



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3611 - Montevideo, 17 de Abril 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

#### MFS INTERNATIONAL (URUGUAY) II S.A.

Antes  
JELTRUK S.A.  
ACTA 05/12/2023 modifica art. 1 del Estatuto  
ARTÍCULO 1. NOMBRE. Constitúyese MFS INTERNATIONAL (URUGUAY) II S.A.  
Inscripción: 07/03/2024 N° 3.548  
1p-v. 17/04

#### EBERE 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: 15/03/2024 N° 3974  
1p-v. 17/04

#### SOUTH ASIAN TRADING 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: 15/03/2024 N° 3973  
1p-v. 17/04

## CONVOCATORIAS

### ASAMBLEA ORDINARIA

Se convoca a los Señores Accionistas de PORTOVENUS S.A. a la Asamblea Ordinaria de Accionistas a celebrarse el día 14 de mayo de 2024 a la hora 14:00 en primera convocatoria y a la hora 15:00 en segunda convocatoria, en Pulso Servicio de Acompañantes, sito en la calle San Marino 1315 (Montevideo), con la finalidad de considerar el siguiente **orden del día**:

- Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea.
- Consideración de la Memoria del Directorio y Estados Contables correspondientes al Ejercicio cerrado al 31 de diciembre de 2023.
- Distribución de utilidades.- Ratificación de la resolución y pago de la remuneración por bono extraordinario a los Sres. Directores dispuesta por Resolución del Directorio del día 29 de diciembre de 2023
- Análisis de la Gestión del Directorio durante el ejercicio considerado.
- Designación de integrantes del Directorio de la Sociedad para el próximo período.
- Designación de dos accionistas para firmar el acta.

El Registro de Accionistas Asistentes

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

3p-17/04 v. 19/04

### 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,  
**IDA RODRÍGUEZ GUERRA,**  
(IUE: 2-4953/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**ROBERTO GERMÁN GOMENSORO HUERTA,**  
(IUE: 2-114488/2023)

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

10p-17/04 v. 02/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**CLARA GLADYS RIVADAVIA ROMERO,** (IUE: 2-16226/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**OSCAR OMAR COTELO IMODA y FERNANDO COTELO MONTERO,**  
(IUE: 2-123349/2023)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**GLORIA MIRTA MARTINEZ,**  
(IUE: 2-124618/2023)

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

10p-17/04 v. 02/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**EDICE ALEJANDRO VICO MANEIRO,**  
(IUE: 2-50782/2016)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-  
Florencia Sol Cocco Espino  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**GUILLERMO FURTADO NALERIO o  
GUILLERMO JESUS FURTADO  
NALERIO,**  
(IUE: 2-125407/2023)

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

10p-17/04 v. 02/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**DINA MEHLER SYGAL,**  
(IUE: 2-14710/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,  
**NESTOR RICARDO SANCHEZ GRAVI,**  
(IUE: 2-122706/2023)

Montevideo, 1 de febrero de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

**PROCESOS SUCESORIOS****EDICTO**

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos: «TOLLA LOPEZ, MARIA - SUCESIÓN SUCESION» IUE 2-15368/2019, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MARÍA o MARUJA ELENA TOYA o TOLLA, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 18 de diciembre de 2023.-  
Juan José Silva Carreras  
Adm. III Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

**APERTURA DE SUCESIONES**

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

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

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,  
**LUCIA ROSA PEÑA HERNANDEZ y  
UBALDO ERNESTO ALONSO PEÑA,**  
(IUE: 2-25414/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**MAXIMA ELENA CORUJO y  
CARLOS OMAR AGUIRRE CORUJO,**  
(IUE: 2-102055/2023)

Montevideo, 14 de noviembre de 2023.-  
María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**ROBERTO FERNANDEZ PEREZ,**  
(IUE: 2-122518/2023)

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

Actuario

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**BLANCA RIVOIRA** ,  
(IUE: 2-126173/2023)

Montevideo, 6 de febrero de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MARIO LUIS RODRIGUEZ ANTUNEZ,**  
(IUE: 2-64188/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-  
Verónica Ivana Beluchi Pereira das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**LUIS ALBERTO MATRELLI  
FERNÁNDEZ,**  
(IUE: 2-13672/2024)

Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**HÉCTOR ÁNGEL SANGUINETTI  
TRAVERSA y HÉCTOR EDUARDO  
ANTONIO SANGUINETTI MENESES,**  
(IUE: 2-125700/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**OLGA ESTHER RODRIGUEZ  
BARRERA,** (IUE: 2-15719/2024)

