



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3494 - Montevideo, 19 de Octubre 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

LUGA INVEST S.A.

(antes SORNIN S.A.)

Reforma

Acta 13/06/2023 modifica Art. 1 del Estatuto.
ARTÍCULO 1. NOMBRE.- Constitúyese LUGA INVEST S.A.

Inscripción: 26/09/2023 N° 15.271

1p-v. 19/10

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

B&G ASESORES S.R.L

Fecha: 2/10/2023

Inscripción: 15738/2023

Cedentes: Weimar Baccino (60.000 cuotas),
Natalia Glasas (50.000 cuotas) Samuel Glasas
(10.000 cuotas).

Cesionarios: Latincapital Sartor Wealth
Management SpA (1 19.998 cuotas), Roberto
Game (1 cuota), Rodrigo Bustamante (1 cuota)
Administración y representación: Weimar
Baccino

1p-v. 19/10

Farmacia Tapes Ltda

FECHA: 9/07/1999

Cedió Aldo Antonio Praderio Borrazas a
Patricia Romilda Carleo Etchepare, 25 cuotas
Registro de Comercio: 1329 folio 1789
libro 3 1999

1p-v. 19/10

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 1° Turno,
JUAN HUGO CORBO OLIVERA,
(IUE: 2-86004/2023)

Montevideo, 2 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARÍA DEL CARMEN CLEMATTA
o **CLEMATA GONZALEZ** ,

(IUE: 2-90052/2023)

Montevideo, 13 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARTHA GRACIELA DEGUGLIELMI
MAKOVSKY,

(IUE: 2-59684/2023)

Montevideo, 11 de agosto de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
JORGE WALTHER INFANTOZZI
PAOLINO,

(IUE: 2-84060/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
CARLOS MARIA ARELLANO,
(IUE: 2-76616/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2023.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MARÍA AÍDA SOLER FERIA o
MARÍA AIDA SOLER FERIA,

(IUE: 2-86855/2023)

Montevideo, 2 de octubre de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
RENEE LAURA HILLACOSTA Y LARA,
(IUE: 2-94787/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
RAMONA GIMENEZ ,

(IUE: 2-80915/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
TERESA ROMANO FERRER,
(IUE: 2-91991/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
LIDIA BEN GONZÁLEZ,
(IUE: 2-91739/2023)

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
BLANCAANAIZ GONZALEZ ORTEGA,
(IUE: 2-26267/2022)

Montevideo, 23 de setiembre de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
SEBASTIAN JAVIER D'ANDREA
MARTINEZ,
(IUE: 2-87511/2023)

Montevideo, 5 de octubre de 2023.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-19/10 v. 01/11

El Redactor

PUBLICACIONES



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 1° Turno,
VICTORIA TERESA OTERO FERNANDEZ,
(IUE: 2-89207/2023)
Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
DOMINGO ANTONIO AMORUSO PIETRAFESSA,
(IUE: 2-69493/2023)
Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
SEBASTIAN ROLANDO ESTOPIÑAN MINETTI,
(IUE: 2-73737/2023)
Montevideo, 12 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARIA ALEJANDRA FURISCHI CHANES,
(IUE: 2-78383/2023)
Montevideo, 26 de setiembre de 2023.-
Lourdes Eliana Blanco Landaburu
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
OTEL DELGADO dos SANTOS o DOS SANTOS,
(IUE: 2-90398/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
MARIA LOLA AREVALO RODRIGUEZ o MARÍA LOLA AREVALO RODRIGUEZ,
(IUE: 2-82044/2023)
Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARIA NELLY IGLESIAS GARCIA,
(IUE: 2-64465/2023)
Montevideo, 29 de agosto de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN ANTONIO ALDARIZZI MARMO,
(IUE: 2-69311/2023)
Montevideo, 6 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
MARIA ESTHER BENITEZ FIGUEROLA,
(IUE: 2-80266/2023)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
GRISelda AZUCENA CAPUTTO NARBAIS o GLISELDA AZUCENA CAPUTTO NARBAIS o GRISELDA AZUCENA CAPUTO,
(IUE: 2-67700/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
JAVIER VIÑA CÁCERES,
(IUE: 2-92243/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIO DARIO MOYANO,
(IUE: 2-94040/2023)
Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MARIA ALEJANDRA SORIA MENDEZ,
(IUE: 2-42814/2023)
Montevideo, 28 de julio de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
BLANCA ROSA ALVAREZ TRUJILLO,

