CONTRATAPA

OPINIÓN DE C

LA GRAN FAMILIA



Por: Dr. Ricardo Castelli

"Lo esencial es invisible a los ojos"
El Principito

Días atrás nos visitó el Papa León XIV, dejándonos un mensaje sencillo, abierto a todos, que transcribimos en La Noticia anterior. Fue operado hacía apenas unos veinte días atrás de un pulmón. Esto nos llevó a pensar que los médicos, por razones de salud, y de riesgo, no le permitirían realizar el viaje. Sin embargo nos sorprendió a todos por su coraje, su compromiso, su disposición, su manejo agradable de nuestro idioma, su forma clara y precisa de expresarse.

Tengo la esperanza de que uds hayan podido reflexionar sobre el contenido de su mensaje, disfrutar de las palabras e ideas de este líder universal, que a sus 71 años, esté dispuesto al enorme desafío que nos trajo, y que nos lo deja, trasladando el compromiso a nosotros como seres humanos responsables del mundo que hoy gestionamos.

Esto nos invita a bajar nuestras lanzas guerreras, a no mirar las palabras una a una perdiendo el sentido profundo del mensaje. No dejemos que la vorágine del diario vivir se las lleve con el viento. Cambiemos la actitud de siempre de agarrar la lupa para señalar errores, o enfrentar los dichos sin mirar el sentido que expresan. No nos quedemos solo en la estructura de lo escrito, ni sus gestos siempre tan adecuados, propios de años de ejercicio del sacerdocio que ahora está en una etapa de luz y culminación.

Vayamos al sentido del mensaje entregado a nuestro país, el más laico de las américas, el de menor población, un país donde los cristianos son una minoría en relación con otros. Demostró haber analizado nuestros valores y los problemas que nos ocupan. Habló de estos desde el ser humanos que es, con el mayor respeto, poniendo también sus temas difíciles sobre la mesa, sus vivencias, sus dudas, mostrando humildad y sencillez: "Yo también me enojé con Dios"...

Mostró que sus preocupaciones son también las nuestras: el uso abusivo de la IA, el suicidio, los extremos, la guerra. Buscó llegar al ser humano y hacerlo pensar en el valor de la vida, y vibrar con su mensaje.

"No te pido que creas todo. Te pido que no cierres la puerta"...

"Yo no vengo a ofrecerles una fe perfecta. Vengo a decirles que la fe es una caminata entre piedras, charcos y abrazos inesperados"...

"Espero le des una oportunidad a Dios"

Un verdadero "Guerrero de la Luz" al decir de Pablo Coelho... Pero, si leímos su mensaje, hoy nos dice: "Dios no necesita soldados, necesita hermanos"...

Donde está el centro del mensaje?,

Dónde está el sentido profundo de porqué vino aquí y ahora?

Entiendo que la pregunta es: ¿Somos familia?. ¿Los humanos somos familia?

O solo lo somos de la puerta de casa para adentro?

Somos capaces de sentir que existe una familia humana a la que pertenecemos?.

En el acierto y el error. ¿En nuestro país, somos capaces de sentirnos hermanos?

Amarnos?... Perdonarnos?... Ceder?

"Y tú, sí, tú... eres uno de ellos?"

Es obvio, el Papa ve mucho más lejos que nosotros.

Rescatemos lo que aprendimos y pongámoslo sobre la mesa.

El Papa eligió venir aquí y ahora. El vio algo esencial en nosotros, algo que nosotros no vemos. Vino con una expectativa y desplegó toda su capacidad de comunicación logrando una respuesta multitudinaria y una aprobación muy importante. También es cierto que entre nosotros hay un ser curioso que muy probablemente se quedó solo con la luminosidad de su imagen. Pero, no hay duda de que muchos (incluso los que no fuimos a verlo personalmente), nos quedamos con el mensaje, con su llamado:

"Hermanos, hermanas"!!!.

Un mensaje no solo para la comunidad cristiana, no solo para la comunidad religiosa, fue para todos, y dice: el mundo está ardiendo y es por el hombre.

Qué podemos hacer?, Valorizar lo que tenemos, sin engrandecimientos. Ser mejores de lo que somos. Ayer pudimos y lo fuimos. Pero nos perdimos en el camino. Nos lastimamos. No aceptamos errores, profundizamos la grieta.

El mensaje dice claro: o somos familia, o no somos nada. Que somos hermanos!, y que no es el momento para seguir enfrentados. El gran desafío es creer en el mensaje, asumirlo y llevarlo de familia en familia a todo el país.

Agradezco a los amigos de La Noticia la publicación de estas reflexiones.









www.diariolanoticia.com.uy

diario LN La Noticia Artiguense

INFORMANDO DESDE 1988

- Artigas, Jueves 26 de Noviembre de 2026 - $ 70 - AÑO XXXVIII - Edición Nº. 8531 -- Diario Departamental -- Afiliado a O.P.I. -

CORREO URUGUAYO

CUT incorpora cuatro ómnibus de doble piso y apuesta a mejorar el servicio hacia Artigas



La empresa CUT Corporación presentó sus nuevas unidades destinadas al servicio de transporte de pasajeros entre Artigas y Montevideo, en ambos sentidos. La incorporación representa una apuesta por la renovación de la flota y la mejora de la calidad del servicio para quienes utilizan diariamente esta conexión.

La empresa CUT Corporación dio a conocer sus nuevos autobuses, que estarán destinados a cubrir la línea Artigas–Montevideo y Montevideo–Artigas, uno de los servicios de transporte de pasajeros de referencia para el departamento.

La presentación de las nuevas unidades constituye una señal de renovación y modernización de la flota, con el objetivo de brindar mejores condiciones de viaje a los usuarios que realizan este recorrido por razones laborales, comerciales, educativas, familiares o personales.

La conexión entre Artigas y la capital del país representa un servicio fundamental para cientos de pasajeros que necesitan trasladarse periódicamente, por lo que la incorporación de nuevos vehículos adquiere especial importancia para la movilidad y la comunicación del departamento con el resto del territorio nacional.

