



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3370 - Montevideo, 20 de Abril de 2023.- Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de Enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"- Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

ASTELAY COMPANY S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291 y 294 de la Ley 16.060.

Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-20/04 v. 04/05

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

CASADeco SRL

MODIFICACIÓN: 14/04/2023

INSCRIPCIÓN: N° 5553, 19/4/2023

MODIFICACIÓN: administración y representación de la sociedad: María Jimena ARCOS PEREZ DEFFEMINIS y Renata BATTIONE GONZALEZ, en forma conjunta.

1p-v. 20/04

CENTRO GAS S.R.L. REACTIVACIÓN

Fecha de contrato: 17/02/2023

Inscripción: 3007, 01/03/2023

Reactivación de la sociedad por 30 años.

1p-v. 20/04

CONVOCATORIAS

CONVOCATORIA BUREY S.A.

Se convoca a los Señores accionistas a la Asamblea General Extraordinaria a celebrarse el 10 de mayo de 2023 a las 10:00 horas en Plaza Independencia 811 P.B. a fin de considerar el siguiente orden del día:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Aprobación y ratificación de préstamos convertibles de accionistas tomados por la Sociedad.
3. Aprobación de la Memoria y Balance del

ejercicio cerrado al 30 de junio de 2022.

4. Aceptación y aprobación de lo actuado por el Directorio hasta la fecha.

5. Aceptación de la renuncia de Directores.

6. Elección de Directorio.

7. Aprobación de la transferencia de las acciones de Burey S.A. por parte de los Accionistas.

8. Designación de un accionista para aprobar y firmar el Acta de Asamblea.

La presente convocatoria es realizada de acuerdo a lo establecido en el artículo 344 de la ley 16.060.

Se previene a los Señores Accionistas que para asistir a la Asamblea deberán dar cumplimiento a lo preceptuado por el artículo 350 de la ley N°16.060. El Registro de Accionistas se cerrará al iniciarse el acto. El Directorio

3p-20/04 v. 24/04

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, GIOVANNA MARINA SCARPITTA

MEGA, (IUE: 2-21641/2023)

Montevideo, 18 de abril de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, RUBEN SANTIAGO VARELA BENÍTEZ,

(IUE: 2-6664/2023)

Montevideo, 18 de abril de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, DOLORES DIAZ,

(IUE: 2-9923/2023)

Montevideo, 18 de abril de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MARIA GLORIA CAROLINA SIERRA ROLANDEZ,

(IUE: 2-67505/2022)

Montevideo, 3 de febrero de 2023.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,

TABARE GUSTAVO LOPEZ VERA, (IUE: 2-12096/2023)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MONICA MARCICO o MACICO,

(IUE: 2-23824/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,

LAZARO LEON SENA MARTINEZ, (IUE: 2-17600/2023)

Montevideo, 30 de marzo de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,

NELDA ANA FRANCO LANDA, (IUE: 2-17451/2023)

Montevideo, 12 de abril de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,

TOMAS o TOMASSO o TOMMASO CASSETTA SANTUCCI,

(IUE: 2-58574/2022)

Montevideo, 6 de febrero de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-20/04 v. 04/05



APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
LEYLA DOS SANTOS FISCHER,
(IUE: 2-60523/2022)

Montevideo, 18 de abril de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ALFONSO RICARDO ZANOTTA MANGO,

(IUE: 2-14703/2023)
Montevideo, 18 de abril de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
SARA SUSANA CARDOZO,
(IUE: 2-60973/2022)

Montevideo, 16 de noviembre de 2022.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARIA DEL CARMEN BON SIRIO,
(IUE: 2-18414/2023)

Montevideo, 29 de marzo de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
PEDRO WALDEMAR DE LEÓN COTELO,
(IUE: 2-73894/2022)

Montevideo, 9 de febrero de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
HILDA IRIS BARONA RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-17808/2023)

Montevideo, 14 de abril de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
CARLA ZANZANI TORRESANI,
(IUE: 2-16721/2023)

Montevideo, 27 de marzo de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
LUIS MANUEL GARCIA VIÑOLY,
(IUE: 2-76575/2022)

Montevideo, 10 de abril de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
ENRIQUE AURELIO SALA FRUGONI,
(IUE: 2-67349/2022)

