



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3598 - Montevideo, 22 de Marzo de 2024.- 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

#### INITIA 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: 26/02/2024 N° 2922

1p-v. 22/03

#### TERAMAX 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: 26/02/2024 N° 2920

1p-v. 22/03

#### URUIA 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: 26/02/2024 N° 2921

1p-v. 22/03

#### QUANON 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: 26/02/2024 N° 2923

1p-v. 22/03

### DISOLUCIÓN de SOCIEDADES COMERCIALES

#### DULMEK S.A.

Disolución y liquidación anticipada

ACTA: 24/01/2020

Inscripción: 20/02/2024 N° 2.639

1p-v. 22/03

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### GARGAST LTDA.

Cesión de Cuotas y Modificación de Contrato

Contrato: 8/3/2024

Inscripción: N° 4045 fecha 18/03/2024

Cedente: Rodrigo Gastambide Norbis - cede 50 cuotas

Cesionario: PAGADOB S.A.S - adquiere 50 cuotas

Modificación: «SEGUNDO: Los sociedad tendrá su domicilio en Montevideo y sede en 26 de Marzo 3433 apto 504, pudiendo instalar sucursales dentro y fuera del país.»

1p-v. 22/03



### ILUSION S.R.L.

Modificación  
Contrato: 2/01/2024  
Administrador: Sebastián Bonora Tonelli  
Registro: 821/2024

1p-v. 22/03

### FARMACIA DEL NORTE LIMITADA

Modificación  
Contrato: 2/01/2024  
Administrador: Sebastián Bonora Tonelli  
Registro: 822/2024

1p-v. 22/03

### 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 26° Turno, **GABRIEL GURMENDEZ ARMAND UGON** y **MARIA LAURA PIÑEYRO FIRPO**,  
(IUE: 2-119171/2023)

Montevideo, 13 de marzo de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **GLADYS MABEL MOLINARI AGUILAR**,  
(IUE: 2-7692/2024)

Montevideo, 14 de marzo de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **CARLOS ROSA GOMEZ** o **CARLOS R. GOMEZ**, **MARIA DE LOS ANGELES GOMEZ CANEPA** y **DORA CANEPA PEREIRA** o **DORA CANEPA PEREYRA**,  
(IUE: 2-5492/2024)

Montevideo, 18 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **NESTOR ANTONIO SILVA FERREIRA**,  
(IUE: 2-4379/2024)

Montevideo, 20 de marzo de 2024.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **ANA MARIA GAY**,  
(IUE: 2-118001/2023)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **CARMEN MAGDALENA VASSALLO** o **VASSALLO LANZANOVA**,  
(IUE: 2-8222/2024)

Montevideo, 19 de marzo de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **SUSANA ALICIA SOTO**,  
(IUE: 2-127741/2023)

Montevideo, 20 de marzo de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **VERDA DELSI O DELCI DAGUERRE FERNANDEZ**,  
(IUE: 2-10396/2024)

Montevideo, 5 de marzo de 2024.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **LAURA ZULMA PEGAZZANO BUELA**,  
(IUE: 2-12556/2024)

Montevideo, 15 de marzo de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **ADOLFO HUGO POSE VIVA** y **MIRTA RENEE DE LEON PLADA**,  
(IUE: 2-11994/2024)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-22/03 v. 11/04

## PANDO

### EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno, **ESTEBAN MARCOS BIGANZOLI TORRES**,  
(IUE: 2-120453/2023)

Toledo, 15 de marzo de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno, **LUIS ALBERTO GUBERT ACOSTA**,  
(IUE: 2-13731/2024)

Toledo, 15 de marzo de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno, **RAMON ESTEBAN CRUZ DE LEON** y **ALMIRA ESTHER RODRIGUEZ ALVAREZ**,  
(IUE: 2-11414/2024)

Toledo, 15 de marzo de 2024.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario

10p-22/03 v. 11/04

### APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **ROBERTO SOSA GUILLEN**,  
(IUE: 2-5838/2024)

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **LIVIA** o **LIBIA MARÍA GHIONE BERTOCCHI**,  
(IUE: 2-28049/2023)

Montevideo, 4 de diciembre de 2023.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **ELSA RENEE GONZALEZ COR**,  
(IUE: 2-5846/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-