SOCIEDAD

Reconocimiento a diez referentes sociales en la primera edición de "Homenajeados 2026"

FARMACIAS DE TURNO

JUEVES 26/11/2026
POPULAR
GARZÓN 300
Tel. 4772 2200

VIE. SÁB. 27/28/11/2026
FARMASHOP
LECUEDER Y BALDOMIR
Tel. 4772 3066

SOCIEDAD

Artigas se prepara para implementar el Plan Vale con 100 contenedores para residuos reciclables

El proyecto busca transformar la gestión de residuos en el departamento mediante la recolección diferenciada, la clasificación de materiales reciclables y la incorporación de ocho trabajadores que anteriormente se desempeñaban como hurgadores en el vertedero. Según adelantó el Director de Gestión Ambiental, Jorge Gómez, se espera comenzar a trabajar entre fines de diciembre y principios de enero.

Un proyecto que busca cambiar la gestión de residuos

La presentación del Plan Vale en Artigas marca un nuevo paso en el camino hacia una gestión más eficiente y responsable de los residuos. La iniciativa, que cuenta con la participación del Ministerio de Ambiente y el Congreso de Intendentes, permitirá incorporar un sistema de clasificación y recolección diferenciada de materiales reciclables.

El Director de Gestión Ambiental de la Intendencia, Jorge Gómez, destacó la importancia de concretar este proyecto, al que definió como un objetivo por el que se viene trabajando desde hace mucho tiempo.

"Para nosotros es prácticamente un sueño hecho realidad. Veníamos trabajando muchísimo tiempo, participando en reuniones coordinadas por el Ministerio de Ambiente y el Congreso de Intendentes, donde conocimos el plan y comenzamos a trabajar en él", expresó.

Gómez consideró que la iniciativa representará un cambio significativo para el departamento y aseguró que habrá un antes y un después en la forma de gestionar los residuos.

100 contenedores para materiales reciclables

En una primera etapa, Artigas recibirá 50 contenedores diferenciados, a los que posteriormente se sumarán otros 50, completando un total de 100 unidades.

Estos recipientes estarán destinados exclusivamente a materiales reciclables, como plástico, aluminio y cartón, entre otros.

La distribución se realizará en puntos estratégicos de la ciudad, principalmente en plazas, zonas céntricas y espacios de importante circulación de personas. También se prevé mantener conversaciones con propietarios de estaciones de servicio para evaluar la posibilidad de instalar allí algunos de los contenedores.

El objetivo es facilitar el acceso de la población al sistema y promover la separación de residuos desde los hogares y los espacios públicos.

Recolección diferenciada y funcionamiento de la planta

Los materiales depositados en los nuevos contenedores serán trasladados a la planta clasificadora de residuos, que actualmente se encuentra pronta para comenzar a funcionar en esa tarea. Según explicó Gómez, únicamente resta realizar el cercado del predio, una de las exigencias establecidas por el plan.

Además, la Intendencia recibirá un nuevo camión con volcadora, que será destinado a las tareas de recolección diferenciada en los distintos barrios de la ciudad.



El sistema funcionará mediante una división de Artigas en diferentes zonas, estableciendo jornadas específicas para retirar los materiales reciclables en cada sector.

Gómez señaló que también está prevista la llegada de otros contenedores destinados a diferentes tareas, así como recipientes especiales para los centros educativos.

Ocho trabajadores se incorporarán al proyecto

Uno de los aspectos destacados de la iniciativa es la incorporación de ocho personas que anteriormente trabajaban como hurgadores en el vertedero municipal.

Estos trabajadores fueron seleccionados en coordinación con el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) y pasarán a desempeñarse como funcionarios del Plan Vale, participando en las tareas de clasificación de los materiales.

De esta manera, el proyecto no solamente apunta a mejorar el tratamiento de los residuos, sino también a generar oportunidades laborales e integrar a personas que ya desarrollaban actividades vinculadas a la recuperación de materiales.

La colaboración de los vecinos será fundamental

El Director de Gestión Ambiental insistió en que el éxito del plan dependerá en gran medida del compromiso de la población.

"Nosotros vamos a necesitar muchísimo la colaboración de la gente. No adelanta que se invierta o se creen este tipo de cosas si después la población no colabora", sostuvo.

En cuanto a los plazos, Gómez explicó que actualmente se aguarda la finalización de las instancias de capacitación del personal para poner en marcha el funcionamiento de la planta y el sistema de recolección.

Si bien todavía no hay una fecha exacta de inicio, estimó que Artigas podría comenzar a trabajar con el Plan Vale entre fines de diciembre y principios de enero.

diario LN La Noticia Artiguense
FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988
DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: SILVIA MIÑO FÉLIX
EMPRESA EDITORA: "Grupo Norte SAS" RUT. 220 476 110 014 - Deposito Legal Nº 065 -
Matrícula de Industria Nº 2602 - Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera -
Tel 47725091 - Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail.: redaccion diarioln@gmail.com - lnoticia@adinet.com.uy
Departamento Comercial 091 295 677 - norte.impresos@gmail.com - IMPRESO EN TALLERES PROPIOS
Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Rodrigo Núñez - Nadir Costa. Braian Modernel
Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira
Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.
Grupo Norte
www.diariolanoticia.com.uy
Suscribete
@diariolanoticia463
AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

EDICTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos: " RIBEIRO ALVEZ, MARTA - SUCESIÓN" IUE 2-90454/2026, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MARTA NELLI RIBEIRO ALVEZ, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 06 de noviembre de 2026
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Publicación: 13/11/2026 al 26/11/2026

EDICTO DE MATRIMONIO

En Artigas, Artigas el día veinticuatro de noviembre de dos mil veintiséis a las 17:22 horas, a petición de los interesados hago saber, que han proyectado unirse en matrimonio:

LUCIANA do SANTOS GONCALVEZ, cédula de identidad 28292865, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguaya, de sesenta y siete años de edad, de estado civil divorciada, de profesión Pensionista, domiciliado en Bernabé Rivera 049, localidad de Artigas, departamento de Artigas, Uruguay.