Montevideo, 11 de abril de 2023.-
Carolina Silvia Huret Martínez
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
RUBEN TORRES CASTIÑEIRA,
(IUE: 2-23714/2023)

Montevideo, 11 de abril de 2023.-
Carolina Silvia Huret Martínez
Actuario

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
DELFA PIRIZ LANDA,
(IUE: 2-68644/2022)

Montevideo, 31 de marzo de 2023.-
Dorita Alicia Guigou Salvo
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
LIDIA RAQUEL AMARO QUEIROLO,
(IUE: 2-66422/2022)

Montevideo, 20 de marzo de 2023.-
Dorita Alicia Guigou Salvo
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JOSÉ PEDRO ABBIATI DODERA o JOSÉ PEDRO CELESTINO ABBIATI DODERA,
(IUE: 2-12791/2023)

Montevideo, 28 de marzo de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ODILA VIRGINIA DIAZ DIAZ,
(IUE: 2-25995/2013)

Montevideo, 13 de abril de 2023.-
Ma. de los Angeles Estellano Barcia
Actuario

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
GECMMAN NOVO CLAVERO y NANCY ESMERALDA BOGLIOLO BENTOS,
(IUE: 2-10265/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
RAMÓN WIFREDO o WILFREDO SALA BENTANCUR,
(IUE: 2-16739/2023)

Montevideo, 24 de marzo de 2023.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
JULIO CESAR SANZ de la LLANA,
(IUE: 2-4229/2023)

Montevideo, 29 de marzo de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
MANUEL OMAR LEMOS MACHADO,
(IUE: 2-14552/2023)

Montevideo, 22 de marzo de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
MARIA ANTONIETA OLEGGINI CRISTINA y OSVALDO AQUILES OLEGGINI CRISTINA,
(IUE: 2-76336/2022)

Montevideo, 10 de marzo de 2023.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
LUIS ALBERTO ADOLFO ROSA ANGONA y MARIA BLANCA TERRA TARRECH,
(IUE: 2-76222/2022)

Montevideo, 16 de marzo de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-18/04 v. 02/05

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ALBA MARINA BRUNOLDIDAISSON y ROSALBA PENA BRUNOLDI,
(IUE: 2-16955/2023)

Montevideo, 28 de marzo de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Montevideo, 28 de marzo de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, HILARIO VILLALBA SODANO, (IUE: 2-13009/2023) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-18/04 v. 02/05	RICARDO MAGIN CETRULO ROCA, (IUE: 2-75541/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARIO ALEJANDRO ARAMBILLET ANGELO, (IUE: 2-8871/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-18/04 v. 02/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, CARLOS ALBERTO RODRÍGUEZ PÉREZ y RAQUEL RODRÍGUEZ PÉREZ, (IUE: 2-52877/2022) Montevideo, 9 de noviembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, GLADYS ESTHER CRISCISALVÁTICO, (IUE: 2-53044/2022) Montevideo, 21 de octubre de 2022.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, JUAN CARLOS GARCÍA GONZÁLEZ, (IUE: 2-12995/2023) Montevideo, 17 de marzo de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-18/04 v. 02/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, JOSEFINA DELIA TALAMO, (IUE: 2-9908/2023) Montevideo, 7 de marzo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, RAMÓN UBARFIL RODRIGUEZ y MARÍA ISABEL RIVIEZZO LATORRACA, (IUE: 2-61293/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, JORGE ANTONIO MESSANO COLUCCI, (IUE: 2-22920/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-18/04 v. 02/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARTHA BOHEME QUARTIANI, (IUE: 2-4654/2023) Montevideo, 22 de febrero de 2023.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARIA ZULMA FERRON, (IUE: 2-6643/2023) Montevideo, 2 de marzo de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MIGUEL ANGEL FERNÁNDEZ LÓPEZ, (IUE: 2-22141/2023) Montevideo, 11 de abril de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario 10p-18/04 v. 02/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA DANELIAN KARLANIDIS o KAITANILIS, (IUE: 2-12237/2023) Montevideo, 20 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, VILMA MÓNICA MELETTA, (IUE: 2-59094/2022) Montevideo, 16 de noviembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, NELLY ZULMA QUINTANA BAYGORRY, BAIGORRI, BOUGORRI, (IUE: 2-58020/2022) Montevideo, 12 de abril de 2023.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JORGE ANGEL MUÑIZ CALATSIS, (IUE: 2-14893/2023) Montevideo, 12 de abril de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, PEDRO MARCOS OLIVERI LEVRATTO, (IUE: 2-58656/2022) Montevideo, 16 de noviembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JOSÉ LUIS GERMÁN ÁLVAREZ y SILVIA ESTELA GERMÁN AGUERRE o AGUIRRE, (IUE: 2-27495/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2023.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto 10p-14/04 v. 28/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, JORGE DANIEL DELPIANO FRUGONE, (IUE: 2-16830/2023) Montevideo, 10 de abril de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, KILDA TERESITA MELLO CORRALES, (IUE: 2-6654/2023) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, RUBEN PEDRO BECEDICHE LARRAMA, (IUE: 2-12084/2023) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, RUBEN PEDRO BECEDICHE LARRAMA, (IUE: 2-12084/2023) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ADA CATTANI de YAÑEZ o ADA MARIA ROSA CATTANI, (IUE: 2-31117/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-13/04 v. 27/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,