Montevideo, 20 de marzo de 2024.-  
Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**NILDA NOEL DE BRUN,**  
(IUE: 2-21242/2024)

Montevideo, 8 de abril de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**EDUARDA AUGUSTA VEIGAS ALVES,**  
(IUE: 2-17661/2024)

Montevideo, 11 de abril de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**JOSEFINA ILDA GILARDI  
HERNANDEZ,** (IUE: 2-11757/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**OSVALDO DELEON o DE LEON  
PEREZ,** (IUE: 2-5513/2024)

Montevideo, 21 de febrero de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**AMABELY SUSANA ALTEZ GUERRA,**  
(IUE: 2-21477/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**RADAMÉS CHIAPPELLA RAPETTO,**  
(IUE: 2-15473/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**GABRIEL MARIA JESUS VIDAL  
TOLEDO,** (IUE: 2-21989/2024)

Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**ELVIRA LUJAN DE LA CRUZ BOTTA,**



<p>(IUE: 2-20087/2024) Montevideo, 8 de abril de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto</p>	<p>10p-15/04 v. 29/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>LEOPOLDO SOSA MARRERO y ELSA MARY TOLEDO,</b> (IUE: 2-19834/2024) Montevideo, 5 de abril de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p>(IUE: 2-126601/2023) Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>ORIDES ARQUIMEDES GÜENAGA PIZZANI,</b> (IUE: 2-21686/2024) Montevideo, 11 de abril de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto</p>	<p>10p-15/04 v. 29/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>NELIA REINA URRUTIA,</b> (IUE: 2-50121/2023) Montevideo, 18 de agosto de 2023.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>ADÁN HEBERT FRANCO LÓPEZ,</b> (IUE: 2-17314/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MARIA LUISA ESTEVES o ESTEVEZ GONZALEZ,</b> (IUE: 2-124093/2023) Montevideo, 10 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	<p>10p12/04 v. 26/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>ANGEL DE PEDRO ASENJO,</b> (IUE: 2-122186/2023) Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>EMA CORREA</b> , (IUE: 2-18118/2024) Montevideo, 5 de abril de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>ROSA BLANCA ARRAMBIDE OLVEIRA,</b> (IUE: 2-4968/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	<p>10p12/04 v. 26/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>ANTONIO ANGEL BERTONITEJERA,</b> (IUE: 2-17577/2024) Montevideo, 4 de abril de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>ELBIO RUBEN MIER CORDOVEZ,</b> (IUE: 2-16682/2024) Montevideo, 20 de marzo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, <b>MACARENA ELVIRA BOTTARO MENDEZ,</b> (IUE: 2-25137/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto</p>	<p>10p12/04 v. 26/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>EMILIO DOMINGO SOBRADO SILVA,</b> (IUE: 2-13299/2024) Montevideo, 2 de abril de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>DIOSMA DE LUJAN DONOSO,</b> (IUE: 2-16196/2024) Montevideo, 2 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>RAQUEL TERESA ZAMORA CABRAL,</b> (IUE: 2-21010/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	<p>10p12/04 v. 26/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>CARLOS DANIEL MENDEZ,</b> (IUE: 2-5510/2024) Montevideo, 18 de marzo de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>MARIA VIRGINIA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ,</b> (IUE: 2-125774/2023) Montevideo, 16 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>LUIS ALFREDO RODRÍGUEZ GRELA,</b> (IUE: 2-24314/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>HERBEL DA CUNDA MARTÍNEZ,</b> (IUE: 2-123754/2023) Montevideo, 10 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>FRANCISCO DÍAZ</b> , (IUE: 2-125787/2023) Montevideo, 19 de febrero de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>
<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>ANA MARÍA GARCÍA FERRADA,</b> (IUE: 2-127806/2023) Montevideo, 9 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MARGARITA KENEZ DAVILA, JUAN CARLOS AGUILERA LARRAMENDI y SUSANA GRACIELA AGUILERA KENEZ,</b> (IUE: 2-91781/2023) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Mariela Luisa González Fresia Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>	<p><b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>ADOLFO FERNANDO CORDEU ARANGUREN,</b> (IUE: 2-91781/2023) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Mariela Luisa González Fresia Actuario Adjunto</p>	<p>10p-11/04 v. 25/04</p>



Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**RAUL VICTOR NEGRONE ARTIGAS,**  
(IUE: 2-6518/2024)  
Montevideo, 21 de marzo de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-11/04 v. 25/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,  
**SANTANA ETCHARTEA OLIVARES,**  
**CARMEN PAULA NICITA VERRACI y**  
**DINORAH ROSA PEREZ NICHITA,**  
(IUE: 2-17555/2024)  
Montevideo, 5 de abril de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**HUGO DORSE FERNANDEZ,**  
(IUE: 2-74082/2023)  
Montevideo, 15 de setiembre de 2023.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**MARIO ALFREDO PERESSINI BON**  
**o MARIO PERESSINI BON,**  
(IUE: 2-120926/2023)  
Montevideo, 11 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,  
**JOSÉ BAENA RIVERA y JULIA**  
**TERESA CABRERA SÁNCHEZ o**  
**TERESA CABRERA SÁNCHEZ,**  
(IUE: 2-7250/2024)  
Montevideo, 5 de abril de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**NIDYA LETICIA RAFFANIELLO**  
**CAINO,**  
(IUE: 2-3383/2024)  
Montevideo, 22 de marzo de 2024.-  
Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
Actuario

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**OLGA CERFOGLIO MARTÍNEZ,**  
(IUE: 2-69895/2023)  
Montevideo, 1 de noviembre de 2023.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,

**JORGE EDUARDO PLA REGULES,**  
(IUE: 2-20803/2024)  
Montevideo, 8 de abril de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**MIGUEL ANGEL OTTONELLI**  
**MORALES,**  
(IUE: 2-5878/2024)  
Montevideo, 5 de marzo de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**EDUARDO GALLARDO GIACOSA,**  
(IUE: 2-9822/2024)  
Montevideo, 8 de marzo de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**MIRTA NELLI o NELLY GODAN VEGA,**  
(IUE: 2-125389/2023)  
Montevideo, 6 de febrero de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**MARIA ESTHER POSE GÓMEZ,**  
(IUE: 2-13034/2024)  
Montevideo, 1 de abril de 2024.-  
José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,  
**NORBERTO CUBRÍA MIGUEL,**  
(IUE: 2-15616/2024)  
Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**DELIA RAQUEL SUAREZ MONTERO,**  
(IUE: 2-19637/2024)  
Montevideo, 5 de abril de 2024.-  
Adriana María Horjales Castro  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**MARIM GOLDCORN HOROVICZ,**  
(IUE: 2-114556/2023)  
Montevideo, 2 de abril de 2024.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**RAMON SILVERA MARTINEZ y**  
**GLADYS REYNA CHANADARI**  
**CHIRUZO,** (IUE: 2-12024/2024)  
Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,  
**WILLIAM DA ROSA FERNANDEZ,**  
(IUE: 2-12293/2024)  
Montevideo, 21 de marzo de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,  
**JOSÉ PEDRO PISTONE HERNANDEZ,**  
(IUE: 2-15932/2024)  
Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-08/04 v. 19/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**JUANA CUADRO DOS SANTOS o**  
**JUANA CUADROS o JUANA CUADRO**  
**DO SANTOS y ANTONIO JUBÍN,**  
(IUE: 2-30/2024)  
Montevideo, 20 de marzo de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-08/04 v. 19/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**MARIA DEL CARMEN DUGUIN**  
**ELGART o DUQUIN ELGART,**  
(IUE: 2-20672/2024)  
Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-08/04 v. 19/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,  
**CARLOS EDUARDO SOLLIER**  
**ZEBALLOS,** (IUE: 2-124096/2023)  
Montevideo, 26 de febrero de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-08/04 v. 19/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**HUGO STRAPETTI MONTESANO,**  
(IUE: 2-8935/2024)  
Montevideo, 20 de marzo de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-08/04 v. 19/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,  
**HERIBERTO JOAQUIN HOLSTE,**