# El Redactor



Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-21/03 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**JULIA GIMÉNEZ CHARQUERO y MARÍA DEL HUERTO GALARRAGA GIMÉNEZ,**  
(IUE: 2-4665/2024)  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-21/03 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**CARLOS SARANDI VARGAS GONZALEZ y MARIA ESTHER AVILA IMPERIAL DE VARGAS,**  
(IUE: 2-125908/2023)  
Montevideo, 15 de febrero de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**VERÓNICA INÉS JANEIRO MÁRQUEZ,**  
(IUE: 2-8735/2024)  
Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**ELIDA PÉREZ BERNENGO y RAMÓN HEBERT LORENZO FERNÁNDEZ,**  
(IUE: 2-9332/2024)  
Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-21/03 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**DIGNA ESTER FERNÁNDEZ OLIVERA,**  
(IUE: 2-12543/2024)  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-21/04 v. 10/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**CARMEN HORTENSIA CORVINO BAIGORRIA o CARMEN HORTENSIA CORVINO BAIGORRIA** ,  
(IUE: 2-115216/2023)  
Montevideo, 14 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**CARLOS ALBERTO URTUBEY STANHAN o STANHAM** ,  
(IUE: 2-122685/2023)

Montevideo, 14 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**CANDIDA GARCIA VILA,**  
(IUE: 2-113392/2023)  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**MARIA ANTONIETTA QUINTIERI del BENE o MARIA ANTONIETA EUGENIA ANA QUINTIERI del BENE,**  
(IUE: 2-10732/2024)  
Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Maria Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**ELBIA MIRABALLES** ,  
(IUE: 2-7670/2024)  
Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**CHRISTOPHER LEE OLIVIERI MALAVE,**  
(IUE: 2-125059/2023)  
Montevideo, 8 de febrero de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**ALBA GRISELLE GARRIDO ALVIRA,**  
(IUE: 2-11486/2024)  
Montevideo, 18 de marzo de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**WASHINGTON SANTIAGO VIOTTI CAROZO,**  
(IUE: 2-11978/2024)  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**JORGE DEL VALLE JACQUES,**  
(IUE: 2-10843/2024)  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**HILDA SAURA MÓNACO ECHEVERRÍA,** (IUE: 2-101349/2023)  
Montevideo, 17 de noviembre de 2023.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,  
**ELSA MOREIRA DE LEON,**  
(IUE: 2-44698/2023)  
Montevideo, 5 de junio de 2023.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**ALBA IRIS GALLAS HUELMO,**  
(IUE: 2-2079/2024)  
Montevideo, 22 de febrero de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**FAUSTINO GONZALEZ LORENZO,**  
(IUE: 2-8510/2024)  
Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**OLGA ISABEL ECHAGUE,**  
(IUE: 2-9890/2024)  
Montevideo, 13 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**BLANCA AURORA FERNANDEZ MARIONI,**  
(IUE: 2-3675/2024)  
Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**MARY ELIZABETH SILVEIRA RODRIGUEZ,**  
(IUE: 2-127879/2023)  
Montevideo, 23 de febrero de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**JORGE NESTOR BORBA AIRES,**  
(IUE: 2-4757/2024)



Montevideo, 1 de marzo de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**ROSINA VOMERO TISA**,  
(IUE: 2-21750/2022)

Montevideo, 16 de noviembre de 2023.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**MARTINIANO MESA SILVA**,  
(IUE: 2-7933/2024)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**HERBERTADOLFOWAREBALZARINI**,  
(IUE: 2-122486/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**MARIA DEL CARMEN RODRIGUEZ DARRIULAT**,  
(IUE: 2-37552/2023)

Montevideo, 24 de mayo de 2023.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**HEBERT BONILLA o HEBERT BONILLA PEREIRA**,  
(IUE: 2-128206/2023)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**JUAN CARLOS ALFONSO DE LEÓN**,  
(IUE: 2-129403/2023)

Montevideo, 19 de febrero de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,  
**ANDRES MARTINEZ FERNANDEZ**,  
(IUE: 2-11462/2024)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**MARIA ESPERANZA MACIEL CABRERA**,  
(IUE: 2-107213/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**MARÍA ISABEL LABATTE**,  
(IUE: 2-80466/2023)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**JOSÉ MIGUEZ HERRERA y BLANCA NIEVES RECALDE DÍAZ**,  
(IUE: 2-124728/2023)

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**DORA ETELVINA DA ROSA**,  
(IUE: 2-127883/2023)