ALBERTO GIL MELO SORIA, cédula de identidad 35818129, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguayo, de sesenta y ocho años de edad, de estado civil divorciado, de profesión Jubilado, domiciliado en Bernabé Rivera 049, localidad de Artigas, departamento de Artigas, Uruguay.

En fe de lo cual intimo a los que supieren algún impedimento para el matrimonio proyectado denuncien por escrito ante esta Oficina haciendo conocer las causas. Y lo firmo para que sea fijado en la puerta de esta Oficina por espacio de ocho días como lo manda la ley.

Documento firmado por:
ESC. ALEJANDRA PAZ VAUCHER
OFICIAL DE ESTADO CIVIL
Publicación: 26/11/2026 al 30/11/2026

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos caratulados: "PREDEBON MARTINEZ, FIORELLA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA ", IUE 2-106332/2026, se ha solicitado la RECTIFICACIÓN DE LA PARTIDA DE NACIMIENTO de: FIORELLA PREDEBON MARTÍNEZ, inscripta el día 07/03/1996, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. Primera Sección Judicial del Departamento de Artigas, Acta N° 265, en el sentido que: al margen de la partida donde dice: "Predebón Martinez Fiorella" debe decir: "Predebon Martínez Fiorella" por así corresponder.

Artigas, 18 de noviembre de 2026
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Publicación: 19/11/2026 al 02/12/2026

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 1° Turno, dictada en autos: "INSTITUTO NACIONAL DE COLONIZACIÓN c/ BELEN BARRIOS, VICENTE y otros COBRO DE PESOS" IUE 2-75477/2025, por resolución Nº 485/2025 de fecha 02/12/2025, se cita, llama y emplaza a Herederos del Sr. Carlos Alberto Belén Barrios por el término de 60 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Bella Unión, 03 de diciembre de 2025
Firmado electrónicamente por:
ALEXANDER ADÁN CARDOZO RODRÍGUEZ
Publicación: 16/11/2026 al 27/11/2026

BELLA UNIÓN

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 1° Turno, dictada en autos: "AGUIRRE SILVA, HAYDEE GERMANI yFERNANDEZ BAPTISTA, TOMAS SUCESIÓN" IUE 2-84133/2026, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s HAYDEE GERMANI AGUIRRE SILVA y TOMAS FERNANDEZ BAPTISTA, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Bella Unión, 09 de noviembre de 2026
Firmado electrónicamente por:
ALEXANDER ADÁN CARDOZO RODRÍGUEZ
Publicación: 13/11/2026 al 26/11/2026

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 1° Turno, dictada en autos: "DEVESSI, JUAN CARLOSEXPEDICIÓN DE SEGUNDAS O ULTERIORES COPIAS" IUE 2-64733/2026, se hace saber que que se ha solicitado la expedición de Segundas Copias de la Escritura de COMPRAVENTA, otorgada por BLANCA LILA DE BARROS MESINGUER con JUAN CARLOS DEVESSI, que fuera autorizada en SALTO, el día 26/10/1984 por el/la Esc. MILTON LA PORTA. En consecuencia se emplaza a quienes se consideren con derecho a oponerse a la gestión referida, por el término de 30 días bajo apercibimiento de seguir los trámites sin su intervención.

Bella Unión, 11 de agosto de 2026
Firmado electrónicamente por:
ALEXANDER ADÁN CARDOZO RODRÍGUEZ
Publicación: 26/11/2026 al 09/12/2026

Sánchez: Un estado moderno no es el que dispone de más tecnología, es el que está más cerca de las personas

Las herramientas tecnológicas pueden ayudarnos a resolver problemas, mejorar servicios, simplificar procesos y aprovechar mejor la información pública, pero no se convierten en buenos resultados de forma automática, depende de cómo son incorporadas las capacidades desarrolladas y las decisiones que se tomen, dijo el secretario de la Presidencia de la República, Alejandro Sánchez.

El desafío es saber para qué la queremos, dónde aporta más valor y qué responsabilidad asumimos, manifestó durante la apertura de un evento anual organizado por la Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y el Conocimiento (Agesic). En la actividad, que se extenderá durante toda la jornada del miércoles 25, en el edificio anexo a la Torre Ejecutiva, participarán jerarcas, parlamentarios, académicos e integrantes de organizaciones sociales, que dialogarán sobre transformación digital, inteligencia artificial (IA), trámites y ciberseguridad.

Sánchez recordó que los datos de organismos internacionales indican que uno de cada cuatro trabajadores ocupa una posición en la que presenta algún grado de exposición a la IA. Agregó que la mayoría de esos empleos no desaparecerán, se transformarán, pero ese cambio requiere diálogo social y formación.

En ese sentido, dijo: "Si no trabajamos con políticas públicas que permitan desarrollar y cerrar las brechas, la tecnología y las posibilidades de la IA seguirán ensanchándolas en aras de la desigualdad y no a favor de la construcción de mayor igualdad y felicidad humana". "La tecnología tiene sentido cuando deja de ser la protagonista y empieza a resolver los problemas reales de la gente", expresó Sánchez

Alejandro Sánchez destacó el acumulado institucional del país que permite abordar los desafíos:

Plan Ceibal

Acceso a internet en el 94% de los hogares
Posibilidad de iniciar todos los trámites de la administración central en línea
Historia Clínica Electrónica Nacional
Creación y desarrollo de ID Uruguay

Asimismo, recordó el marco normativo vigente, incluidas la Ley de Protección de Datos Personales, n.° 18.331, del 11 de agosto de 2008, las estrategias nacionales de Inteligencia Artificial y Datos al 2030, y el decreto n.° 276/025, del 2 de diciembre de 2025, que reglamenta los entornos controlados de prueba, también conocidos como sandboxes regulatorios. Añadió que la gobernanza exige desarrollar capacidades y mantener el control humano sobre las decisiones que afectan a la ciudadanía.

Como ejemplo del efecto de la tecnología aplicada a la gestión pública, el secretario mencionó la reducción de trámites atrasados en el Banco de Previsión Social (BPS), de 58.000 a 13.000 entre mayo de 2025 y febrero de 2026, lo que permitió otorgar 6.723 jubilaciones más en 2025 respecto al año anterior.