<b>(IUE: 2-19668/2024)</b> Montevideo, 2 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-08/04 v. 19/04	Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>ERNESTO RAUL DE LEON FERNANDEZ,</b> <b>(IUE: 2-14458/2024)</b> Montevideo, 12 de marzo de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>MARIA DE LA CONCEPCION RODRIGUEZ FUNGI, (IUE: 2-8751/2024)</b> Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-08/04 v. 19/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>MANUEL RUFINO PERDOMO BASTERREY,</b> <b>(IUE: 2-18198/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>MARIO BERTO ACOSTA JUAREZ, (IUE: 2-112145/2023)</b> Montevideo, 20 de marzo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>HAYDEE MILKA MACLEAN o MAC LEAN BARNECHE o BARLECHE, (IUE: 2-11585/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-08/04 v. 19/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, <b>WILSON DARWIN AMARO BIANCHI, (IUE: 2-15098/2024)</b> Montevideo, 1 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, <b>DELIA MARGOT JURI FERNÁNDEZ, (IUE: 2-128376/2023)</b> Montevideo, 2 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, <b>ROSITA NEUMAN WITKOV, (IUE: 2-10178/2024)</b> Montevideo, 12 de marzo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>ANA MARÍA DÍAZ TORNINI, (IUE: 2-126219/2023)</b> Montevideo, 9 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>CARLOS EDUARDO RODRÍGUEZ SANDEZ, (IUE: 2-13030/2024)</b> Montevideo, 15 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, <b>WALTER ALFREDO ABAL GENTILE, (IUE: 2-20979/2024)</b> Montevideo, 2 de abril de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, <b>LEONOR VIOLETA TORRES CHICO, (IUE: 2-18898/2024)</b> Montevideo, 22 de marzo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>CHRISTIAN PABLO NOTAROBERTO PIÑEYRO, (IUE: 2-56721/2022)</b> Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>CELIA GARCIA EIJO DE LOMBARDI, (IUE: 2-124019/2023)</b> Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>EDGAR RAMON SALGADO LALINDE, (IUE: 2-109565/2023)</b> Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-04/04 v. 17/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>EULALIA RIOS ANDUJAR, (IUE: 2-121640/2023)</b> Montevideo, 2 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>VICTOR HUGO FONTANA GONZALEZ, (IUE: 2-8743/2024)</b> Montevideo, 29 de febrero de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>CARMEN SONIA MEDINA GARCÍA, (IUE: 2-112040/2023)</b> Montevideo, 20 de marzo de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-04/04 v. 17/04	<hr/> <b>LAS PIEDRAS</b> <hr/> <b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Las Piedras de 6° Turno, <b>JULIO ELIAS RUSSI APARICIO, (IUE: 2-15619/2024)</b> Las Piedras, 21 de marzo de 2024.- Claudia de Lourdes Rodríguez Morello Actuario Adjunto 10p-04/04 v. 17/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>OSCAR RAMON PATRON FERREIRO, (IUE: 2-89707/2023)</b> Montevideo, 1 de abril de 2024.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-05/04 v. 18/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>ELOISA MARIA ERRAMUN VIDART, (IUE: 2-102990/2023)</b> Montevideo, 13 de noviembre de 2023.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Las Piedras de 7° Turno, <b>BLANCA LEDESMA ARIAS y VALERIO SPOTTI RODRIGUEZ, (IUE: 2-86812/2023)</b> Las Piedras, 27 de noviembre de 2023.- Ana Noelia Suárez Rodríguez Actuario Adjunto/Subrogar. Actuario Titular 10p-04/04 v. 17/04



## CIUDAD DE LA COSTA

### EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, **LAURA PATRICIA GARRIDO GARZON**, (IUE: 2-14562/2024) Ciudad de la Costa, 1 de abril de 2024.-  
Diego Martín Pasarón Graña  
Actuario Adjunto

10p12/04 v. 26/04

## CANELONES

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, **APOLONIO o POLONIO MARTINEZ LANDARTE, ANICETA BONILLA CARABALLO y BRAULIO JOSE POLONIO MARTINEZ BONILLA**, (IUE: 2-87652/2023) Canelones, 20 de marzo de 2024.-  
Ana Carina Pasarello Cánepa  
Actuario

10p-10/04 v. 24/04

## PROCESOS SUCESORIOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «**ZAMIT, MARINE y otros - SUCESIÓN**» IUE 2-43147/2022, se cita, llama y emplaza al Sr/a **EDITH GLADYS PINTOS** a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante **CLELIO CESAR DA SILVA FERRAO**, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos.  
Montevideo, 07 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

## INCAPACIDADES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno en autos: «**BORGES BELENDA, MARIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-23795/2022, se hace saber que por Resolución N° 277/2024 de fecha 15/02/2024, se declaró en estado de incapacidad a **MARÍA LOURDES BORGES BELENDA**, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a **JUAN CARLOS GUERRA BORGES**, quien aceptó el cargo el 05/03/2024.  
Montevideo, 15 de marzo de 2024.-  
Adriana Julieta Fisas Villanueva  
Actuario