RAMSÉS HORACIO BEBEACUA GARCIA, (IUE: 2-8674/2023) Montevideo, 10 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto 10p-12/04 v. 26/04	MARÍA SELICA RODRIGUEZ FRANCO, (IUE: 2-54094/2022) Montevideo, 25 de octubre de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-12/04 v. 26/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ROBERTO ROJAS y SUSANA GRACIELA ROJAS LOZANO, (IUE: 2-63572/2022) Montevideo, 8 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, GLADYS EULOGIA CASTELLO LACOSTA, (IUE: 2-65882/2022) Montevideo, 22 de diciembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA AMANDA CURBELO GARAY, (IUE: 2-8625/2023) Montevideo, 13 de marzo de 2023.- Lourdes Eliana Blanco Landaburu Actuario Adjunto 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, GLORIA MERCEDES VALLEJO ALMADA, (IUE: 2-76833/2022) Montevideo, 31 de marzo de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA ANGELICA BOZAN HERNANDEZ y RUBEN MARIO CABALLERO MONTIEL (IUE: 2-12061/2023) Montevideo, 17 de marzo de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JOSE MARIA CHAVES MENAS o JOSE MARIA CHAVES MENA, (IUE: 2-14687/2023) Montevideo, 28 de marzo de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, HENRI JORGE SIERRA VILLARREAL, (IUE: 2-18537/2023) Montevideo, 24 de marzo de 2023.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, LUIS EDUARDO FRANCO TORRES, (IUE: 2-57295/2020) Montevideo, 16 de marzo de 2021.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA DEL CARMEN SARAVIA FRATTI, (IUE: 2-34258/2021) Montevideo, 13 de octubre de 2021.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, MARIA ANTONIA DIPAULO ACCINELLI, (IUE: 2-18441/2023) Montevideo, 12 de abril de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JULIO CÉSAR DELGADO FERNANDEZ, (IUE: 2-66163/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, OLGA NELSA HERNANDEZ CONDEZA, (IUE: 2-19556/2023) Montevideo, 30 de marzo de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, JUAN CARLOS SILVEIRA, (IUE: 2-15835/2023) Montevideo, 12 de abril de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARIA MARIÑO MARIÑO, (IUE: 2-69670/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, JUAN ALCIDES CANABE FLEITAS, (IUE: 2-14466/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, DIVER KAY PIÑERO FALIBENI, (IUE: 2-68313/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, MARÍA GONZÁLEZ POUSA, (IUE: 2-67069/2022) Montevideo, 3 de febrero de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ANA MARIA BOVER CARBALLO, (IUE: 2-15338/2023) Montevideo, 10 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-11/04 v. 25/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, TRINIDAD FERRÉ MARGARITA, (IUE: 2-65514/2022) Montevideo, 20 de marzo de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JULIO MARSICANO LACASSY, (IUE: 2-12779/2023) Montevideo, 10 de abril de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-12/04 v. 26/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, VIRGINIA GABRIELA ALONZO CRISTINO, (IUE: 2-14838/2023) Montevideo, 20 de marzo de 2023.- Alexandra Veiga Torres



