



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3500 - Montevideo, 27 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

GAUCHOS S.A.

Asamblea Extraordinaria: 01/09/2023.
Reducción voluntaria de capital integrado.
Convoca a Acreedores a deducir oposición en plazo legal en L. A. de Herrera 1248, Torre I, Piso 22.
Directorio.

10p-27/10 v. 10/11

CONVOCATORIAS

SRES SOCIOS

ASOCIACIÓN CIVIL ESQUINA CARLOS GARDEL

Se convoca a Asamblea General Extraordinaria socios, a celebrarse el día 8 de Noviembre del año 2023 en la calle Chaná número 2263 de esta ciudad a las 20:00 horas para el primer llamado y a las 21:00 horas para el segundo llamado, con el siguiente orden del día:

1. Baja de socios.-
2. Autorización para arrendamiento de local por un precio total de todo el plazo establecido, de más de 100 UR, y para fijar domicilio de la Asociación.-

1p-v. 27/10

REMATES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 6° Turno, dictada en autos: «CONDICIO S.A. y Otro c/ PASTRANA BAGNASCO, MANUEL y Otro - EJECUCIÓN DE HIPOTECA-» IUE 2-37705/2018, se hace saber que el próximo 30 de noviembre a partir de las 14:30 horas en el local en el local de la ANRTCI sito en Avda. Uruguay N° 826, por intermedio del Rematador Félix E. Abadi Puente, Matrícula N° 4990, RUT 212501070016 y asistido por la Sra. Alguacil del Juzgado se procederá a la venta en pública subasta, en dólares estadounidenses, sin base y al mejor postor, del siguiente bien inmueble: unidad de propiedad horizontal Padrón N° 67607/002, que forma parte del edificio construido en un solar de terreno ubicado en la cuarta Sección Judicial del Departamento

de Montevideo, zona urbana, localidad catastral Montevideo, Padrón Matriz N° 67607, el que según plano de mensura y fraccionamiento horizontal de los Agrimensores Rúben Zerboni y Susana Larrainzar de febrero de 1982, inscripto en la Dirección General de Catastro Nacional el 5 de marzo de 1982 con el número 314 y cotejado por dicha Dirección, tiene una superficie de cuatrocientos treinta metros ochenta y un decímetros (430m 81dm) con 15m 88cm de frente al Norte a la Avda. 8 de Octubre, distando su punto medio 25 metros 94 centímetros (25m 94cm) con la calle Larravide. La referida unidad 002, está empadronada con el número SESENTA Y SIETE MIL SEISCIENTOS SIETE barra CERO CERO DOS (67.607/002), según el citado plano tiene una superficie de treinta y ocho metros diez decímetros (38m 10dm) y se ubica en planta baja, a cota vertical más 15 centímetros. SE PREVIENE: 1) El mejor postor deberá consignar en el acto de serle aceptada su oferta el 30% de seña, así como la comisión de compra del Rematador más IVA (3,66%), dichos pagos deberán realizarse en el acto mediante letra de cambio, cheque certificado o transferencia electrónica de una entidad bancaria de plaza, cumpliendo con lo dispuesto por la ley N° 19210, decretos reglamentarios y la ley N° 19889, autorizando a la Sra. Alguacil en casos excepcionales en que la institución de intermediación financiera que utiliza el mejor postor no pudiera emitir el medio de pago, a prorrogar la diligencia para el día hábil inmediato siguiente. 2) Será de cargo del expediente la comisión de venta del Rematador más IVA (1,22%). 3) El plazo para consignar el saldo de precio será de 20 días corridos a partir del día hábil siguiente al de la notificación del auto aprobatorio del remate, que no se interrumpirá por las ferias judiciales ni por semana de turismo. 4) Se desconoce el actual estado de ocupación del bien, así como la existencia y regularidad estructural y fiscal de las construcciones. 5) Se desconoce la existencia o no de deuda por concepto de gastos comunes. 6) Se desconoce si existe deuda de Contribución Inmobiliaria y se desconoce si existe deuda de Impuesto de Enseñanza Primaria. 7) Sólo se podrá descontar del precio de remate las deudas que existieran por concepto de Contribución Inmobiliaria e Impuesto de Enseñanza Primaria, imputándose al mismo, hasta la