10p-15/04 v. 29/04

## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 22° Turno, dictada en autos: «**POSADA CABRERA, LUIS c/ GIMENEZ, CARLA - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD**» IUE 2-89172/2023, se cita, llama y emplaza a **CARLA MIKELENA GIMENEZ MELENDREZ** 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, 06 de noviembre de 2023.-  
Cinthia Pestaña Vaucher  
Actuario

10p-09/04 v. 23/04

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 26° Turno, dictada en autos: «**DAMONTE, ALEJANDRO C/ BONEL, LUZ - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD**» IUE 2-6019/2024, se cita, llama y emplaza a **LUZ MARIA BONEL** 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, 28 de febrero de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-04/04 v. 17/04

## CANELONES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz 10ª Sección de Canelones, dictada en autos: «**CARBALLO PROTTI, Ismael ESCRITURACION FORZADA**» IUE 194-291/2022, por resolución N.º 617/2023 DE FECHA 12/12/2023, se cita, llama, emplaza a oponer excepciones a **TORRES MORALES Sinforiano Dabel y TORRES MORALES Belarmina del Socorro y/o Sucesores**, así como todo aquel que se considere con derechos en autos 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.-  
Canelones, 21 de febrero de 2024.-  
Paula Lucía Pittner Campelo  
Juez de Paz Ciudad

10p12/04 v. 26/04

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos caratulados: «**DENIS ORCAJO, VICTOR - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-13786/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: **Victor Manuel Denis Orcajo**, inscrita el día 09/12/1971, ante el Oficial de Estado Civil

de la Of. 10ª Sección del Departamento de Canelones, Acta N° 168, en el sentido que: donde dice «...María del Carmen Orcajo» debió decir «...María de los Angeles Orcajo» por así corresponder.

Montevideo, 10 de abril de 2024.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

## SALÓN CALYFA

## SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

### AQUAMINT S.A.

Asamblea: 01/03/2024.

Art. 290 Ley 16.060 - RESCATE DE ACCIONES

Documentación a disposición de acreedores: Plaza Cagancha 1145 Piso 6.

Plazo de 30 días desde última publicación.

10p-15/04 v. 29/04

### JEVER S.A.

Asamblea del 29/02/2024 aprobó rescate acciones y reducción capital.

Acreedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo. Convocase a deducir oposiciones.

10p-11/04 v. 25/04

## PRESCRIPCIONES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 13° Turno, dictada en autos:

«**VIERA, JULIO - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-55043/2023, y según providencia N° 2614/2023 de fecha 29 de setiembre de 2023 se CITA, LLAMA Y EMPLAZA por el término de NOVENTA DÍAS a los últimos titulares, herederos y causahabientes y todos los que se consideren con derechos sobre el Padrón N° 49.063 del Departamento de Montevideo, el que según plano realizado por el Ingeniero Fernando González inscripto en la Dirección General de Catastro, Registro Provisorio Cotejo, Registro y Archivo de Planos de Mensura con el número 2661, carpeta catastral 4736, tiene una superficie de 336 metros con 05 decímetros, y se deslinda así: al SUROESTE 9.00 metros de frente al Camino General Máximo Santos, entre las calles Capitulares y San Francisco, al NOROESTE, 37, 34 lindando con padrón 49064, al NORESTE 9 m con padrón 49.018 y al SURESTE 37. 34 metros con padrón 49.062; bajo apercibimiento de designarse Defensor de oficio.

Montevideo, 01 de abril de 2024.-

Teresita Cecilia Deambrosi Escudero

Actuario

10p-08/04 v. 19/04



## 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 16° Turno,  
**LILIANA TABAREZ** y  
**ANGELO VALDEZ**,  
(IUE: 2-7814/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**MARÍA JOSÉ DAMASCO**  
**GOICOECHEA** y **ALBERTO**  
**EDUARDO VALLETTA MARTÍNEZ**,  
(IUE: 2-126299/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-15/04 v. 29/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**LAURA MABEL HEGUI**  
**BOUYSSOUNADE** y **WALTER**  
**HUGO ESTECHE** de **ARMAS**,  
(IUE: 2-115643/2023)

Montevideo, 7 de marzo de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-11/04 v. 25/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**NÉSTOR GERARDO SICILIA GOYÉN** y  
**MIRNA ROSARIO RÍOS GONZÁLEZ**,  
(IUE: 2-111140/2023)

