



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3497 - Montevideo, 24 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

IBERAMER SOCIEDAD ANONIMA

Reducción Capital

Artículo 294, ley 16.060

Asamblea: 31/08/2023.

Acreedores: oposiciones, documentación, 30 días, desde última publicación; José María Platero 3293/206, Montevideo.

10p-24/10 v. 07/11

TCS SOLUTION CENTER S.A.

Acta 22/12/2022 modifica art. 2 del Estatuto
ARTÍCULO 2.- Su objeto principal es: A) Industrializar y comercializar en todas sus formas, mercaderías, arrendamientos de bienes, obras y servicios en los ramos y anexos de: alimentación, artículos del hogar y oficina, automotriz, bar, bazar, caucho, comunicación, construcción, cosmética, cueros, deportes, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, farmacia, ferretería, fotografía, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, marítimo, mecánica, metalurgia, minería, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, prensa, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos y administrativos, tabaco, televisión, textil, transporte, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio. B) Importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones y consignaciones. C) Compra, venta, arrendamiento, administración, construcción y toda clase de operaciones con bienes inmuebles. D) Explotación agropecuaria, forestación, fruticultura, citricultura y sus derivados. E) Participación, constitución o adquisición de empresas que operen en los ramos pre-indicados.

Inscripción: 04/09/2023 N° 14.027

1p-v. 24/10

DAMERA S.A.

\$ 60.000

MONTEVIDEO

100 AÑOS

Industrializar, comercializar en todas sus formas, mercaderías, arrendamientos bienes, obras, servicios en ramos, anexos: alimentación, artículos hogar y oficina, automotriz, bar, bazar, caucho,

comunicación, construcción, cosmética, cueros, deportes, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, farmacia, ferretería, fotografía, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, marítimo, mecánica, metalurgia, minería, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, prensa, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos, administrativos, tabaco, televisión, textil, transporte, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio, importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, consignaciones. Compraventa, arrendamiento, administración, construcción y operaciones con bienes inmuebles. Explotación agropecuaria, forestación, fruticultura, citricultura y derivados. Participación, constitución, adquisición empresas operen en ramos pre-indicados.

INSCRIPCIÓN: 03/10/2023 N° 15722

1p-v. 24/10

MAGNALUZ S.A.

\$ 60.000

MONTEVIDEO

100 AÑOS

Industrializar, comercializar en todas sus formas, mercaderías, arrendamientos bienes, obras, servicios en ramos, anexos: alimentación, artículos hogar y oficina, automotriz, bar, bazar, caucho, comunicación, construcción, cosmética, cueros, deportes, editorial, electrónica, electrotecnia, enseñanza, espectáculos, farmacia, ferretería, fotografía, hotel, imprenta, informática, joyería, juguetería, lana, lavadero, librería, limpieza, madera, máquinas, marítimo, mecánica, metalurgia, minería, música, obras de ingeniería, óptica, papel, perfumería, pesca, plástico, prensa, publicidad, química, servicios profesionales, técnicos, administrativos, tabaco, televisión, textil, transporte, turismo, valores mobiliarios, vestimenta, veterinaria, vidrio, importaciones, exportaciones, representaciones, comisiones, consignaciones. Compraventa, arrendamiento, administración, construcción y operaciones con bienes inmuebles. Explotación agropecuaria, forestación, fruticultura, citricultura y derivados. Participación, constitución, adquisición empresas operen en ramos pre-indicados.

INSCRIPCIÓN: 03/10/2023 N°15723

1p-v. 24/10

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

JEYPELTD. MODIFICACIÓN

Contrato: 18/10/2023

Inscripción Reg. Comercio: N° 17.175/2023

Plazo: 30 años desde el 3/5/2023

Administración y representación: cualquier socio indistintamente. Excepciones: para adquirir inmuebles dos socios actuando conjuntamente. Para disolver, enajenar o gravar inmuebles socios que representen el 70% del capital.