Cooperativa de Ahorro y Crédito de la Agrupación Magisterial " José Artigas ". COMAJA. Avenida Lecueder 267- Artigas.

Asamblea General Ordinaria.

De acuerdo al Art. 27 del Estatuto Social, la Cooperativa de Ahorro y Crédito COMAJA resuelve convocar a una Asamblea General Ordinaria a llevarse a cabo el día 12 de diciembre de 2026 en su domicilio legal de calle Lecueder 269 de la ciudad de Artigas, en forma presencial.

La reunión se realizará a las 8:00 horas, con la presencia de la mitad más uno de los socios activos, en primera convocatoria o con el número de socios presentes (mínimo de 30), en segunda convocatoria, a las 9:00 horas. (Art. 32 de la Ley 19.181).

En la oportunidad se considerará:

Orden del día.

1- Designación de dos Asambleístas para firmar el Acta de la Asamblea.
2- Informe de Comisión Fiscal.
3- Informe de Consejo Directivo
a) Memoria Anual.
b) Balance anual y cuenta de resultados del 01 de julio de 2025 al 30 de junio de 2026.
4- Informe del Comité de Crédito.
5-Distribución de Excedentes. (Art. 27 Numeral 6 del Estatuto Social).
6- Aumento de la cuota social.

Marta Lima
Presidente.

Mirtha Tecco.
Secretario.

Publicación: 20/11/2026 al 27/11/2026



SUCIVE suspenderá temporalmente los cobros y trámites por actualización del sistema 2027

La Intendencia Departamental, a través de la Dirección de Tránsito y Transporte, informó a la población que, debido a la actualización de la información correspondiente a la patente de rodados del ejercicio 2027 y la apertura del sistema SUCIVE, se suspenderán temporalmente los servicios de cobranza y determinados trámites administrativos.

Según lo comunicado, los agentes de cobranza dejarán de recibir pagos a partir del jueves 31 de diciembre, a las 14:00 horas.

Durante el período de inactividad tampoco se podrán realizar trámites de empadronamiento y reempadronamiento de vehículos, ni gestionar la emisión, renovación o duplicado de licencias de conducir.

No obstante, se aclaró que la consulta en línea de los valores de patente y conceptos conexos continuará funcionando con normalidad.

La operativa habitual del sistema informático SUCIVE se restablecerá el jueves 7 de enero de 2027, a partir de las 00:00 horas.

Desde la Dirección de Tránsito y Transporte se solicita a los contribuyentes tener en cuenta estas fechas y realizar con anticipación aquellos trámites o pagos que necesiten gestionar.





Menopausia y calidad de vida.

Dr. Víctor Recchi.
Consejero Regional Norte.
Colegio Médico del Uruguay.

Las personas vivimos promediamente hasta los 85 años, de manera que las mujeres viven desde los 50 hasta los 85 años en menopausia, mas de 30 años.

Trataremos de aclarar los puntos mas importantes de esta etapa de la vida, de manera que nuestras lectoras tengan información de primera mano sobre este tema que tanto afecta la calidad de vida y daremos algunos consejos para su control y tratamiento.

La transición a la menopausia representa un cambio significativo en la vida de una mujer, que marca el final de sus años reproductivos. La disminución de los folículos ováricos y, en consecuencia, de las hormonas trae aparejados un cumulo de cambios dentro de los cuales los clásicos calorones o tuforadas son los mas característicos de esta etapa de la vida.

La menopausia se define como 12 meses de falta de menstruación, que ocurre después de los 40 años y generalmente a una edad promedio de 49 a 52 años.

Casi el 80% de las mujeres en todo el mundo sufren estos síntomas que pueden variar en gravedad y afectar la calidad de vida y la salud en general.

La falta de hormonas en la menopausia afecta muchísimos órganos y sistemas del cuerpo de la mujer en forma muy variada en intensidad y duración. En general las mujeres se quejan de unos pocos entre los cuales se encuentran los síntomas cutáneos vasomotores (calorones), el síndrome genitourinario de la menopausia (sequedad vaginal, incontinencia de orina leve), dolores en huesos y músculos, osteoporosis, y síntomas como aumento de peso, obesidad, aumento del colesterol y triglicéridos.

Como forma de comenzar por un lugar lo haremos por el síntoma mas común y que mas se comenta entre las mujeres en general que es los calorones que lo llamaremos síntomas vasomotores (SVM).

Los síntomas suelen ser sensaciones de rubor, sensación de calor, enrojecimiento de la piel y transpiración con la vasodilatación o constricción cutánea resultante en una forma inadaptada de regulación de la temperatura. En muchas mujeres, el enrojecimiento de la piel y el cuerpo también puede ser seguido por profundos escalofríos como efecto secundario.

Con una duración de entre 4 y 8 años para algunas mujeres los SVM puede tener un impacto significativamente negativo en la salud y el bienestar general de las mujeres que los padecen. Los datos muestran que las mujeres que experimentan SVM frecuentes (mas de 6 días en 2 semanas) también experimentan tasas más altas de ansiedad, depresión, dificultad para dormir y deterioro general de la calidad de vida.

Casi tres de cada cuatro mujeres posmenopáusicas sufrían fatiga y dos de cada tres tenían dificultad para dormir.

En general la presencia de SVM se asocia con dificultad para dormir, lo que lleva a que al día siguiente las mujeres se encuentren cansadas y tengan menor tolerancia a los problemas generando mala relaciones con sus familiares y en sus trabajos, afectando sus actividades diarias y disminuyendo la productividad laboral.

Algunas pautas para mejorar Modificaciones de estilo de vida

El ejercicio, la pérdida de peso y las técnicas de enfriamiento pueden asociarse con una mejoría en el SVM. Los primeros estudios observacionales mostraron que las mujeres físicamente activas tenían sofocos menos severos en comparación con aquellas que eran menos activas o sedentarias.