(IUE: 2-74204/2023)

Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
BAUTISTA FERNANDEZ ABALDE,
(IUE: 2-83037/2023)
Montevideo, 2 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MAURO IRIBARNE DA SILVA,
(IUE: 2-83896/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA HEBE SUSANA BUZO GOMEZ,
(IUE: 2-90153/2023)
Montevideo, 12 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto
10p-18/10 v. 31/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
LEONIDES BENTANCOR HERNÁNDEZ,
(IUE: 2-82135/2023)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-13/10 v. 27/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
MIGUEL ANGEL CASANOVA IFRAN,
(IUE: 2-85279/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-13/10 v. 27/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ENRIQUE SILVERA RODRIGUEZ,
(IUE: 2-86880/2023)
Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-13/10 v. 27/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
CARLOS ALBERTO AVILA SEQUEIRA,
(IUE: 2-72399/2023)
Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario
10p-13/10 v. 27/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,



MERCEDES de LUJAN ANDREONI DELUCIA y ALBA ESTELA SAN MARTIN ANDREONI, (IUE: 2-68582/2022) Montevideo, 9 de junio de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, SUSANA GONZALEZ POSSAMAI, (IUE: 2-74682/2023) Montevideo, 6 de setiembre de 2023.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-11/10 v. 25/10
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MANON ANGELA CARRO SARUBBI, (IUE: 2-67052/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, RAMON MACIEL GUTIERREZ, (IUE: 2-81602/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, JULIA ELVIRA FIORI ESTECHE, (IUE: 2-90958/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MARIA JULIA SAN EMETERIO CABRERA, (IUE: 2-87790/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, OSVALDO COLLADO KOMEL, (IUE: 2-90644/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ARTIGAS JOSE DUARTE NUEZ, (IUE: 2-80945/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARIA NELLY BENTANCOR REMEDIOS y OSCAR ALBERTO CABRERA MOREIRA , (IUE: 2-86291/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MATEO ENRIQUE FRUGONI STORACE, (IUE: 2-82440/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA LAURA CHAUVY CORREA, (IUE: 2-54328/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Mariannina Alvarez Medina Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NORA MAGDA MORENO CHIAZZARO o NORA MAGDA MORENO CHIAZZARO o NORA HAYDÉE MORENO CHIAZZARO, (IUE: 2-64996/2022) Montevideo, 14 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ROSA RENE GUALDIERE o GUALDIERI ABERGO , (IUE: 2-66536/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, MARY CARLOTA ALDABALDE BAYARRES, (IUE: 2-65347/2023) Montevideo, 14 de agosto de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MARIA DEL CARMEN FILGUEIRA ANTUNEZ, (IUE: 2-83591/2023) Montevideo, 9 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, LUIS ALBERTO CLAVIJO BARRETO, (IUE: 2-76030/2023) Montevideo, 19 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, WALTER DIAZ MOSQUEIRA, (IUE: 2-87717/2023) Montevideo, 28 de setiembre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, GENOVEVA GLASSIANI , (IUE: 2-81619/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, UMBERTO FILARDI FITTIPALDI, (IUE: 2-52264/2023) Montevideo, 6 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ROBERTO ANCHETA FABRA, (IUE: 2-39339/2023) Montevideo, 4 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ANABEL ANTÚNEZ PINTOS, (IUE: 2-60694/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ANABEL ANTÚNEZ PINTOS, (IUE: 2-60694/2023) Montevideo, 2 de agosto de 2023.-	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, LUIS CARLOS BENEDETTO DOMINGUEZ, (IUE: 2-83150/2023) Montevideo, 29 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, VICENTE SALVADOR DA ROSA DOS