Montevideo, 23 de febrero de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**OSCAR MANUEL ARISTIMUÑO BEROIS**,  
(IUE: 2-12718/2024)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**ORTELIO RUBEN GORGOROSO**,  
(IUE: 2-9121/2024)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**LAURA OTERO PEREZ**,  
(IUE: 2-1770/2024)

Montevideo, 14 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**HAYDEE VIOLETA MALATES ROMERO**,  
(IUE: 2-79804/2023)

Montevideo, 22 de diciembre de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**JOSÉ RICARDO MUGURUZA GAUTRON o JOSÉ RICARDO ESTEBAN MUGURUZA GAUTRON**,  
(IUE: 2-4137/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**RODOLFO CARISSIMI LAGUARDA**,  
(IUE: 2-12118/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Bettina Inés Ceriani Bianchi  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**OSCAR VIVAS BORBONET**,  
(IUE: 2-9697/2024)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**SUSANA LYLIAM PINTORE DEPAULI**,  
(IUE: 2-125377/2023)

Montevideo, 23 de febrero de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 04/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,  
**HECTOR ARISTIDES CANTON MORA**,  
(IUE: 2-111504/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**MARIA ALEJANDRA BIDEGARAY CONSTANTINO y JUANA MARIA CONSTANTINO SANTOS**,  
(IUE: 2-125520/2023)

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**ALBA LILA QUIÑONES CABRERA**,  
(IUE: 2-106254/2023)

Montevideo, 8 de diciembre de 2023.-  
José Roberto Conte García



Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **MIGUEL ANGEL GONZALEZ, (IUE: 2-95217/2023)**

Montevideo, 25 de octubre de 2023.-  
Juan José Silva Carreras  
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **MARÍA TERESA FERNÁNDEZ BALCON y NÉSTOR HAROLD MARUM CAORSI, (IUE: 2-11795/2024)**

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
Maria Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **WILBERTO FARUELO PERDOMO, (IUE: 2-7811/2024)**

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **TERESITA NELLY HERNANDEZ HERNANDEZ, (IUE: 2-121531/2023)**

Montevideo, 27 de febrero de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **ADAELIA DE LOS SANTOS PREGO, (IUE: 2-122029/2023)**

Montevideo, 12 de marzo de 2024.-  
María Noel Cayafa Tapié  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **ROSA CARIDE KNÜSSEL, (IUE: 2-10138/2024)**

Montevideo, 5 de marzo de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **MARIA MATILDE CHAPARRO CAMACHO, (IUE: 2-10738/2024)**

Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **(IUE: 2-106162/2023)**

**IGLANTINA MAXIMA FERNANDEZ CORREA o MAXIMA INGLATINA FERNANDEZ y DE EMIL GARY ROTULO FERNANDEZ, (IUE: 2-8802/2024)**

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, **FRANCISCO LUIS SIMALDONI COSCIA, (IUE: 2-9482/2024)**

Montevideo, 1 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **RAFAEL MERCADAL ROMERO, (IUE: 2-45243/2023)**

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **MARIA CONSUELO RODRIGUEZ IGLESIAS, (IUE: 2-127770/2023)**

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, **JOSEFA CAL PADIN, (IUE: 2-23336/2023)**

Montevideo, 2 de mayo de 2023.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 03/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **ELIDA ISABEL BARLOCCO SANGUINETTI, (IUE: 2-93585/2023)**

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **ALEX BERGENGRUEN HELLER, (IUE: 2-8496/2024)**

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **MIGUEL ANGEL CASTRO SARALEGUI,**

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **NELLY NOEMÍ BONILLA AMORÍN, (IUE: 2-121540/2023)**

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **ROBERTO o ROBERTO HEBER MOLINI BOGGIA, (IUE: 2-84683/2023)**

Montevideo, 5 de octubre de 2023.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **AURORA GAMBOA OIZ, (IUE: 2-6014/2024)**

Montevideo, 22 de febrero de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **JUAN CARLOS MATTHEY MARTI y MARIA DELIA GONZALEZ ROCHA, (IUE: 2-6471/2024)**

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-13/03 v. 02/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **ROBERTO ALFREDO TACCARI, (IUE: 2-9535/2024)**

Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **DANIEL EDUARDO VOLZ FARIAS, (IUE: 2-84500/2023)**

Montevideo, 11 de octubre de 2023.-  
María Elisa Álvarez Peña  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **EVA MATILDE MAYER, (IUE: 2-5550/2024)**