Si bien es posible que la actividad física no alivie directamente los SVM, la pérdida de peso inducida por mejores opciones de estilo de vida parece estar asociada con una reducción de los síntomas. Las mujeres perimenopáusicas con obesidad tienen más probabilidades que las mujeres con peso adecuado de experimentar síntomas menopáusicos.

Eliminar el hábito de fumar y las adicciones al alcohol, mejora no solo riesgos cardiovasculares sino también los sofocos.

Terapia hormonal

Las pautas actuales respaldan el uso de tratamientos hormonales en mujeres menopáusicas sintomáticas teniendo en cuenta la edad, el tiempo transcurrido desde la menopausia y los factores de riesgo individuales.

El uso de formulaciones de estrógenos no orales, a través de la piel en gel o spray, en lugar de la vía de administración oral puede reducir el riesgo de trombosis, accidente cerebrovascular y ECV. Mientras dure el tratamiento con VMS, la terapia con progestágenos debe utilizarse en mujeres con un útero intacto para la protección del endometrio. Pero todo esto debe ser indicado por su médico tratante.

Otros medicamentos no hormonales también están indicados para tratar los calorones como la



OPINIÓN

Parte 2

Adicciones en la frontera Artigas–Quaraí: cuando dejar de consumir no alcanza para recuperar la vida



Por: Mario Viola Jiménez

Cuando una recaída no significa que todo esté perdido

Existe una idea profundamente arraigada en nuestra sociedad: si una persona vuelve a consumir después de haber intentado dejar las drogas, significa que no quiso recuperarse lo suficiente.

Esta interpretación desconoce la complejidad de los trastornos por consumo de sustancias.

Las recaídas pueden ocurrir durante un proceso de recuperación y no deben interpretarse automáticamente como falta de voluntad, fracaso moral o ausencia de compromiso.

Tampoco son inevitables ni deben minimizarse, porque pueden tener consecuencias graves, incluso fatales.

Lo importante es comprender que una recaída exige revisar qué ocurrió, identificar los factores que contribuyeron a ella y fortalecer las estrategias de tratamiento y acompañamiento.

Castigar socialmente a quien recae, humillarlo o cerrarle definitivamente las puertas puede profundizar el aislamiento y dificultar que vuelva a pedir ayuda.

La recuperación no siempre es un camino recto. En ocasiones implica avances, retrocesos, aprendizajes y nuevos comienzos.

Y cada intento merece una respuesta que combine responsabilidad personal, atención adecuada y oportunidades concretas.

Artigas y Quaraí: una responsabilidad compartida

Nuestra frontera posee características particulares que merecen ser estudiadas con seriedad.

La circulación cotidiana entre ambas ciudades, los vínculos familiares binacionales, las diferencias entre los sistemas de salud y asistencia social, las condiciones económicas y las oportunidades de empleo pueden influir en las trayectorias de consumo y recuperación.

Pero sería irresponsable afirmar que estos factores explican por sí solos las dificultades para abandonar las drogas sin contar con investigaciones específicas sobre nuestra región.

Lo que sí podemos plantear es la necesidad de una mirada fronteriza que no termine en el puente internacional.

¿Existen suficientes oportunidades de formación laboral para personas en recuperación?

¿Hay mecanismos de acompañamiento que faciliten su regreso al sistema educativo?

¿Reciben las familias orientación para afrontar el problema?

¿Existe coordinación entre instituciones de Artigas y Quaraí para atender situaciones que involucran a ciudadanos de ambos lados de la frontera?

¿Estamos preparados, como sociedad, para ofrecer una segunda oportunidad sin convertir el pasado de una persona en una condena permanente?

Estas preguntas deberían formar parte de una agenda pública que involucre a autoridades, instituciones educativas, servicios de salud, organizaciones sociales, empleadores y a las propias personas que han atravesado procesos de recuperación.

Porque ninguna institución, por sí sola, puede resolver un fenómeno tan complejo.

La recuperación también necesita una sociedad dispuesta a cambiar

Durante demasiado tiempo hemos colocado sobre las personas con adicciones prácticamente toda la responsabilidad de salir adelante.

Les decimos que deben abandonar las drogas, alejarse de determinadas compañías, recuperar sus familias, trabajar, estudiar y convertirse nuevamente en ciudadanos responsables.

Pero pocas veces nos preguntamos qué estamos haciendo nosotros para que esos objetivos sean posibles.

No se trata de quitarle responsabilidad a quien consume. Se trata de comprender que la responsabilidad individual y la responsabilidad colectiva no son conceptos opuestos.

Una persona puede tomar la decisión de cambiar, pero necesita condiciones que le permitan sostener ese cambio.

Necesita atención cuando la solicita, oportunidades cuando intenta reconstruirse y vínculos que no estén definidos exclusivamente por sus errores.

Y necesita, sobre todo, que dejemos de considerar la recuperación como un simple acto de voluntad.

Porque dejar de consumir es un paso fundamental. Pero recuperar la dignidad, la confianza, los afectos y un lugar en la sociedad es una tarea mucho más amplia.

Quizás el verdadero desafío para Artigas y Quaraí no sea solamente preguntarnos por qué algunas personas vuelven a consumir.

Quizás debamos comenzar a preguntarnos qué oportunidades encuentran cuando deciden no hacerlo.

Y, especialmente, si estamos dispuestos a abrirles las puertas cuando intentan regresar.

Club Deportivo Artigas

"El Club de la Familia"

SALA DE APARATOS

(Con PROFESOR)
Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 11:00 horas (Prof. Carla da Motta y Prof. Ignacio Maldonado)
Martes y Jueves de 8:00 a 10:00 horas (Prof. Carla Da Motta)
De Lunes a Viernes de 17:15 a 21:00 horas (Prof. Carla Da Motta e Inst. Lianes Querio)

SALA DE APARATOS (LIBRE)
Lunes a Viernes de 8:00 a 12:00 - 14:00 a 21:00 horas
Sábado de 8:00 a 12:00 hs.

HORARIO DE SECRETARIA: de 8 a 12 y de 14 a 18 hs.