Actuario Adjunto EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JUAN PABLO SEBASTIAN HERNANDEZ ANTONI , (IUE: 2-12194/2023) Montevideo, 30 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario	10p-11/04 v. 25/04	Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, DAVID AZAR LEVY , (IUE: 2-18529/2023) Montevideo, 29 de marzo de 2023.- Adriana Maria Horjales Castro Actuario Adjunto	(IUE: 2-10124/2023) Montevideo, 21 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-31/03 v. 21/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JOSÉ MIGUEL TRONCOSO XALAMBRI , (IUE: 2-10639/2023) Montevideo, 20 de marzo de 2023.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	10p-11/04 v. 25/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ARIEL GUARDIA CERNUSCHI , (IUE: 2-3097/2023) Montevideo, 27 de marzo de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JUAN CARLOS VELAZQUEZ y SUZANNE o SUSANNE IVONNE BEAULIEU LUXARDO , (IUE: 2-16740/2023) Montevideo, 28 de marzo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-31/03 v. 21/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MANUEL OCAÑO PEREIRA , (IUE: 2-72343/2022) Montevideo, 1 de febrero de 2023.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	10p-11/04 v. 25/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, NORA ALICIA COSTANIAN RYAN , (IUE: 2-63038/2022) Montevideo, 13 de diciembre de 2022.- Alejandra Veiga Torres Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, DARLIN CESAR LARRONDA LENCINA , (IUE: 2-62558/2022) Montevideo, 20 de marzo de 2023.- Dorita Alicia Guigou Salvo Actuario Adjunto	10p-30/03 v. 20/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, LILIA ENRIQUETA ETCHEGOIMBERRY PEREZ , (IUE: 2-4722/2023) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-10/04 v. 24/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ANAMARGARITA o ANAMARGARITA CARMEN FALOTICO NAVELLO , (IUE: 2-8262/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ANTONIO FIERRO PASTORIN , (IUE: 2-17845/2023) Montevideo, 29 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	10p-30/03 v. 20/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RAUL NESTOR SOLEI CURBELO , (IUE: 2-6699/2023) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto	10p-10/04 v. 24/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ELIDA RENEE SILVEIRA GROSSI , (IUE: 2-8238/2023) Montevideo, 24 de marzo de 2023.- Patricia Gonçalves Flores Actuario	Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA DEL HUERTO GARCIA LOPEZ , (IUE: 2-12756/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-30/03 v. 20/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, PEDRO SANTIAGO PERAZZA ESCOBAL , (IUE: 2-14405/2023) Montevideo, 28 de marzo de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto	10p-10/04 v. 24/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, NELIS o NELLY MARGOT RODRIGUEZ CAMEJO , (IUE: 2-70505/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Leticia Alejandra Diez Gilardoni Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, NESTOR ALCIDES UMPIERREZ GELSO o GELSIO , (IUE: 2-6086/2023) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-30/03 v. 20/04
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ELADIA ALVEZ GONZALEZ , (IUE: 2-68641/2022) Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-10/04 v. 24/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JOSÉ DOMINGO MAGALLANES, FRANCISCA LIA ALZUGARAY y LIBER ERNESTO MAGALLANES ALZUGARAY , (IUE: 68482/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA DOLORES GARCÍA LÓPEZ , (IUE: 2-61408/2022) Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-30/03 v. 20/04
EDICTO	10p-10/04 v. 24/04	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ELBA ELISA MARTUCHO GIMÉNEZ ,	Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ALBERTO JUAN JACK ESPINOLA , (IUE: 2-72503/2022) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	



10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **JORGE ALBERTO LANDAU**, (IUE: 2-4236/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **MARIELA NELLY AMY VÁZQUEZ**, (IUE: 2-7667/2023) Montevideo, 16 de marzo de 2023.- Carolina Silvia Hauret Martínez Actuario

10p-30/03 v. 20/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **FELIX ENRIQUE GARDIOL ARMAND UGON**, (IUE: 2-70466/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2023.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **IRMA DELGADO RODRIGUEZ**, (IUE: 2-7486/2023) Pando, 10 de abril de 2023.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno, **DIEGO ALEXANDER PADILLA GULARTE**, (IUE: 2-65486/2022) Atlántida, 2 de diciembre de 2022.- Alicia Graciana Aparain Borjas Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **MARIA LUISA NEME NEME**, (IUE: 2-73313/2022) Pando, 13 de febrero de 2023.- Viviana Karen Rodriguez Ruíz Actuario Adjunto