SANTOS y EUGENIA LUCIA GARCIA CUELLO o de DA ROSA, (IUE: 2-51849/2023) Montevideo, 20 de julio de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARIA CRISTINA BOCCHINI y JORGE MARCELO FISCHER, (IUE: 2-77471/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto	10p-09/10 v. 23/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, TEODORA CAMEJO , (IUE: 2-37239/2023) Montevideo, 26 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, PATRICIA MIRZZA BRIT ESQUIRE, (IUE: 2-84073/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, ALBA GLADYS CARABEL ROMAY, (IUE: 2-83283/2023) Montevideo, 5 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARÍA INÉS MIGUEZ MARTÍNEZ, (IUE: 2-71860/2023) Montevideo, 15 de setiembre de 2023.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, AMERICO ESPOSITO RUSSO y SILVIA ADRIANA ESPOSITO AMARO, (IUE: 2-48917/2021) Montevideo, 10 de diciembre de 2021.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, DANTE ABAYUBA PIRRONGELLI MUÑOZ y SARA EMILIA CROSA BELDERRAIN, (IUE: 2-68123/2023) Montevideo, 19 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario	10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, ANTONIO MARTINEZ CABRERA, MARIA LUISA MARTINEZ SAYA y ZULMA CARMEN SAYA PEREZ, (IUE: 2-37292/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, ELISA SUÁREZ SUÁREZ, (IUE: 2-76834/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, AMANÉ BARQUET BASIL, (IUE: 2-90039/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto	10p-09/10 v. 23/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, EDUARDO GONZALEZ TORRES, (IUE: 2-40229/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ELBA PARODI ANTELO, (IUE: 2-50945/2022) Montevideo, 15 de junio de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JUAN DE OLIVEIRA JULIA y BLANCA LIRA PARDIÑA MARIÑO o PARDIÑAS MARIÑO , (IUE: 2-73641/2023) Montevideo, 3 de octubre de 2023.- Ana Claudia Ongar Gaar Actuario	10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, RAFAEL VIÑOLY o VINOLY, (IUE: 2-50160/2023) Montevideo, 29 de setiembre de 2023.- Juan José Silva Carreras Adm.III Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, ZULMA DOROTEA GONZÁLEZ OCAMPO, (IUE: 2-65953/2023) Montevideo, 11 de agosto de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JENORK ASLANIAN JERETZIAN, (IUE: 2-79262/2023) Montevideo, 25 de setiembre de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, LUIS ENRIQUE GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, (IUE: 2-90072/2023) Montevideo, 2 de octubre de 2023.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARIA DEL CARMEN VERDE FLEITAS, (IUE: 2-76914/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-10/10 v. 24/10	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MARIA BERNARDA PIROVANO, (IUE: 2-89496/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JUAN CARLOS CARDOZO LIMA, (IUE: 2-86871/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, OMAR o RAÚL OMAR DÍAZ VIOTTI, (IUE: 2-69506/2023) Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-	10p-10/10 v. 24/10		10p-06/10 v. 20/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,



NELSON ALBERTO PALLAS REY,
(IUE: 2-60055/2023)
Montevideo, 31 de agosto de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
EMA NUÑEZ VARGAS ,
(IUE: 2-79575/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
NATALIA BUONOMO CIMMINO,
(IUE: 2-83308/2023)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
BLANDINA CARMEN REGUERA CUELLO,
(IUE: 2-83135/2023)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
JORGE WASHINGTON DE LOS SANTOS DEL RE ,
(IUE: 2-74114/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado Familia de 26° Turno,
GLORIA ALONDRA ESTROZI,
(IUE: 2-41070/2023)
Montevideo, 24 de mayo de 2023.-
Carolina Silvia Hauret Martínez
Actuario

10p-06/10 v. 20/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MIRTA o MIRTHA GUTIERREZ LOYARTE,
(IUE: 2-59877/2023)
Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MIRTA CRISTINA BARRETO CURBELO,
(IUE: 2-68222/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto
10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ERICO BERGER GOMEZ BARBOZA,
(IUE: 2-83825/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
JOSE LUIS BASSINI CUENCA y VILDA CASCO GONZALEZ ,
(IUE: 2-62084/2023)
Montevideo, 19 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
NELLY RAMONA CORREATORRES y ANSON MEGRRAN CHABKENION MURATIAN,
(IUE: 2-76258/2022)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
BLANCA MARÍA CAMEJO VÁZQUEZ,
(IUE: 2-77595/2023)
Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
SERGIO LUIS GUERRERO SILVA,
(IUE: 2-81726/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
HEVE o HEBE NAIR CARRASCO SASCO,
(IUE: 2-82943/2023)
Montevideo, 26 de setiembre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
WALTER MACHADO ALEGRE y MARIA ELENA NUÑEZ GONZALEZ,
(IUE: 47-266/2000)
Montevideo, 21 de setiembre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto
10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARIA JULIA GÓMEZ GAGO,
(IUE: 2-60541/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
LUIS ALBERTO CLAVIJO OLMEDO,
(IUE: 2-88183/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ANA MARIA LOSADA ARIAS,
(IUE: 2-69125/2023)
Montevideo, 22 de agosto de 2023.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
NESTOR HERNANDEZ TEJERA,
(IUE: 2-79753/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JULIO CARLOS FORLI BARACCO,
(IUE: 2-84538/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-05/10 v. 19/10