Montevideo, 29 de febrero de 2024.-  
Andrea María Casal Muzzolón  
Actuario

10p-12/03 v. 01/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**IRMA JULIA BERECHÉ SOTO,**  
(IUE: 2-7259/2024)

Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**GERARDO ARTURO DASILVA SUAREZ,**  
(IUE: 2-9384/2024)

Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Maria Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**VICENTE MIGUEL NEGRO GARCIA,**  
(IUE: 2-126235/2023)

Montevideo, 6 de febrero de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**SALVADOR HÉCTOR ZINGHINI  
RICCIARDI,**  
(IUE: 2-7683/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MARIELA ORFILIA MARTÍNEZ  
VALLARINO,**  
(IUE: 2-80605/2023)

Montevideo, 20 de setiembre de 2023.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**SONIA BEATRIZ VELAZQUEZ  
MARZOA, MARIA MAURICIA  
MARZOA REIMUNDEZ y MARIO  
VELAZQUEZ WETHERALL,**  
(IUE: 2-9665/2024)

Montevideo, 5 de Marzo de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**SELVA ANTONINA MORENO  
DE LOS SANTOS,**  
(IUE: 2-126260/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-  
Bettina Inés Ceriani Bianchi  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**GLADYS RAQUEL REAL FRANQUE,**  
(IUE: 2-8799/2024)

Montevideo, 4 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**ALBA BEATRIZ LIMA JURISSEVICH,**  
(IUE: 2-6820/2024)

Montevideo, 5 de marzo de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**CARMEN PEREZ SANCHEZ,**  
(IUE: 2-6788/2024)

Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**ELDA CRISTINA MURO,**  
(IUE: 2-110062/2023)

Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**P A N D O****EDICTO**

Juzgado Letrado de Atlántida de 2° Turno,  
**DANTE SUAREZ SECO e  
INES MARIA o INES M. o MARIA  
INES GALLULO MANGO,**  
(IUE: 2-61566/2023)

Atlántida, 15 de marzo de 2024.-  
Andrea Prattes Diez  
Actuario

10p-19/03 v. 08/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,  
**MIGUEL ANGEL BRACESCO  
BENAVIDEZ,**  
(IUE: 2-127796/2023)

Pando, 16 de febrero de 2024.-  
Viviana Karen Rodríguez Ruíz  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,  
**HECTOR HUMBERTO BORGES  
MORALES,**  
(IUE: 2-122058/2023)

Toledo, 8 de marzo de 2024.-  
Florencia María Bonino Reig  
Actuario

10p-14/03 v. 03/04

**CIUDAD DE LA COSTA****EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°  
Turno, **PILAR INÉS TORRADEFLO  
ROSAS, CARLOS JACOBO CHIJANI  
TORRADEFLO y CARLOS YSMAEL  
o ISMAEL CHIJANI CABRERA,**  
(IUE: 2-105731/2023)

Ciudad de la Costa, 15 de diciembre de 2023.-  
Maria Carolina Reyes Carcavallo  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

**PROCESOS SUCESORIOS****EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de  
Familia de 8° Turno, dictada en autos:  
«TEJERA ESPINO, DELICA -  
SUCESIÓN» IUE 2-62848/2020, se cita,  
llama y emplaza al Sr/a Ruben León  
Monterrubio Larrosa a efectos de  
comparecer a estar a derecho en el presente  
proceso, por el término de 90 días, bajo  
apercibimiento de designársele Defensor de  
Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.  
Montevideo, 07 de setiembre de 2021.-  
Valentina Rotela Rotela  
Colab. Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**El Redactor****SU PUBLICACION****manda el edicto por:****elredactor@vera.com.uy****PAGAS POR****TRANSFERENCIA****y TE ENVIAMOS LA****FACTURA PARA RETIRAR****2 407 85 76****VENTA DE COMERCIOS****LEY 2904**

JORGE ILDEFONSO KLUVER LEIVA  
prometió vender a JELISA S.A.S. el  
establecimiento comercial que gira con el  
mismo nombre en la calle  
HECTOR SUPPICI SEDE  
1040 MONTEVIDEO RUBRO  
METALURGICA. ACREEDORES a la  
misma dirección.