Montevideo, 6 de febrero de 2024.-

Juan José Silva Carreras

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-10/04 v. 24/04

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,  
**DANIILA GRIGOREV** y **ANZHELA**  
**GRIGOREVA**,  
(IUE: 2-39503/2023)

Montevideo, 5 de abril de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-09/04 v. 23/04

## VARIOS

### DESAFECTACION BIEN DE FAMILIA

ESCRITURA: 4/03/2024,

Padrón 4835, La Paz, Canelones,

Beneficiarios: Luciano Guadalupe Perdomo,

María Alonzo Domínguez.

Inscripción: N° 809, 8/3/2024.

10p-10/04 v. 24/04

## CONVOCATORIAS

### ASOCIACIÓN CIVIL CLUB ATLÉTICO TERREMOTO BUCEO NOTIFICACIÓN

De conformidad con lo establecido por el art. 9 literal c) de los Estatutos, se notifica a los Sres. Pablo Herrera, Pablo Premazzi, Santiago Lena, Matias Recoba, Nicolás Pizzano, Jorge Nion, Mariano Silva, Gastón Piastra, Ignacio González, Fernando Maio y Francisco Eula de la suspensión automática de sus derechos asociativos por falta de pago de los aportes ordinarios y extraordinarios fijados por la Comisión Directiva con fecha 18 de marzo de 2024, hasta el pago de los aportes correspondientes.

3p-15/04 v. 17/04

### ¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando bailamos o escuchamos música?

Aprender a bailar cualquier estilo no sólo es bueno para nuestro cuerpo, sino también para el cerebro... así como lo estás leyendo. Los movimientos que se requieren para las coreografías, permiten que los músculos generales se impliquen, incluyendo los del lóbulo frontal. Pero, ¡atención!: lo mismo ocurre cuando se nos da por bailar frente al espejo o cuando estamos solos en casa y en la radio pasan ese tema que tanto nos gusta.

En nuestro cerebro muchos son los acontecimientos que ocurren mientras estamos bailando. Por ejemplo, se evalúan señales de ubicación en el espacio, se deciden qué músculos estirar y cuáles contraer, se mantiene el equilibrio, se perfeccionan los movimientos, etc.

No hay dudas que bailar es bueno para la salud, seguramente eso lo sabías o lo habías leído antes. Pero se ha comprobado que contornearte al escuchar cierto tipo de música, es la terapia perfecta para huir de la depresión, la tristeza y el estrés. Pero además, sirve para mejorar la capacidad pulmonar y cardíaca, bajar de peso y quitarnos la vergüenza.

Los científicos de la Escuela de Medicina de Nueva York, dicen que bailar es la actividad más efectiva para evitar el envejecimiento del cerebro. Está incluida dentro del grupo de tareas que no podemos dejar de realizar, al igual que resolver crucigramas, hacer sudokus

o leer. Si aún no practicas nada de ello, no tardes más ya que los expertos afirman que cuánto antes lo hagas, más estimularás los dos hemisferios cerebrales y conservarás tu lucidez.

La gerontología durante años, ha tratado de identificar cuáles son las acciones que permiten a las personas no padecer problemas de la ancianidad. Entre las conclusiones a las que llegaron, se encuentra que una de estas actividades, sería bailar asiduamente (ya sea de manera profesional o amateur). La danza o el baile exigen creatividad para realizar cada paso, produciendo reestructuraciones en las estructuras neuronales. Entonces, se recomienda bailar veinte minutos por día, para llenarse de energía y afrontar la jornada con una gran sonrisa, dejando de lado los problemas.

Los movimientos que se realizan al bailar, nos ayudan a liberarnos de las contracturas musculares y a mantener la postura erguida. Además, oxigena la sangre, nos permite ejercitarnos y divertirnos. Como si todo esto fuera poco, bailar mejora la flexibilidad y evita el dolor en las extremidades; así como también disminuye los niveles de colesterol y fortalece las actividades pulmonar y cardíaca.

El estilo de música tiene mucho que ver

Además de los beneficios detallados anteriormente, se sabe también que cada subgénero de música tiene una relación diferente en el cerebro de quiénes la escuchan.

El "hard rock" permite quitar la angustia y el dolor, que olvidemos los problemas, mejoremos los ánimos, reduzcamos el estrés y podamos "seguir adelante".