OPINIÓN



Por: Dr. Daniel Volpi Avedutto

Estrés

Es otro mal de nuestro tiempo. Vivimos trabajando preocupados por hacer las cosas bien, andamos corriendo, mirando el reloj y contamos hasta los segundos porque tenemos que hacer todos los mandados y no nos alcanza el tiempo. Andamos contra reloj porque los horarios de oficinas son acotados y todavía en el transcurso de nuestra rutina se nos cruza algún incidente nunca previsto y debemos solucionarlo sobre la marcha. Muchas veces nos alimentamos mal por falta de tiempo.

Además de preocuparnos por nuestra rutina laboral nos preocupamos por nuestro hogar; para que no falte nada en casa y que nuestros hijos vivan dignamente.

En nuestra sociedad existe el estrés y ese flagelo no es de ahora y tiende a acentuarse a medida que avanza el tiempo porque andamos cada vez más rápido; nuestra rutina nos exige velocidad y además estamos en una constante competencia en el mercado laboral.

Muchos seres humanos conciudadanos ya no viven, vegetan. Se viene perdiendo calidad de vida por el afán de lucro, del poder y la ambición; sin darnos cuenta atentamos contra nuestra salud.

El estado de salud está directamente relacionado con las defensas contra el estrés. Cuanto mejor sea nuestro estado de salud, tanto mejor podremos manejar los estímulos estresantes de nuestra vida.

Cuidar nuestra salud equivale, entre otras cosas, alimentarnos sanamente, a dormir 7 u 8 horas diarias, hacer ejercicio regularmente, no fumar, beber con moderación, no usar drogas y otros cuidados.

Los uruguayos, como los habitantes de cualquier pais, estamos expuestos a la tensión y el estrés. Pero a diferencia de otros, nosotros somos muy nostálgicos y llegamos a decir que todo tiempo pasado fue mejor (parafraseando al escritor Jorge Manrique).

El estrés es un mecanismo biológico natural y normal que le permitió a nuestros antepasados de la historia sobrevivir. Ese estrés los ayudaba a escapar más rápidamente de un posible peligro, pues producía en ellos cambios biológicos, como el aumento de la tensión muscular, del ritmo cardíaco y respiratorio y de la presión arterial, que los capacitaba para ser mucho más veloces y huir rápidamente del lugar para salvar la vida.

Nuestros antepasados que se estresaban más rápidamente y con más fuerza, eran los que sobrevivían, legándoles a sus descendientes ese rasgo personal.

Los problemas que se nos plantean hoy a los uruguayos son muchos; entre ellos el estirar el sueldo hasta fin de mes, el doble o triple empleo, pago de cuentas, pago de impuestos, los hijos adolescentes, los problemas con la droga. Esos problemas no son del tipo de los que se solucionan corriendo como si nos persiguieran. Por el contrario, son problemas que requieren el máximo de nuestra lucidez mental y de nuestra capacidad intelectual, capacidades ambas que se inhiben bajo los efectos del estrés.

Tampoco podemos eludir el deterioro en nuestro organismo que esas emociones van produciendo a lo largo de la vida; desde problemas de columna, pasando por problemas abdominales, hasta padecimientos cardiovasculares.

En el presente son frecuentes las licencias médicas solicitadas por los trabajadores, muchas de ellas por estrés. En nuestro país no existe una ley única y específica que regule de forma exclusiva el estrés laboral, sino un marco normativo disperso que aborda la salud mental , la prevención de riesgos, la violencia laboral y la protección ante licencias médicas. A via de ejemplo la Ley N.o 19.529 de Salud Mental reconoce el derecho a la atención y promueve su integración en el sistema de salud, aunque organizaciones de trabajadores señalan que aún faltan protocolos preventivos específicos en los lugares de trabajo.

La Ley N.o 19.849 ratifica el Convenio N.o 190 de la OIT sobre la eliminación de la violencia y el acoso en el mundo del trabajo, incluyendo factores psicosociales y entornos laborales hostiles que generan estrés.

La Ley N.o 19.978, del Teletrabajo, regula el trabajo a distancia, un ámbito donde suelen presentarse riesgos como la sobrecarga, el aislamiento y la dificultad de desconexión.

Por lo tanto considero que existe una necesidad imperiosa de elaborar una ley especifica que regule el estrés laboral. Es hora de que los legisladores se pongan las pilas y será de utilidad para ellos mismos porque me imagino que se estresan mucho en esos largos debates parlamentarios.



comaja

Cooperativa de Ahorro y Crédito José Artigas

Fundada el 22 de mayo de 1974

PRÉSTAMO FAMILIA

Se trata de un beneficio que tienen nuestros Socios
Pueden solicitar hasta $ 10.000 (Sujeto a disponibilidad en recibo de sueldo)
Período de solicitud: del 20 al último día de cada mes.
Pagándolo antes del 10 del siguiente mes no tienes intereses.
Es necesario tener 10 meses de antiguedad y estar al día.

www.comaja.com 4772 3184 cooperativacomaja

Reconocimiento a diez referentes sociales en la primera edición de “Homenajeados 2026”

La actividad se realizará este viernes 27 de noviembre, a las 19:30 horas, en el Auditorio Municipal, con entrada libre y gratuita. La iniciativa, impulsada por Rodrigo Núñez y acompañada por empresas locales, busca reconocer en vida a personas que han contribuido al desarrollo de la comunidad desde distintos ámbitos.

Un reconocimiento al compromiso con la sociedad

Artigas tendrá este viernes una propuesta dedicada a destacar el trabajo y la trayectoria de personas que han dejado una huella en la comunidad. Se trata de la primera edición de **“Homenajeados 2026”**, una iniciativa que distinguirá a diez referentes sociales, nueve de la ciudad de Artigas y uno de Baltasar Brum.

El lanzamiento estuvo a cargo de Rodrigo Núñez, quien explicó que la actividad se desarrollará a partir de las 19:30 horas en el Auditorio Municipal y contará con la participación de diferentes expresiones culturales.

Núñez destacó que el principal objetivo es reconocer a las personas mientras están vivas, valorando públicamente sus aportes y el trabajo que han realizado a lo largo de los años.