20p-01/03 v. 04/04



## INCAPACIDADES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 13° Turno en autos: «**VIDELA CAETANO, BLANCA - INCAPACIDAD**», IUE 2-33197/2022, se hace saber que por Resolución N° 5537/2023 de fecha 12/10/2023, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a definitivo/a del ya declarado incapaz Blanca Videla Caetano, al/a Sr/a. Andrea Jeanina Juani Brancatti, quien aceptó el cargo con fecha 12/10/2023 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 07 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-19/03 v. 08/04

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11° Turno, dictada en autos: «**MONTANO MONTERO, GRACIELA LUISA INCAPACIDAD**» IUE 49-530/2004. Se hace saber que por Resolución N° 4269/2023 de fecha 28/07/2023, dictada por éste Juzgado, se designó curadora propietaria dativa de GRACIELA MONTANO MONTERO, a la Sra. ANA MERCEDES MONTANO MONTERO

Montevideo, 20 de septiembre de 2023.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-15/03 v. 04/04

## 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 10° Turno, **EMILIO BONIFACIO URTARÁN GARCÍA y DALEL VIVIAN ISE CASTRO**, (IUE: 2-127312/2023)

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-19/03 v. 08/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, **ANDRÉS SEBASTIÁN GALIANA VAIRO y MARÍA MAGDALENA CAMPIONE RICCI**, (IUE: 2-115689/2023)

Montevideo, 29 de febrero de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-14/03 v. 03/04

## MALDONADO

### EDICTO

Juzgado Letrado de Maldonado de 1° Turno, **ALVEZ CARBALLA, NICOLAS y PARODI GUARESCHI, ROMINA**, (IUE: 2-127032/2023)

Maldonado, 15 de febrero de 2024.-  
Micaela Magdalena De Marco Rivas  
Actuario Adjunto

10p-12/03 v. 01/04

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos caratulados: «**SALTA RODRIGUEZ, MARIA - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-12604/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: IRENE MACHICOTE, inscrita el día 16/03/1925, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 12 del Departamento de Montevideo, Acta N° 222, en el sentido que: Donde dice que es nieta por línea paterna de «...Josefa Ustariz...» debe de decir «Francisca Antonia Ustariz...» por así corresponder. por así corresponder.

Montevideo, 13 de marzo de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 05/04

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos caratulados: «**GRECO CAFFERATTA, ALBERTO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-9562/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: ALBERTO RAMOS GRECO CAFFERATTA, inscrita el día 17/12/1956, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 8 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2378, en el sentido que: DONDE DICE «GRECO» DEBE DECIR «GRECCO» por así corresponder.

Montevideo, 07 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03

**SALÓN CALYFA**  
CONFECCION DE  
TALONARIOS DE  
ACCIONES  
ENCUADERNACION  
DE PROTOCOLOS  
CON ÍNDICES  
s.calyfa13@hotmail.com

## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno, dictada en autos: «**GALEANO ARAUJO, WALTER C/ CORREA BARES, ALICIA Y BALLISTA BARES, VANESSA ACCIÓN SIMULATORIA A CORDONADO CON EXP 2-51547/2019**» IUE 2-43585/2020, se cita, llama y emplaza a ALICIA CORREA BARES y VANESSA BALLISTA BARES 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, 15 de marzo de 2024.-  
Adriana Julieta Fisas Villanueva  
Actuario

10p-20/03 v. 09/04

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno, dictada en autos: «**CESPEDES, MARIO - POSESIÓN NOTORIA DE ESTADO CIVIL**» IUE 2-44542/2023, se cita, llama y emplaza a descendencia legítima o natural (presuntos herederos) reconocida por la causante ELICELDA ZORAIDA CÉSPEDES BENTANCOR o CÉSPEDES BENTANCOR DE ALDABALDE o ELICELDA CÉSPEDES BENTANCUR o ELICELDA CÉSPEDES BENTANCUR DE ALDABALDE o ELICELDA CÉSPEDES DE ALDABALDE, 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, 14 de marzo de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-20/03 v. 09/04

**El Redactor**  
PUBLICACIONES

## UNION CONCUBINARIA

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos: «**CABANA, ADRIANA - UNIÓN CONCUBINARIA**» IUE 2-117828/2023, se dispuso emplazar por edictos a todos los posibles interesados o personas que puedan verse afectados por el proceso en trámite, a estar a derecho en el presente proceso en el término de 90 días, bajo apercibimiento de designarles defensor de oficio.

Montevideo, 06 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes González Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 22/03



## 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 aisles 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

**El Redactor**  
**SU PUBLICACION**