fecha del remate. 8) Se podrá imputar al precio del remate el 2% del ITP y el IRPF por la parte vendedora hasta la suma concurrente. 9) El bien se vende en el estado de conservación y situación jurídica en que se encuentre a la fecha de la subasta. 10) En el acto del remate, el mejor postor y el segundo mejor postor deberán constituir domicilio conforme al artículo 71 CGP (domicilio real y procesal electrónico judicial). 11) En la Sede se encuentra depositada la titulación y antecedentes dominiales originales del bien, por lo que el remate del mismo se efectuará en las condiciones que resultan del expediente, de los antecedentes dominiales y certificados registrales presentados oportunamente por el ejecutante en autos, los que podrán ser examinados en la Sede por los interesados, debiéndose tener presente el artículo 390 CGP inciso final, estando el expediente a plena disposición de los interesados en la Sede del Juzgado sito en el Palacio de los Tribunales, Pasaje de los Derechos Humanos N° 1309 Piso 1°, quedando de su cargo toda averiguación complementaria.

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Adriana Jacqueline Falcon Demetriuk

Actuario Adjunto

1p-v. 27/10

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, ONCELA GONZALEZ PEREIRA, (IUE: 2-91367/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-

Juan José Silva Carreras

Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, FERNANDO JOSÉ JULIO COLISTRO RESTUCCIA, (IUE: 2-83848/2023)

Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-



Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto
10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
LUCIA GIANNINI GIANNELLA,
(IUE: 2-49259/2022)
Montevideo, 5 de octubre de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
JOSÉ MIGUEL BENTOS BENTANCOR,
(IUE: 2-88458/2023)
Montevideo, 13 de octubre de 2023.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
MARIA BENSE DÍAZ RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-88345/2023)
Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
NORA RAMONA MARCO RIVERO,
(IUE: 2-87549/2023)
Montevideo, 29 de setiembre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
VICTOR ZENONAMESTOY QUIJANO,
(IUE: 2-91727/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ROMILDO WALDEMAR PEREYRA SOSA,
(IUE: 2-74074/2023)
Montevideo, 24 de agosto de 2023.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
LIDIA ELVIRA COBE,
(IUE: 2-93283/2023)
Montevideo, 23 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARTIGLORIS CARDONA PEREZ,
(IUE: 2-87183/2023)
Montevideo, 4 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-27/10 v. 10/11

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,
MONICA LILIAN GRILL,
(IUE: 2-64103/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
TERESITA MARTA BERTOLINI COTELO,
(IUE: 2-97229/2023)
Montevideo, 20 de octubre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
FRANCISCO JORGE FERNANDEZ LOPEZ,
(IUE: 2-17772/2015)
Montevideo, 6 de setiembre de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
CRISÓLOGA JOSEFA DE LEON MONROY y EVANGELINA ALICIA TORRES DE LEON,
(IUE: 2-89588/2023)
Montevideo, 23 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
MERCEDES DA ROSA CASTILLO y CARLOS HORACIO DE MELLO MACHADO,
(IUE: 2-96812/2023)
Montevideo, 19 de octubre de 2023.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
GLORIA MANUELA NUÑEZ DA ROSA,
(IUE: 2-85149/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
María Gabriela Garin Varela
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
NELIDA RIOS VENENCIO,
(IUE: 2-92892/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

(IUE: 2-92892/2023)

Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARÍA TERESA TORRIGLIA,
(IUE: 2-97635/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
DELIA ROSARIO TUTOR NUÑEZ y VALENTINA NUÑEZ TOBIO,
(IUE: 2-96427/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
JUAN SEVERINO BARBE SUFFERN,
(IUE: 2-53808/2023)
Montevideo, 30 de junio de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
JUAN CARLOS VARELA,
(IUE: 2-89457/2023)
Montevideo, 10 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
CLARO LOPEZ MONTAÑEZ o CLARO LÓPEZ MONTAÑEZ o CLARO LÓPEZ MONTAÑEZ o CLARO LÓPEZ MARTINEZ y SONIA SILVEIRA CANESA o SONIA SILVEIRA CANESSA,
(IUE: 2-62741/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ELBIO PEREZ PEÑA y MARIA JULIA COIMBRA ALFONSO,
(IUE: 2-65002/2023)
Montevideo, 22 de setiembre de 2023.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
MIGUEL GAIMARI ZUCAS,
(IUE: 2-92892/2023)
Montevideo, 24 de octubre de 2023.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario



(IUE: 2-83890/2023) Montevideo, 20 de octubre de 2023.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-25/10 v. 08/11	RAQUEL MOREIRA (IUE: 2-71214/2023) Montevideo, 19 de octubre de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-23/10 v. 06/11	Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-23/10 v. 06/11
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, JOSE ALDOLFO GALLERO SCHENK, (IUE: 2-87873/2023) Montevideo, 27 de setiembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-25/10 v. 08/11	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, MIGUEL ANGEL SÁNCHEZ 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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	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 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 5° Turno, ROBERTO MOREIRA da SILVA y RAQUEL MARTINEZ AGUIAR o	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, RICARDO RAMON ECHEVERRIA DURO, (IUE: 2-85624/2023) Montevideo, 4 de octubre de 2023.-	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.-
Florenca 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



10p-18/10 v. 31/10 (IUE: 2-90153/2023)
Montevideo, 12 de octubre de 2023.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
GRISELDA AZUCENA CAPUTTO
NARBAIS o GRISELDA 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 (IUE: 2-82135/2023)
Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-
Juan José Silva Carreras
Adm.III Colab. Actuario Adjunto

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 (IUE: 2-85279/2023)
Montevideo, 25 de setiembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

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 (IUE: 2-86880/2023)
Montevideo, 5 de octubre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

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 (IUE: 2-72399/2023)
Montevideo, 13 de setiembre de 2023.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

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 (IUE: 2-68582/2022)
Montevideo, 9 de junio de 2023.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

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 (IUE: 2-67052/2023)
Montevideo, 3 de octubre de 2023.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

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 (IUE: 2-87790/2023)
Montevideo, 27 de setiembre de 2023.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA HEBE SUSANA BUZO GOMEZ,

10p-13/10 v. 27/10

PANDO**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
ÁNGELA OLINDA CASTELLI
BENTANCUR, (IUE: 2-87053/2023)

Pando, 29 de setiembre de 2023.-
Viviana Karen Rodriguez Ruíz
Actuario Adjunto

10p-26/10 v. 09/11

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 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

El Redactor**SU PUBLICACION**

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

BANCARIA

y TE ENVIAMOS LA

FACTURA PARA RETIRAR

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE

TALONARIOS DE ACCIONES

DECLARACION DE ITP

2408 7623



INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18° Turno en autos: «**PEREZ, RENEE - INCAPACIDAD**», IUE 2-48479/2022, se hace saber que por Resolución N° 2363 de fecha 24/05/2023, se declaró en estado de incapacidad a RENEE PEREZ, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. MARTHA DEL PILAR EIRIS PEREZ, quien aceptó el cargo el 24/05/2023. Montevideo, 28 de julio de 2023.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

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

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

EMPLAZAMIENTOS

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.-

Pando, 04 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-23/10 v. 06/11

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, inscripta 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, inscripta 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

PANDO

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: «**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

DIVORCIOS

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 3° Turno, dictada en autos caratulados: «**SZTERN TRAJTMAN, GABRIEL c/SANTOMAURO CANEPA, IANA - DIVORCIO POR CAUSAL**», IUE 2-28678/2023, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. IANA MARIA SANTOMAURO CANEPA bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Pando, 09 de octubre de 2023.-