P A N D O

EDICTO
Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
ALBERTO BONIFACINO BLANCO,
(IUE: 2-90796/2023)
Pando, 5 de octubre de 2023.-
Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto

10p-12/10 v. 26/10

EDICTO
Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,
ROSA FURLAN BUZZALINO,
(IUE: 2-74676/2023)
Toledo, 6 de octubre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-11/10 v. 25/10



CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, ANA INÉS BRAIDA ARIZETA, (IUE: 2-85118/2023)

Ciudad de la Costa, 25 de setiembre de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-09/10 v. 23/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, ESTHER MARINA SUBELZU CELTO y ARQUIMEDES NICANOR FAGALDES FERNANDEZ, (IUE: 2-80412/2023)

Ciudad de la Costa, 20 de setiembre de 2023.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-09/10 v. 23/10

RECTIFICACION DE PARTIDAS

P A N D O

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 2° Turno, dictada en autos caratulados: «MURGUIONDO LAGUNA, LUISA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-78973/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: LUISA YAQUELIN MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el día 06/02/1992, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6° SECCION JUDICIAL del Departamento de Canelones, Acta N° 11, en el sentido que: DONDE DICE: «MURGIONDO LUISA YAQUELIN» DEBERÁ DECIR «MURGUIONDO LUISA YAQUELIN» por así corresponder. Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil).

Toledo, 08 de setiembre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

15p-11/10 v. 01/11

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «MURGUIONDO LAGUNA, MYRIAM - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-80172/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: MYRIAM TERESA MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el día 26/10/1984, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 12 del Departamento de Montevideo, Acta N° 1148, en el sentido que: DONDE DICE MURGIONDO DEBE DECIR MURGUIONDO por así corresponder.

Toledo, 06 de octubre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «MURGUIONDO LAGUNA, MYRIAM - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-80172/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: MYRIAM TERESA MURGUIONDO LAGUNA, inscripta el día 28/06/1984, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 6 del Departamento de Canelones, Acta N° 48, en el sentido que: DONDE DICE MURGIONDO DEBE DECIR MURGUIONDO por así corresponder.

Toledo, 06 de octubre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «MURGUIONDO, CARLOS - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA», IUE 2-80179/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: CARLOS MURGUIONDO, inscripta el día 30/09/1964, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 10 del Departamento de Tacuarembó, Acta N° 411, en el sentido que: DONDE DICE MURGUIENDO DEBE DECIR MURGUIONDO por así corresponder.

Toledo, 06 de octubre de 2023.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario

10p-11/10 v. 25/10

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 17° Turno, dictada en autos: «ADMINISTRACIÓN GALÁN S.R.L. c/ARIAS LUCAS, MARYSABEL y otro - EJECUCIÓN DE HIPOTECA (recíproca)» IUE 2-20893/2022, por resolución N° 943/2023 de 26/04/2023 se cita, llama y emplaza a sucesores y/o herederos a cualquier título de la señora Nina Isabel LUCAS SILVA, 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, 25 de mayo de 2023.-
Andrea Lorena Iriarte Machin
Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 38° Turno, dictada en autos: «FONDO SOCIAL DE VIVIENDA DE EMPLEADOS Y OBREROS DE CUTCSA c/ DE PAULA, FLORENCIA y SUCESORES DEL CAUSANTE - DILIGENCIA PREPARATORIA» IUE 2-7203/2022,

por resolución N° 1825/2023 de fecha 09/06/2023, se cita, llama y emplaza a sucesores a cualquier título de Dardo Ariel Cabral García 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, 18 de setiembre de 2023.-
Valeria Moreira Arroqui
Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10