10p-12/04 v. 26/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **RUMALDO DOMINGUEZ NUÑEZ**, (IUE: 2-71750/2022) Pando, 13 de febrero de 2023.- Lorena Falabella Valetti Actuario Adjunto

10p-31/03 v. 21/04

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **NELLY ESTHER CASTELLON y HÉCTOR ELBIO GONZÁLEZ RAIMONDI**, (IUE: 179-475/2021) Ciudad de la Costa, 17 de noviembre de 2022.- Maria Carolina Reyes Carcavallo Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **GLADYS LILIANE LA SOVERA CAPILLAS y MARCELINO ISAAC RODRÍGUEZ LÓPEZ**, (IUE: 2-20191/2023) Ciudad de la Costa, 10 de abril de 2023.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **ANGELMARIO CAMEJO VALLE**, (IUE: 2-16715/2023) Ciudad de la Costa, 27 de marzo de 2023.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-30/03 v. 20/04

CONVOCATORIAS

ASAMBLEA ORDINARIA

Se convoca a los Señores Accionistas de **PORTOVENUS S.A.** a la Asamblea Ordinaria de Accionistas a celebrarse el día 10 de mayo de 2023 a la hora 14:00 en primera convocatoria y a la hora 15:00 en segunda convocatoria, en Pulso Servicio de Acompañantes, sito en la calle San Marino 1315 (Montevideo), con la finalidad de considerar el siguiente **orden del día**:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
2. Consideración de la Memoria del Directorio y Estados Contables correspondientes al Ejercicio cerrado al 31 de diciembre de 2022.
3. Distribución de utilidades. Ratificación de la distribución anticipada de utilidades dispuesta por el Directorio.-.
4. Análisis de la Gestión del Directorio durante el ejercicio considerado.
5. Designación de integrantes del Directorio de la Sociedad para el próximo período.
6. Designación de dos accionistas para firmar el acta.

El Registro de Accionistas Asistentes permanecerá abierto hasta el momento de apertura del acto. Se previene a los Señores accionistas que a los efectos del ingreso a la Asamblea deberán depositar sus acciones en la Sociedad o exhibir el certificado establecido en el art. 11 del Estatuto de la Sociedad.

3p-19/04 v. 21/04

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 25° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ GARCIA, BEATRIZ y otro - DEMANDA DE RESCISION DE CONTRATO**» IUE 2-58036/2021, por providencia N° 3438/2022 de fecha 8/12/2022 se EMPLAZA a los SUCESORES A CUALQUIER TÍTULO de LUIS ALBERTO GARCÍA RODRÍGUEZ, por el término de 90 días y bajo apercibimiento de designarles Defensor de Oficio con quién se continuarán las actuaciones.

Montevideo, 22 de marzo de 2023.- Luciana Rufener Godeza Colab. Actuario Adjunto

10p-11/04 v. 25/04

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 3° Turno, dictada en autos: «**FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ SUCESORES ROLFO LEGUISAMO, MARIA DEL ROSARIO. -DEMANDA DE RESCISION DE CONTRATO-**» IUE 2-57980/2021, por resolución N° 2766/2022 de fecha 28/09/2022, se cita, llama y emplaza a Sucesores de la Sra. María del Rosario Rolfo Leguisamo por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 21 de marzo de 2023.- Pablo Gerardo Caraballo Lemas Actuario

10p-30/03 v. 20/04

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno en autos: «**PARDO BAPTISTA, MARTHA ARACELI INCAPACIDAD**», IUE 48-40427/1986, se hace saber que por Resolución N° 803/2023 de fecha 07/03/2023, dictada por éste Juzgado, se removió del cargo de curador/a del ya declarado incapaz MARTHA ARACELI PARDO BAPTISTA, al/a Sr/a. ALDO BRUNO GILI BAPTISTA, designándose a tales efectos al/a Sr/a. ENZO CARLO GILI BAPTISTA, quien aceptó el cargo con fecha 16/03/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 10 de abril de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto

10p-14/04 v. 28/04

EDICTO



El Redactor PUBLICACIONES

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11° Turno, dictada en autos: «**GONZALEZ HERNANDEZ, GLADYS - INCAPACIDAD**» IUE 2-38912/2021, Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11° Turno en autos: «**GONZALEZ HERNANDEZ, GLADYS - INCAPACIDAD**», IUE 2-38912/2021, se hace saber que por Resolución N° 5872/2022 de fecha 28/11/2022, se declaró en estado de discapacidad a **GLADYS MABEL GONZALEZ HERNANDEZ**, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. **HECTOR NICOLAS CARDELINO GONZALEZ**, quien aceptó el cargo el 02/12/2022. Montevideo, 16 de febrero de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-12/04 v. 26/04

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 23° Turno, dictada en autos caratulados: «**RODRIGUEZ DANTA, ANA y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-11723/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: **CESAR EDUARDO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ**, inscripta el día 21/12/2020, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 13 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-441, en el sentido que: **DONDE DICE «VIUDO» DEBE DECIR «SOLTERO» por así corresponder.** Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil). Montevideo, 16 de marzo de 2023.- María Leticia Orrico Rocca
Actuario Adjunto

15p-12/04 v. 04/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 9° Turno, dictada en autos caratulados: «**MARITAL, LUIS - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-69697/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: **DOMINGO MARITATO**, inscripta el día 18/05/1913, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 12ª SECCION del Departamento de Montevideo, Acta N° 314, en el sentido que: **Donde dice «Domingo MARITAT» debe decir «Domingo MARITATO» por así corresponder.** Montevideo, 23 de marzo de 2023.- Virginia Elizabeth Mega Yeregui
Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 02/05

**SALÓN
CALYFA
ENCUADERNACION**

DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la **Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.**

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **JUAN CARLOS HERNANDEZ CARBALLO y SILVIA BEATRIZ CASERO DAUD**, (IUE: 2-17947/2023)

Montevideo, 30 de marzo de 2023.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 03/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **JULIAN WILLIAM JAIME ROMERO y NORMA EDITH PEREZ DE LEON**, (IUE: 2-69565/2022)

Montevideo, 24 de febrero de 2023.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-18/04 v. 02/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **ERNESTO DANIEL LEMES ARBALLO y NILDA RAQUEL MARTÍNEZ DE LEÓN**, (IUE: 2-7713/2023)

Montevideo, 11 de abril de 2023.-

María Rosina Favretti Sastre

10p-14/04 v. 28/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **GONZALO MANUEL VARELA EULA y AGUSTINA MUSSO SEOANE**, (IUE: 2-15245/2023)

Montevideo, 24 de marzo de 2023.-

María Leticia Orrico Rocca

Actuario Adjunto

10p-13/04 v. 27/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **MARIA NOELIA CAFARO BOF y FEDERICO CARBALLAL ZEBALLOS**, (IUE: 2-12184/2023)

Montevideo, 24 de marzo de 2023.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto

10p-29/03 v. 19/04

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

RADITON S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291, 293 y 294 de la Ley 16.060. Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-18/04 v. 02/05

DICANO S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291 y 294 de la Ley 16.060.

Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-18/04 v. 02/05

FENIMA S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291 y 294 de la Ley 16.060.

Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-18/04 v. 02/05

GIACOTE S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291 y 294 de la Ley 16.060.

Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-18/04 v. 02/05

PETILCORAN S.A.

Reducción de Capital

Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 31 de marzo de 2023 resolvió reducir el capital integrado de acuerdo a los artículos 291 y 294 de la Ley 16.060.

Se convoca a los acreedores sociales a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la sede social en Plaza Independencia 811, en el horario de 10:00 a 18:00.

10p-18/04 v. 02/05



3 medidas fáciles para conseguir estar en forma

Estar en forma es muy importante no sólo para tener un buen aspecto físico sino para sentirse bien y gozar de buena salud...

Sin embargo con nuestro actual estilo de vida y numerosas obligaciones, a veces no encontramos un hueco para ir al gimnasio o abusamos de la comida rápida.

A cualquier edad es bueno seguir una vida activa, compartiremos medidas simples pero eficaces para cumplir años sin acumular kilos de más, flacidez y estar en plena forma.

No se trata de privarse de todo y de machacarse con las pesas o correr maratones, nuestros consejos son para personas con poco tiempo libre pero con la mentalidad y ganas de cuidarse por dentro y por fuera.