Lorena Falabella Valetti

Actuario Adjunto

10p-25/10 v. 08/11

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Pando de 5° Turno, dictada en autos: «**IPUSA PRESCRIPCION ADQUISITIVA TREINTENAL CIVIL**» IUE 470-72/2018, por resolución N° 915/2019 de fecha 21/09/2023, se cita, llama y emplaza a COMPAÑIA 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 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 Nornoreste 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 quién se seguirán estas actuaciones.
Ciudad de la Costa, 13 de septiembre de 2023.-
Silvia Gianina Freda Muñoz
Actuario

10p-13/10 v. 27/10

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

CINTRUÉNIGO URUGUAY S.A

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 18 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 Plaza Independencia 811, PB, Montevideo, en el horario de 10 horas a 16 horas.

El Directorio.

10p-25/10 v. 08/11

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

TELXIUS CABLE AMERICA S.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

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 5° Turno, **LILIANA MARÍA RUIZ QUESADA y MAURICIO FABIÁN YATTAH NISENSEN,** (IUE: 2-8111/2023)

Montevideo, 15 de mayo de 2023.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-25/10 v. 08/11

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

¿Cuál es tu fórmula para mantenerte feliz?

A veces me preguntan: “¿Y cómo haces para mantenerte así de feliz?” Simple: en cada instante, recuerda que tu realidad es una correlación directa con lo que piensas.

Por eso, te invito a que elijas elevar tu vibración y mantenerte en amor... sentir que la vibración y la positividad del amor se extienden a todos y a todo, en cada momento, especialmente ahora.

¿Cómo? Prueba este ejercicio: sal a la naturaleza... descalzo si es posible... relájate y disfruta realmente de su energía y esencia. Camina despacio, respira profundo y siente la hierba... siéntate en el pasto... abraza un árbol o habla con uno. Inhala profundamente el aire fresco, cálido o frío... o la energía de la fuerza vital. Siente la brisa o los vientos contra tu piel, permítete ser acariciado por el viento. Mira y conéctate con la poderosa luz y energía del sol. Escucha a los pájaros cantando, distingue cuántas variedades escuchas.

Y entonces responde: ¿sientes más paz? Cuanto más te das cuenta de todo lo que escuchas, ves o sientes, mayor y más

profunda es tu conexión contigo y con nuestra madre Tierra. Esta toma de conciencia te lleva a un hermoso momento de Ahora.

Te invito: cierra los ojos y entra en tu corazón... siente tu conexión amorosa, natural y fuerte con esta maravillosa Tierra que te sostiene: eres parte de ella y viceversa. ¿Sientes la Unidad?

Si no tienes la oportunidad de estar en la naturaleza, busca otra vía que te conduzca a lograr esa conexión. Esta es una forma de elevar tus frecuencias vibratorias y conocer la Unidad con Todo lo que Es.

Otra forma importante es meditar al menos una o dos veces al día. Si dices que no puedes, eso es solo una excusa. Si dices que no sabes cómo, eso también es una excusa. Siempre hay una manera si realmente quieres algo.

Si deseas la felicidad y paz permanentes, no dejarás que algo se interponga en el camino para lograrlo.

Elige la meditación y toma medidas para aprender, comprender los métodos y luego practicar, practicar, practicar y ¡PRACTICAR!

Este es el camino para reprogramar tu corazón... para alcanzar niveles más altos de conciencia... y eso te llevará a otras dimensiones. Entonces, un día, de la nada, habrás Despertado y encontrarás la Unidad que eres con Todo y te darás cuenta que Todo eres Tú!

¡Y en ese instante, estarás experimentando Paz Total, Amor Divino, Armonía y Alegría, Abundancia y Sanación! ¡Es euforia, felicidad y felicidad! Levanta el velo que impide tu plena autorrealización Dios-Diosa.

Esta es mi receta, te aseguro que funciona... solamente debes elegir comenzar hoy a practicarlo y hacerlo... luego me cuentas cómo se siente el estar de manera permanente en paz y felicidad.

¡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!

**SALÓN
CALYFA
ENCUADERNACION
PROTOCOLO**



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, esfuérzate 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