“La idea es hacer un evento y homenajear a personas en vida. Muchas veces se realizan reconocimientos cuando las personas ya fallecieron, pero nosotros queremos hacerlo mientras están con nosotros”, expresó.

Referentes de distintos ámbitos

En esta primera edición serán reconocidas personas vinculadas a diferentes áreas de la sociedad, entre ellas la educación, el trabajo social, el deporte —especialmente el baby fútbol—, la salud y el cooperativismo.

La selección comenzó a planificarse en septiembre, a partir de reuniones con la Dirección de Cultura, que cedió el Auditorio Municipal para la realización del evento.

Según explicó Núñez, los nombres surgieron del conocimiento del trabajo que diferentes referentes desarrollan en los barrios y las organizaciones sociales del departamento.

Si bien algunos de los homenajeados ya se encuentran jubilados, otros continúan activos y trabajando por la comunidad. Por ese motivo, se decidió mantener sus identidades en reserva hasta el día de la ceremonia, para que el público pueda conocerlos durante el reconocimiento.



El organizador señaló que en esta primera instancia se resolvió comenzar con diez personas, aunque quedaron varios nombres pendientes. La intención es que la propuesta tenga continuidad y que en futuras ediciones pueda ampliarse la cantidad de homenajeados.

Música y participación de instituciones culturales

La ceremonia contará con distintas presentaciones artísticas que acompañarán la entrega de los reconocimientos.

Está prevista la actuación de la Orquesta de Cámara y el coro de la Casa de la Cultura, además de una presentación del coro de UNI 3. También se prepara una actuación sorpresa a cargo de un dúo de Artigas, que se espera pueda cerrar la jornada.

Núñez agradeció especialmente a las empresas y firmas comerciales que colaboraron para hacer posible la iniciativa, así como a quienes se sumaron a la organización.

Placas conmemorativas y apoyo de la familia Murillo

Otro de los apoyos destacados fue el de la familia de Roberto Murillo, que colaboró con la elaboración de las placas que serán entregadas a las diez personas homenajeadas.

Murillo explicó que, apenas conocieron la propuesta de Núñez, decidieron sumarse y colaborar para concretar la iniciativa.

“Hay que venir y hay que reconocer. Lo lindo son los reconocimientos en vida”, manifestó.

Asimismo, consideró que esta primera experiencia puede convertirse en una actividad que crezca con el paso de los años. Señaló que durante los últimos meses surgieron nuevos nombres de personas que también merecen ser reconocidas, aunque no hubo tiempo suficiente para reunir toda la información necesaria e incorporarlas en esta edición.

Entrada gratuita y abierta a todo público

La actividad será este viernes 27 de noviembre, a las 19:30 horas, en el Auditorio Municipal de Artigas. La entrada será totalmente gratuita y no se solicitará ningún tipo de colaboración económica.

Desde la organización se invita a la población a concurrir con anticipación para asegurar un lugar, teniendo en cuenta que el comienzo formal del evento está previsto para las 20:00 horas.



Bella Unión reconocerá a sus deportistas en la primera edición de los Premios al Mérito Deportivo 2026



La ceremonia se realizará el próximo 1.º de diciembre, a las 20:00 horas, en el Cine Teatro Norte. La iniciativa es impulsada por el Municipio de Bella Unión y busca distinguir el esfuerzo, la dedicación y los logros del deporte local.

El Municipio de Bella Unión anunció la realización de la primera edición de los Premios al Mérito Deportivo 2026, una propuesta destinada a reconocer y destacar a quienes, desde diferentes disciplinas, contribuyen al crecimiento y desarrollo del deporte en la ciudad.

La ceremonia tendrá lugar el próximo martes 1.º de diciembre, a partir de las 20:00 horas, en el Cine Teatro Norte, donde se llevará adelante una jornada especial dedicada al reconocimiento de los protagonistas del ámbito deportivo.

La iniciativa representa una oportunidad para poner en valor el trabajo de deportistas que, con esfuerzo, perseverancia y compromiso, representan a Bella Unión en distintas competencias y actividades, llevando el nombre de la ciudad a diferentes escenarios.

Esta primera edición de los premios constituye también un reconocimiento al deporte como herramienta de integración, formación y desarrollo social, así como al papel que cumplen quienes trabajan diariamente para impulsar las distintas disciplinas.

Con esta propuesta, el Municipio de Bella Unión apuesta a generar un espacio de reconocimiento y celebración para el deporte local, destacando el mérito, la constancia y la dedicación de sus protagonistas.

La invitación está abierta a la comunidad para acompañar esta primera entrega de los Premios al Mérito Deportivo 2026, una instancia que busca convertirse en un reconocimiento significativo para el deporte de Bella Unión.

B.U.
Municipio de
BELLA UNION

Horóscopo

Aries
Comenzarás tu día con renovado vigor y energía. Tu entusiasmo será contagioso y tus amigos compartirán tu alegría. Descansa bien.

Tauro
Hoy te preocupas más de lo habitual por tu persona. Te encantará ser el centro de atención y aprovecharás cualquier oportunidad.

Géminis
Estás más distante de lo habitual y con esto te resultará más difícil intuir y entender los deseos y necesidades de tu prójimo.

Cáncer
Sé más comunicativo y no temas expresar tus opiniones. Aparecen conflictos pasajeros con tus amigos, así que toma las cosas con calma.

Leo
Hoy podrás vivir una noche especial. Ponte tus mejores galas y prepárate para divertirte como no lo hacías hace mucho tiempo.

Virgo
Has decidido cambiar tu estado anímico y vuelves a ser alegre. Desbordarás entusiasmo y creatividad y estarás muy solicitado socialmente.

Libra
Ejercita la paciencia, es posible que tengas algunos problemas. Redobla esfuerzos y asegúrate que tus mensajes lleguen como tú quieres.

Escorpio
Te hallarás en una situación complicada, será tu sentido del humor y tu habilidad para mantener la sonrisa lo que te ayudará.

Sagitario
Tu exceso de confianza e imprudencia te volverán a poner en la línea de fuego a nivel laboral. Aprende de tus errores pasados.