1p-v. 24/10

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 24° Turno en autos: «**CHAVEZ MUNIZ, MARIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-41406/2019, se hace saber que por Resolución N° 994/2020 de fecha 20/05/2020, se declaró en estado de incapacidad a MARIA DEL CARMEN CHAVES MUNIZ, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. RITA SILVINA FLEITAS MUNIZ, quien aceptó el cargo el 20/05/2020. Montevideo, 20 de septiembre de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

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 4° Turno, **EDDA RENE MALAGUEZ o MALAGUES ARZUAGA**,

(IUE: 2-84119/2023)

Montevideo, 6 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
LUIS DUNCAN SANCHEZ GARCIA,
(IUE: 2-60609/2022)
Montevideo, 20 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
ARIEL RENE QUILES MOREIRA o
ARIEL QUILES y GRISELA o
GRISELDA DOLORES MIERES
ALBIN o GRISELDA MIERES,
(IUE: 2-66931/2023)
Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
OCLIDES CARDOZO FAGUNDEZ
y BLANCA MAGDALENA GIMENEZ,
(IUE: 2-85615/2023)
Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ROSA BLANCA DE NIGRIS
DERI o DE NEGRIS DERI,
(IUE: 2-90525/2023)
Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

P A N D O**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
ELENA MARGOT LINARES DE LEON,
(IUE: 2-93094/2023)
Pando, 19 de octubre de 2023.-
Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto

10p-24/10 v. 07/11

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 5° Turno,
ROBERTO MOREIRA da SILVA y
RAQUEL MARTINEZ AGUIAR o

RAQUEL MOREIRA

(IUE: 2-71214/2023)
Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MIGUEL ANGEL SANCHEZ PAREDES,
(IUE: 2-95360/2023)
Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ROBERTO PRANDINI BORSANI,
(IUE: 2-91764/2023)
Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
SELVA DÍAZ MORADO,
(IUE: 2-92329/2023)
Montevideo, 17 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
MARIO SANTIAGO AFONSO
MOREIRA,
(IUE: 2-66791/2023)
Montevideo, 16 de agosto de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
RODOLFO MORALES y MARIA
GLADYS GIMENEZ
(IUE: 2-92322/2023)
Montevideo, 18 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
SERGIO PERFECTO GONZALEZ
NUÑEZ,
(IUE: 2-91232/2023)
Montevideo, 18 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
RICARDO RAMON ECHEVERRIA
DURO,
(IUE: 2-85624/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-

, Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto
10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
ROSA BARAN BERESTEJN o
BERENSZTEJN,
(IUE: 2-84517/2023)
Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MABEL MIRIAM GAROLLA TRAVERSA
y GERARDO JUAN BIRRIEL VALDI,
(IUE: 2-77732/2023)
Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA ESTHER BOTTONE SILVA,
(IUE: 2-86611/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA JULIA VILLALBA DUARTE,
(IUE: 2-88657/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
MARÍA DEL CARMEN PARODI DE
LEON y MARÍA LAURA LARRIERA
PARODI,
(IUE: 2-90098/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JORGE FERNANDEZ VADONE,
(IUE: 2-61605/2023)
Montevideo, 23 de agosto de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
RAUL TABOADA ACUÑA,
(IUE: 2-86618/2023)
Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JUAN CARLOS ALBERTO ETCHART,
ELIDA TEJEDOR PENZA y ROBERTO
CARLOS ALBERTO TEJEDOR,
(IUE: 2-77219/2023)
Montevideo, 18 de setiembre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

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,
RENEELAURA 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.-
Florenia 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

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,
OTELLO 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 ALDARIZZIMARMO,
(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



<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10p-18/10 v. 31/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIAALEJANDRA SORIAMENDEZ, (IUE: 2-42814/2023) Montevideo, 28 de julio de 2023.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10p-18/10 v. 31/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIA HEBE SUSANA BUZO GOMEZ,</p>	<p>(IUE: 2-90153/2023) Montevideo, 12 de octubre de 2023.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>10p-13/10 v. 27/10 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</p> <p>10p-13/10 v. 27/10 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</p>	<p>10p-13/10 v. 27/10 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</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, NORA MAGDA MORENO CHIAZZARO o NORA MAGDA MORENO CHIAZARO o NORA HAYDÉE MORENO CHIAZARO, (IUE: 2-64996/2022) Montevideo, 14 de setiembre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 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</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 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</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 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</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 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</p> <p>10p-12/10 v. 26/10 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</p>
--	---	--	--	--	--	---	---	---	--