PRESCRIPCIONES

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 5° Turno, dictada en autos: «ACOSTA MOREIRA, ERESMIR Y MILL SUREDA, SYLVIA PRESCRIPCION ADQUISITIVA CIVIL» IUE 467-335/2022, según providencia N° 880/2023 de fecha 25 de Abril de 2023, se CITA, LLAMA, EMPLAZA por el término de NOVENTA DÍAS al último titular registral o sus sucesores a cualquier título, a José Luis Conci Monasterolo y a todos los que se consideren con derechos, sobre el bien inmueble Padrón N° 26938 (veintiseis mil novecientos treinta y ocho), ubicado en la 19° sección Judicial del Dpto. De Canelones-Localidad Catastral Ciudad de la Costa, Departamento de Canelones, que según el Plano de mensura -Prescripción del Ingeniero Agrimensor Horacio Vega, de Setiembre de 2000, inscripto en la Dirección Nacional de Catastro - Registro Provisorio- Oficina Delegada de Pando con el número 542 el 30/01/2002, consta de una superficie de 704,53 metros cuadrados, que se deslindan de la siguiente manera: al Normoreste 9 metros 72 centímetros de frente a calle Jagüel, al Estenordeste 40 metros 89 centímetros lindando con el padrón 26.939, al sureste 5 metros con 40 centímetros con parte del padrón 26.979 y 11 metros con 34 centímetros con el padrón 26.941 y al Este 4 metros con 46 centímetros con el padrón 26.937; bajo apercibimiento de nombrarse defensor de Oficio con quien se seguirán estas actuaciones.

Ciudad de la Costa, 13 de setiembre de 2023.-
Silvia Gianina Freda Muñoz
Actuario

10p-13/10 v. 27/10



INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno en autos: «FREIRE FUENTES, SUSANA - INCAPACIDAD», IUE 2-55375/2020, se hace saber que por Resolución N° 2874/2022 de fecha 22/07/2022, se declaró en estado de incapacidad a SUSANA FREIRE FUENTES, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. DAMIR IRIONDO FREIRE, quien aceptó el cargo el 23/09/2022.

Montevideo, 24 de enero de 2023.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-13/10 v. 27/10

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

MELIURUGUAY S.R.L.

Por Asamblea Extraordinaria de Socios celebrada en Montevideo, a los 3 días del mes de Julio de 2023, se resolvió reducir voluntariamente el capital social.

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

La documentación estará a disposición en el local de Dr. Paraguay 2141, oficina 301, Montevideo de 12:00 a 16:00 hs.

El Directorio.

10p-11/10 v. 25/10

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

ANGAPASA.

RESCATE DE ACCIONES

Asamblea: 31/08/2023

Rescate de acciones Art. 290 Ley 16.060.

Documentación a disposición en Rambla Mahatma Gandhi 183, apartamento 201, Montevideo.

Plazo: 30 días desde la última publicación.

10p-11/10 v. 25/10

LA ESPECIALISTA S.A. REDUCCIÓN DE CAPITAL

Por Asamblea General Extraordinaria de Accionistas, de fecha 28.9.2023, se redujo el capital integrado a la suma de \$ 62.000.000 mediante rescate de acciones por \$ 38.000.000.

Se emplaza a los acreedores a deducir oposición por el plazo de 30 días, a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición de los acreedores en Carabela 3178 MONTEVIDEO.

10p-06/10 v. 20/10

El Redactor
PUBLICACIONES

Aprende a vivir cada día como si fuera el último

Hoy que he vivido el término de un ciclo y además, donde una de las ancestras de mi vida y familia ha partido concluyendo esta etapa, el vivir esta vida.

Hoy que tengo la certeza de que la manifestación de la materia, aquello que llamamos "realidad", es solamente una representación de lo que cada uno es en su interior... solamente puedo detenerme e irme a mi corazón y preguntarme cómo yo estoy eligiendo vivir mi vida, qué pensamientos y emociones cultivo cotidianamente y en consecuencia, qué acciones ejecuto? Y me siento orgullosa y feliz de lo que he elegido, ya que tengo la certeza de que todo hoy lo hago por y con amor...

Y tú, ¿qué estás eligiendo para tu vida y para crear tu realidad?