La música clásica hace que las personas estén más tranquilas y concentradas (una terapia muy interesante consiste en que las mujeres embarazadas escuchen Mozart o Vivaldi, para que su bebé sea más calmo al nacer). Además, fomenta hábitos de aprendizaje y nos ayuda a ser más razonables.

La música romántica estimula la hormona "del amor", conocida científicamente como oxitocina. Abre los sentimientos y la excitación, permite que una persona se sienta más confiada de sí misma al tener una cita.

El "metal" aumenta la producción de las hormonas calmantes y estimulantes de una manera especial, ya que el cerebro recibe como si fuera una "explosión de energía" y al terminar de escucharla, esos compuestos se disuelven y nos permiten sentirnos más reflexivos.

El "hip hop" y la música electrónica tienen efectos similares en el cuerpo, ya que estimulan la producción de hormonas "energéticas": nos permiten realizar actividad constante, ejercitarnos, movernos más rápidamente, etc.

**SALÓN CALYFA**  
ENCUADERNACIÓN



## Tu cuerpo habla lo que tu mente calla

Hace mucho tiempo que sabemos que somos seres que viven en una eterna dualidad, dada por la existencia de dos aspectos que nos definen: el cuerpo y la mente. Tampoco es secreto que debemos encontrar la forma de equilibrarlos, pues es tal su relación que el cuerpo habla sobre el estado de nuestra mente.

Esta es una importante revelación que debemos tomar en cuenta a lo largo de nuestra vida, ya que a veces buscamos una solución física, cuando en realidad se trata de un problema de tipo emotivo.

Es por esto que hoy en día, ha surgido una ciencia llamada Metamedicina, que busca ir más allá de la medicina tradicional, con el fin de encontrar la salud perfecta a través de la unión de cuerpo y mente. Hoy te contaremos un poco sobre qué te puede estar diciendo tu cuerpo ante ciertas dolencias.

### Corazón

Empezaremos a mostrarte que tu cuerpo habla, por ejemplo, desde uno de los órganos más importantes de tu sistema: el corazón. Desde muy jóvenes se nos enseña una verdad universal, que reza que en el corazón reposan nuestras emociones, y, ya sea porque así lo asociamos o porque sencillamente lo descubrimos, esta es la realidad.

Este músculo es nuestro centro, gracias al cual la sangre llega a todo nuestro sistema y nos nutre. Sin embargo, cuando estamos tristes, preocupados o frustrados, todas estas emociones negativas llegan a nuestro corazón y pueden generar un daño físico. Hoy en día sabemos bien que un dolor muy fuerte, puede literalmente desgarrar este órgano, dolencia que responde al acertado nombre de "síndrome del corazón roto".

### Cabeza

Y si hablamos de órganos vitales, solo uno se compara al corazón: el cerebro. Este impresionante centro de mando central, es el gran punto desde el que surge todo el control sobre nuestro cuerpo y al que llega toda la información que procesamos día a día. Es por esto que no sorprende que esté muy ligado a los padecimientos físicos, provenientes de la mente.

Tu cuerpo habla a través de la cabeza de varias formas... con la que estamos más familiarizados es con los insoportables dolores de cabeza. Esta dolencia es una muestra física de que tu mente está saturada con cosas que la atormentan. Por otra parte, la caída del pelo es un inequívoco símbolo de estrés y tensión, una muestra de que algo nos angustia, aunque nosotros mismos no lo sepamos.

### Ojos

Alguien dijo una vez una verdad absoluta: que los ojos son las ventanas del alma. A través de ellos absorbemos una gran parte del mundo, pero también transmitimos una importante muestra de nuestro interior.

Consisten pues en una retroalimentación que mantenemos entre lo que vemos y lo que mostramos de nosotros mismos.

Es por esto que tu cuerpo habla muchas veces, a través de tus ojos. Las dolencias en los mismos, pueden ser desencadenadas cuando cerramos nuestro mundo interno a los demás, de igual forma a que empañáramos ventanas reales. Pero es mucho más común que se produzcan cuando hay algo que no queremos ver, una realidad tan desagradable, que preferimos dejar de percibirla.

### Articulaciones

Una articulación es un punto de unión entre dos áreas móviles de nuestro cuerpo. Gracias a ellas nos hemos convertido en seres con la capacidad de expresar mucho, a través de movimientos que podemos realizar. Así pues, estas nos han regalado, en gran medida, la facilidad del lenguaje corporal.