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
**MATEO ENRIQUE FRUGONI
STORAGE,**

(IUE: 2-82440/2023)

Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
ANABEL ANTÚNEZ PINTOS,

(IUE: 2-60694/2023)

Montevideo, 2 de agosto de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-11/10 v. 25/10

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

10p-10/10 v. 24/10

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

10p-10/10 v. 24/10

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

10p-10/10 v. 24/10

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 5° Turno,
**AMERICO ESPOSITO RUSSO y
SILVIAADRIANA ESPOSITOAMARO,**

(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 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 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 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 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 16° Turno,
OMAR o RAÚL OMAR DÍAZ VIOTTI,

(IUE: 2-69506/2023)

Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-
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-10/10 v. 24/10

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

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

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 90 (noventa) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ESTHER LILA DA SILVA O ESTHER LILA DA SILVA DA SILVA,
(IUE: 2-56207/2023)

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-
Mariannina Alvarez Medina
Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

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

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP
ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES
2 408 7623

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos caratulados: «**CALVO UMPIERREZ, LUIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-83864/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Reconocimiento de: DIEGO AGUSTIN MILAN, inscrita el día 09/11/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° A 54, en el sentido que: Donde dice»...NACIONALIDAD: URUGUAYO, DE LUIS NELSON CALVO «**debe decir « . . . N A C I O N A L I D A D : ESTADOUNIDENSE... por así corresponder.**

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos caratulados: «**CALVO UMPIERREZ, LUIS y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-83864/2023, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: DIEGO AGUSTIN MILAN, inscrita el día 09/11/2022, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 3 del Departamento de Montevideo, Acta N° A 54, en el sentido que: Donde dice»...NACIONALIDAD: URUGUAYO, DE LUIS NELSON CALVO «**debe decir «...NACIONALIDAD: ESTADOUNIDENSE... por así corresponder.**

Montevideo, 17 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

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, inscrita 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: «**MURGUIONDO 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 septiembre 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, inscrita 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 MURGUIONDO 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, inscrita 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 MURGUIONDO 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, inscrita 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 MURGUIONDO DEBE DECIR MURGUIONDO por así corresponder.**

Toledo, 06 de octubre de 2023.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-11/10 v. 25/10

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR
TRANSFERENCIA



PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «**IPUSA PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA TREINTENAL CIVIL**» IUE 470-72/2018, por resolución N° 915/2019 de fecha 21/09/2023, se cita, llama y emplaza a **COMPANÍA PRIMUS DEL URUGUAY S.A** por el término de 60 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.

Pando, 06 de octubre de 2023.-
Daniel Norberto Magadan García
Actuario

10p-20/10 v. 03/11

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 PRESCRIPCIÓN 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 Normoeste 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 septiembre de 2023.-
Silvia Gianina Freda Muñoz
Actuario

10p-13/10 v. 27/10

SALÓN CALYFA

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

MELIURUGUAYS.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

TELXIUS CABLEAMERICAS.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 19 de octubre de 2023, se resolvió reducir el capital integrado.

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 calle Luis Alberto de Herrera 1248 Torre 1 Piso 4, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas.

El Directorio.

10p-20/10 v. 03/11

ANGAPAS.A.

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

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 28° Turno,

CECILIA MARGARITA GUERRA

ACOSTA y JORGE EDUARDO

TORTEROLO RODRIGUEZ ,

(IUE: 2-79840/2023)

Montevideo, 18 de octubre de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-20/10 v. 03/11

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 SUCESTORES 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 septiembre de 2023.-

Valeria Moreira Arroqui

Actuario Adjunto

10p-10/10 v. 24/10

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno, dictada en autos: «**DE LEON ROSAS JORGE DARIO C/ HERNÁNDEZ LORENA Y DE LEÓN HERNÁNDEZ KATHERINE. CESE DE PENSIÓN ALIMENTICIA. RATIFICACIÓN DE TENENCIA.**» IUE 175-47/2023, se cita, llama y emplaza a Lorena Hernández 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.

Pando, 04 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

El Redactor



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