Recuerda: partimos un nuevo ciclo donde todos estamos en un escalón (o varios, ya que la evolución es única y personal) más arriba de esta espiral de evolución, por lo cual elige muy bien, ya que no podemos colocar "vino nuevo en odres viejos".

Entonces, quizás una buena forma de vivir es preguntándonos: ¿y si este fuera el último día de vivir esta vida? Entonces, ojalá todos aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último.

El último para decir 'Gracias'.

El último para decir 'Discúlpame'.

El último para decir 'Te amo'.

El último para abrazar a cada persona amada, con ese abrazo bueno que hace a un corazón cantar para el otro.

El último para apreciar la vida con el entusiasmo, que no guarda ninguna delicia, ninguna palabra, ninguna vivencia, ni ternura, para después.

El último para hacer las paces. Para deshacer el engaño. Para disfrutar con calma, como si se sirviera en un banquete, la preciosidad genuina que cada único respiro humano representa. Ojalá aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último.

El último para olvidar tonterías, lo poco importante, lo que aún nos duele.

El último para ignorar lo que, al final de cuentas, no tiene la menor importancia.

El último para reír hasta hacer el corazón bailar y contagiarse a todos con nuestra risa.

El último para llorar todo dolor que no se desbordó y dio mancha en el tejido de la vida.

El último para hacer todas las artes y creaciones que la emoción desea.

El último para ser útil, en toda circunstancia que sea posible.

El último para no dejar que el tiempo corra inútilmente, entre los dedos de las horas.

Ojalá aprendiéramos a vivir cada día, como si fuera el último.

El último para que nos maravilláramos ante cada expresión de la naturaleza, con la mirada larga, de quien mira por primera vez.

El último para escuchar la música, que enciende soles en toda la extensión de mi alma y bailar hasta que nuestros pies ya no puedan más.

El último para leer, de nuevo, el poema que nos arrulló el alma.

El último para desenredar los hilos, que enredan entre sí los miedos que me acompañan y despojarme de ellos para aventurarme a hacer todo aquello que anhela mi corazón.

Ojalá aprendiéramos a vivir cada día como si fuera el último. Ya no perdería una posibilidad para hacer aquello que me encanta. Crearía más oportunidades para entregar mi amor a borbotones. Para expresar mi admiración. Para destacar, en cada persona, la belleza singular que tiene. Para compartir. Ya no transferiría "delicadezas", creadas por una mente programada con miedos. No ahorraría comprensión. No desperdiciaría energía con peligros imaginarios y con una serie de tonterías que sólo me alejan de la vida.

Ojalá yo aprendiera a vivir cada día como si fuera el último,

porque, finalmente hoy tengo certeza de que todo puede ser...'

¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!

Y entonces... ¿te atreves a ir por MÁS?... ¿Más qué?: Más felicidad, más amor, más paz, más tranquilidad, más alegrías, más risas, más disfrute, más gozo, más juegos, más abundancia de TODOOO... más espiritualidad, más cariños, más ternura... ¡más consciencia!

María Jesús Martínez Bórquez
Psicóloga, Facilitadora de Ceremonias y Talleres.



Tips para enfrentar la ansiedad

Es necesario entender la ansiedad para lograr controlarla. Recuerda que la ansiedad es un mecanismo de supervivencia arcaico, que actúa ante situaciones que el cerebro percibe como peligrosas. Las sensaciones corporales son reacciones normales del cuerpo... no son perjudiciales en sí mismas, ya que son un mecanismo que está preparado para "salvarnos" del peligro; no pueden provocarnos ningún daño: es importante que podamos entender este punto. No te asustes de la ansiedad y poco a poco, desaparecerá.

Comprender la ansiedad, aceptar lo que está pasando, no intentar huir, son pasos fundamentales para ir superándola. Si esperas el tiempo suficiente, el miedo desaparece: de esta forma, aprenderás a poner en práctica el control de la ansiedad. Sin embargo, si abandonas la situación, siempre pensarás que la ansiedad puede más.

Enfrentarse a la ansiedad... respirar lenta y profundamente.