1. Haz pequeños cambios. A veces debido a las ganas enormes que tenemos de perder peso y tonificar el cuerpo acabamos cayendo en la trampa de seguir dietas demasiado pobres en nutrientes, tomar pastillas o incluso no comer.

¿Eres de los que no tienen tiempo de desayunar porque siempre llegan tarde al trabajo? Si tienes ese problema te sugerimos que te levantes un poco más pronto, que dejes preparado el desayuno en la mesa o que optes por un batido con frutas y cereales.

Lo importante es modificar poco a poco nuestros hábitos y reemplazarlo por otros más saludables. Por ejemplo, si eres de las que odias el agua y eres aficionada a las bebidas con gas, refrescos o zumos, sin darte cuenta estás ingiriendo un montón de calorías extra.

¿Qué hacer? Empieza tomando zumo rebajado con agua, o limonada casera endulzada con sirope de ágave u otro edulcorante natural, infusiones y por supuesto también agua.

2. Anda, anda, anda. Uno de los ejercicios más completos y una actividad muy barata es andar porque ni siquiera necesitas pagar la mensualidad de un gimnasio.

Tienes muchas opciones para andar. Si tomas el autobús, baja una parada antes de tu destino y así haces algunos metros extra andando.

También puedes quedar con amigos/as para pasear, hacer excursiones por la montaña, usar las escaleras en lugar del ascensor...

3. Elige alimentos lo menos procesados posibles, toma abundantes frutas y verduras. Todos los días toma ensaladas, batidos, zumos naturales (jugos) o comida al vapor o asada.

No hace falta que del día a la mañana cambies toda tu dieta, pero empieza ya eliminando aquello que sabes que no te está haciendo bien.

El resultado será una piel más sana, mayor energía y un cuerpo más en forma. Roma no se construyó en un día, del mismo modo conseguir un cuerpo tonificado y un aspecto más saludable será el resultado de pequeñas acciones que hacemos cada día. Sé persistente, haz pequeños cambios y disfrutarás de los beneficios de un estilo de vida más sano.

Pautas para el ejercicio saludable en ambiente caluroso

La Dirección General de la Salud de esta Secretaría de Estado, brinda una serie de pautas para el ejercicio saludable en ambiente caluroso:

1) La alimentación recomendada frente a una actividad física importante, implica una dieta rica en carbohidratos (frutas, verduras, harinas, cereales, lácteos semi - descremados, helados, mermeladas) que son de rápida digestión y brindan abundante energía.

2) Realizar la última comida previa al

esfuerzo entre tres y cuatro horas antes.

3) Beber agua ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del esfuerzo. El agua (o mate, té, caldos, jugos) debe ingerirse de a sorbos.

Recordar que cuando la orina es escasa y oscura indica la necesidad de una mayor hidratación.

4) La vestimenta debe ser holgada, con espacios de ventilación y preferentemente de algodón a efectos de permitir la evaporación.

5) Aunque haga calor, es preciso realizar un movimiento previo con elongación muscular, de modo de estimular una buena irrigación muscular, regular el ritmo cardíaco y evitar lesiones.

6) Al final del esfuerzo, el movimiento no debe detenerse bruscamente. Es recomendable caminar unos minutos y volver a elongar los músculos utilizados antes de acudir a una ducha reparadora.

7) Es necesario haber entrenado previamente, de forma gradual y respondiendo a una rutina establecida, haciendo esfuerzos similares al que se va a efectuar.

8) Es RECOMENDABLE haberse realizado un chequeo previo con su médico de cabecera. Si no cuenta con el mismo, es una buena oportunidad de comenzar un vínculo de controles periódicos con un profesional de su confianza.

9) Es mejor seleccionar horarios alejados de las horas "pico" del sol para realizar el ejercicio planteado.

10) IMPORTANTE: si durante el esfuerzo, repentinamente la piel y el sudor se enfrían, aparece piloerección (piel de gallina), náuseas y mareos, debe interrumpirse el ejercicio pues podría estar al borde de un síncope y un eventual golpe de calor.

En estas circunstancias es necesario acudir a un lugar fresco y ventilado, acostarse y elevar las piernas, hidratarse lentamente y solicitar ayuda médica.