bajo estrictos estándares de calidad.
- Materia prima utilizada y recomendada por profesionales de la salud en todo el mundo.

- ✓ Contribuye a la reparación de las células musculares después del ejercicio.
- ✓ Apoya la salud del sistema inmunológico y digestivo después de períodos de estrés físico.
- ✓ Contribuye a restaurar los niveles plasmáticos de glutamina que se reducen luego de esfuerzos físicos prolongados.

TECNOLOGÍA
AJINOMOTO®



Agregar 1 medida dosificadora con copete a cualquier bebida de su agrado, puede ser consumido en cualquier momento del día.



Escaneá el QR y seguinos en nuestras redes.

f Cibeles Nutrition | cn_uy | cibeles.com.uy



SIN
GLUTEN

CIBELES
NUTRITION

HOLASALUD

AÑO 8 | Nº 92 | JUNIO 2026



**PORTAL
SALUD**

todo sobre salud
y bienestar

portalsalud.global

CeraVe


DESARROLLADA CON DERMATÓLOGOS



**LINEA
hidravit**

Altas dosis de Vitamina A + E

AGAM
LABORATORIOS



Dermik

NUEVA ESTACIÓN
NUEVA PIEL

Promofarma

Tu boca pide **ORALSONE**

SOLUCIÓN ANTIINFECCIOSA BUCOFARÍNGEA



Gramón Bagó



LABORATORIO
TRESUL

Calidad internacional al alcance de sus manos



¡Recupera
la voz de
todo un país!



ernex

Gador