Cómo disminuir la ansiedad

- Dedicar tiempo suficiente a descansar y a tener las horas de sueño apropiadas. Los últimos estudios científicos arrojan resultados sorprendentes cuando se duermen ocho horas, que son las necesarias para que nuestras neuronas hagan correctamente su trabajo. El descanso es necesario para darle tranquilidad a nuestra mente y aliviar tensiones.

- Realizar actividades que te gusten.

- Evitar los pensamientos negativos, tener una actitud positiva. Busca lo mejor de cada situación, esfuérate por querer seguir adelante y ten presente que lo que piensas influirá en cómo te sientes... sólo por eso, piensa bien y te sentirás mucho mejor. Quizás no puedas elegir lo que te ocurra, pero sí puedes decidir cómo reaccionar frente a ello.

- Hablar y expresar los sentimientos. Expresa cómo te sientes a menudo, no esperes a estallar, cuenta tu malestar cuando éste aún sea de baja intensidad.

A veces, estos sentimientos se ocultan por el temor a parecer más débil o bien, preocupar al entorno. Este esfuerzo por contenerse resulta inútil y aumentará aún más la tensión emocional, y el malestar terminará por explotar de forma brusca y descontrolada: a veces con un enfado desmedido, o no poder dejar de llorar, un ataque de ansiedad, etc.

- No acumular tensiones.

- Aprender a ser asertivo/a o lo que es lo mismo, buscar el equilibrio entre los demás y tú. Tienes derecho a decir lo que piensas. Olvídate de lo que piensa la gente; se tú mismo/a: dar mucha importancia a lo que piensen los demás, siempre te creará tensión y te restará libertad. No olvides que tienes derecho a no gustar a todo el mundo.

- Respirar lenta y profundamente. Utiliza la respiración abdominal para relajarte física y mentalmente e irás tomando el control de la situación. Respirar pausadamente, te ayudará a equilibrar el organismo y recuperar las energías necesarias para hacer frente a tu día a día.

- Interpretar correctamente las cosas y situaciones.

- Vivir más despacio. A medida que nos apresuramos por la vida, cargando con más cosas hora tras hora, nos estiramos como una cuerda hacia el punto de ruptura. Evita el exceso de ocupación, el día sólo tiene 24 horas. Ve más lento y disfruta de cada momento.

- No estar siempre preocupado/a. Uno de los mejores remedios para controlar la ansiedad es centrarse en el presente: del pasado no podemos cambiar nada, así que, ¿para qué malgastar energía en algo que ya pasó, o en un futuro que no existe? No tenemos control sobre él, no tiene sentido vivir preocupados por algo que aún no ha llegado... así que es muy importante centrarnos en el presente. No debemos olvidar que el presente es un

sin ser que vive entre dos inexistentes: el futuro que no está y el pasado que ya fue.

- Vivir el presente. "Un exceso de pasado puede causar depresión; un exceso de futuro puede provocar ansiedad; vive el instante, vive en el presente y estarás en paz." Actúa, soluciona, acepta, pero no le des vueltas.

- Realizar ejercicio físico, relajación. El ejercicio físico elimina el exceso de activación de la ansiedad y favorece la relajación muscular. Pero no solo hacer deporte puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos... también realizar actividades que requieran movernos, como puede ser caminar, pasear, jugar, planear actividades, etc.

- Reír con amigos. Busca momentos donde compartas con amigos. No te aísles porque te sientas mal; todo lo contrario: reír, compartir y relacionarte, te ayudará a sentirte mejor. ¡Ríe más!

- Cuidar la alimentación. Lo que comemos y cómo lo comemos tiene una influencia directa en nuestros estados de ánimo. Realizar dietas equilibradas y variadas, mejorará tanto la salud física como el bienestar emocional. Recuerda que somos lo que comemos.

- No buscar salidas rápidas a la ansiedad.

La ansiedad tiene solución: actúa, no pienses tanto, no proyectes, no observes tanto, vive con tranquilidad...

Es importante que sepas que la información reflejada aquí es meramente informativa y no sustituye la necesaria evaluación médica, psicológica y/o psiquiátrica que debe realizar cualquier persona que padezca ansiedad.

Una colaboración de:

Lic. Psi. Javier J. Mangini

Terapeuta Psicoanalista.

Psicólogo educacional.

Especialista en Dificultades del Aprendizaje.

Operador terapéutico en adicciones.

Escritor.

El Redactor
PUBLICACIONES