Pero no todo el lenguaje corporal es consciente, pues tu cuerpo habla a través de dolencias en estas zonas. Cuando hay padecimientos en las articulaciones, el movimiento se torna brusco o doloroso. Este tipo de sensación es propia de una manifestación física de una mente con miedo de avanzar, que se pregunta qué le espera al frente, que prefiere la estabilidad del punto donde se encuentra.

### Espalda

La espalda es una zona de gran relevancia en la forma en la que el cuerpo habla. En este punto de tu sistema, convergen todos sus puntos cardinales: la cabeza, los miembros superiores y los inferiores. Y al igual que se comporta como un punto de unión, también actúa como un espacio donde se quedan las grandes tensiones.

Las preocupaciones suelen ser descritas como "un peso", que en algunos casos llega a ser aplastante. Así pues, los padecimientos en esta región se generan cuando estas siendo víctima de pensamientos que te cargan, que aunque son de origen psicológico, terminan por manifestarse como si se tratara de una carga física y tangible.

### Garganta

Este órgano tiene una gran relevancia en los humanos como especie bien diferenciada, pues gracias a él podemos generar los sonidos necesarios para formar palabras y lograr comunicarnos. Es por esto que, aunque suene redundante, tu cuerpo habla a través de tu garganta, tanto como tú.

Malestares en esta zona representan una inmediata dificultad para hablar. Y justamente esa es la causa de que surjan, pues están relacionados al miedo de expresarnos, de levantar nuestra voz y explicar qué sentimos. Otras veces queremos decir tanto, pero expresamos tan poco, que nuestra garganta se ve afectada por todas estas palabras que mueren sin ser formadas.

### Estómago

Si lo has escuchado rugir, seguramente no te cabe duda de que tu cuerpo habla a través de tu estómago. Su función es probablemente la más conocida entre todos los órganos, ya que

se encarga de separar los deliciosos alimentos que consumimos en moléculas pequeñas, para que posteriormente podamos absorber sus nutrientes.

Pero... ¿qué ocurre cuando estamos muy estresados, molestos o preocupados, y no lo expresamos? Es usual que una persona así, sienta una pesadez en el estómago, sienta que está revuelto o incluso, llegue a tener inapetencia. Las ganas de comer pueden regresar eventualmente, pero seguirás sintiendo un nudo en el estómago, incluso después de comer.

### Pies

Todos sabemos que los pies sirven para mucho más que solo andar. Si no los tuviéramos ¿qué sería de nosotros? No queremos siquiera imaginar cómo podríamos ir a buscar nuestros sueños y metas y no pudiéramos movernos de nuestro sofá. Por eso, podemos afirmar que tu cuerpo habla también a través de tus pies.

Cuando alguien teme las nuevas oportunidades o los cambios en su vida y su cuerpo no quiere avanzar, suelen sentir dolores constantes en los pies, tanto en los músculos como en las articulaciones, especialmente en las plantas. Si quieres solucionar esto, te animamos a abrir tu mente al cambio.

### Manos

Las manos y todo lo que nos permiten hacer y expresar, es simplemente invaluable. Con las manos somos capaces de construir, de sentir, de hacer que la gente nos note, de crear, de soñar, de alcanzar todas y cada una de nuestras metas...

¿Qué ocurre con las personas que dudan de sus capacidades? Si no crees que tus manos pueden ayudarte a construir aquello que deseas para alcanzar tus metas, estas comenzarán a doler, afirmando que tu cuerpo habla por ellas, tanto como lo hace a través de los otros órganos y extremidades. Si sientes dolores o molestias constantes, debes sentarte a pensar si hay algo que desearías estar haciendo y por qué no has puesto manos a la obra.

### Orejas

Creías que servían solo para conducir los sonidos hacia nuestros oídos, pero estabas equivocado. Esta es otra de las formas a través de las cuales tu cuerpo habla, para decir todo aquello que temes expresar.

Si sientes los oídos tapados constantemente o te duelen, quizá no solo sea una otitis o un exceso de cera. Aquellas personas que se cierran a cualquier posibilidad y no quieren escuchar opiniones u objeciones, suelen sufrir de estos males, mientras que las personas abiertas y tranquilas pueden escuchar con claridad.

Como ves, nuestro cuerpo está constantemente enviándonos mensajes... solo tenemos que estar atentos y escucharlos.  
**Ocio.net**