Capricornio
Te verás afectado físicamente debido a la inestabilidad emocional que estás presentando en esta etapa de tu vida.

Acuario
Hoy sentirás al optimismo adueñarse de ti. Todo encajará a la perfección y tendrás la última palabra en decisiones importantes.

Piscis
Vas a tener un espíritu divertido y vital que te va a ayudar muchísimo a soltar la rigidez y los problemas que se puedan presentar.

CUT incorpora cuatro ómnibus de doble piso y apuesta a mejorar el servicio hacia Artigas

La empresa presentó nuevas unidades de última generación. Se trata de coches cama con tecnología de seguridad, mayor confort y servicios para los pasajeros. Gualberto Carminatti, destacó que la inversión también representa una forma de agradecer la confianza de los artiguenses, que acompañan a la empresa desde hace 34 años.



Una inversión que llega para renovar el servicio

La empresa CUT presentó cuatro nuevos ómnibus de doble piso, una incorporación que marca un cambio en las características de su flota y que permitirá ofrecer mayores comodidades a los pasajeros que utilizan los servicios de larga distancia.

Según explicó Gualberto Carminatti, inicialmente estaba prevista la compra de dos unidades destinadas a Artigas, pero finalmente se resolvió ampliar la inversión a cuatro vehículos: dos para Artigas y otros dos para los servicios de Fray Bentos

"Es la primera vez que compramos autobuses de doble piso. Estamos muy ilusionados. Teníamos una flota moderna, pero muy homogénea, y ahora incorporamos unidades con características diferentes y tecnología de última generación", señaló.

Los dos ómnibus destinados a la línea Montevideo-Artigas serán coches cama.

La diferencia responde también a las distancias de los recorridos: aproximadamente 610 kilómetros hasta Artigas y 312 kilómetros hacia Fray Bentos

Tecnología, seguridad y mayor comodidad

Los nuevos vehículos tienen 15 metros de largo y cuatro ejes, con ocho puntos de apoyo, características que forman parte de su diseño y estructura.

Entre sus principales innovaciones se destacan los espejos electrónicos mediante cámaras, sistemas de control de distancia con el vehículo que circula delante y tecnología de asistencia para mantener el ómnibus centrado dentro del carril.

Además, cuentan con conexión a internet, soportes para celulares y cargadores, junto con asientos diseñados para brindar mayor comodidad durante los viajes.

Carminatti también destacó la distribución de los asientos, que ofrece dos filas de un lado y una del otro. Esta disposición permite que quienes viajan solos tengan mayor privacidad, mientras que las personas que viajan acompañadas pueden compartir los asientos.

"Creo que son los asientos más confortables del mercado. Los pasajeros van a tener la posibilidad de viajar solos y tranquilos o compartir el espacio con otra persona", explicó.

Un agradecimiento a los pasajeros de Artigas





Durante la presentación, Carminatti hizo especial referencia al vínculo de la empresa con el departamento y recordó que CUT trabaja en Artigas desde hace 34 años.

Carminatti sostuvo que la incorporación de estas unidades también representa una forma de retribuir la confianza que la población ha depositado en la empresa durante todos estos años.

"Esto es, de alguna manera, una retribución a la generosidad que tuvo la gente de Artigas en elegirnos. Hace 34 años que llegamos y desde aquel momento teníamos amigos en Artigas. Hoy nos sentimos mucho más como en casa", expresó.

En ese sentido, destacó el acompañamiento de los usuarios y el vínculo construido con diferentes personas de la comunidad, señalando que el respaldo de los artiguenses ha sido fundamental para que la empresa continúe creciendo en el departamento.

Una demanda que finalmente se concreta

El Doctor Enrique Tió, presente durante la conferencia, manifestó su emoción por la llegada de los ómnibus de doble piso y recordó que se trataba de una incorporación que venían conversando desde hacía tiempo.

Según comentó, la idea de traer este tipo de unidades había surgido en conversaciones con Carminatti, entendiendo que los viajes de larga distancia requerían nuevas alternativas de comodidad para los pasajeros.

Tió consideró que la inversión representa un esfuerzo importante para la empresa, ya que los nuevos vehículos tienen un costo superior, aunque mantienen la misma capacidad de transporte que las unidades anteriores.

"Creo que lo que pretendió la empresa es darle más a la ciudad de Artigas y a su gente, por lo bien que los han tratado acá. Es un gesto que les cuesta más, pero que va a brindar un servicio excelente", sostuvo.

Asimismo, destacó la atención que reciben los pasajeros por parte del personal de la empresa, incluyendo funcionarios administrativos, trabajadores de agencia, guardas y conductores.

Para Tió, la llegada de los nuevos coches representa una nueva etapa para CUT en el departamento, con la expectativa de mantener la calidad del servicio y sumar mayores comodidades.

El servicio a bordo y la atención al pasajero

Otro de los aspectos mencionados durante la conferencia fue la recuperación del servicio a bordo, una característica que históricamente identificó a la empresa y que volvió a incorporarse como parte de las mejoras para los usuarios.

Carminatti explicó que brindar un buen servicio requiere un trabajo cotidiano y el compromiso de todos los funcionarios, desde la atención en las agencias hasta el personal que acompaña a los pasajeros durante el viaje.

En ese marco, señaló que tanto la incorporación de las nuevas unidades como el regreso del servicio a bordo forman parte de una misma intención: agradecer a quienes eligen viajar con CUT.

El mensaje a los artiguenses

Finalmente, Carminatti dirigió un mensaje de agradecimiento a la población y manifestó su expectativa de que los pasajeros puedan disfrutar de las nuevas unidades y continúen eligiendo a la empresa.

"Lo primero es decir gracias. Los hombres tenemos que ser agradecidos, creo que es una gran virtud. Tenemos la expectativa de que la gente se sienta retribuida y que nos siga eligiendo para viajar", expresó.

También remarcó que mantener un servicio de calidad implica trabajar todos los días, con personal dispuesto a atender las necesidades de los pasajeros y buscar soluciones ante cualquier inconveniente.

