



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3124 - Montevideo, Lunes 21 de Marzo 2022-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

GLOBALDATA TECH S.A.

Antes
NABIUMA S.A.
«ARTICULO 1. NOMBRE- Constituyese GLOBALDATA TECH S.A.»
Acta 24/6/2021
Inscripción: 5-1-2022. N° 170

1p-v. 21/03

MFS INTERNATIONAL (URUGUAY) S.A.

Antes
KILSON S.A.
«PLAZO Y NOMBRE. Artículo 1.- Constituyese MFS INTERNATIONAL (URUGUAY) S.A.»
Acta 26/7/2021
Inscripción: 3-12-2021. N° 19792

1p-v. 21/03

ACLARACIÓN

En el aviso de Reforma de Estatutos de Inversiones Falabella Uruguay S.A., publicado en EL REDACTOR el 11 de marzo de 2022, donde dice: Inversiones Falabella Uruguay S.A, **debió decir: Inversiones Falabella Uruguay S.A, por así corresponder.**

1p-v. 21/03

VERBIER WEALTH PARTNERS SA (ANTES CONSULTORIA SANTA CRUZ S.A.) REFORMA

Asamblea: 16/12/2021
Artículo 1. Nombre: Constituyese «Verbien Wealth Partners SA»
Inscripción: 706, 21/01/2022

1p-v. 21/03

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

«DISTRIBUIDORA REMATE LIMITADA»

Modificación de contrato: 22/12/2021
Inscripción: 1496/2022
Administración y Representación: Indistintamente por Rigoberto CIAVAGLIA CASTRO y/o Antonella CIAVAGLIA CASTRO.

1p-v. 21/03

SALESI-SICILIANO LTDA

En El Redactor N° 3096 de fecha 7/02/2022 en el aviso SALESI- SICILIANO LTDA, donde dice: Plazo: 5 años contados a partir del 31/07/2022, **debió decir: Plazo: hasta el 31 de julio de 2027, por así corresponder.**

1p-v. 21/03

NEOCOAST S.R.L. MODIFICACION Y CESION

Contrato: 25/01/2022.-
MODIFICACION: Capital social: \$ 60.000,00 dividido 60 cuotas \$ 1.000,00 c/u, a cada socio corresponden 15 cuotas sociales.-

CESION DE CUOTAS:
CEDENTE: Matías Alejandro DE HORTA ROLDAN.-
CESIONARIOS: Demian ARDUS PARRILLO, Sebastián MELGAR GIL, Fabián KREMER MARKENSON, 5 cuotas c/u
Inscripción: 1638, 03/02/2022

1p-v. 21/03

SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

SECRETARIA DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

A los efectos de lo dispuesto por el Art. 16, lit.c de la Acordada N° 7533 de 22 DE OCTUBRE DE 2004 -Reglamento Notarial- se hace saber que por Resolución de la SUPREMA CORTE DE JUSTICIA del día de la fecha, se autorizó a **Giannina Soledad CORBO GARCÍA** para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.-
Montevideo, 17 de Marzo de 2022.-
Dr. Juan Pablo NOVELLA HEILMANN
Prosecretario Letrado de la Suprema Corte de Justicia

1p-v. 21/03

DIVORCIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno, dictada en autos caratulados: «LORENZO, MARIANA C/ CARBALLADA, MARTIN. DIVORCIO POR CAUSAL.», IUE 2-45632/2021, 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. MARTIN JAVIER BENIGNO CARBALLADA bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

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 4° Turno, **AMANDA MARCELINA SOCA y RAUL VICTOR VALLARINO SECCHI, (IUE: 2-4834/2022)**
Montevideo, 15 de marzo de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **LUIS ANTONIO TRIPICIO QUEIJAS, (IUE: 2-4965/2022)**
Montevideo, 16 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-21/03 v. 01/04

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, **OLGA BEATRIZ MOZO TABORDA, (IUE: 2-57894/2014)**
Montevideo, 8 de enero de 2015.-
Esc. Dora Robaina Campo
Actuaria

10p-21/03 v. 01/04

SALÓN CALYFA
PAGUE E-TIMBRE



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,
ESTELA DEYANIRA RAMIREZ SOSA,
(IUE: 2-7128/2022)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
ESTRELLA CAMINO TOJO,
(IUE: 2-2692/2022)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
EMILSEN LUJAN BARALE COPES,
(IUE: 2-56985/2021)

Montevideo, 11 de febrero de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
PEDRO BOS GABARRIN,
(IUE: 2-2947/2022)

Montevideo, 9 de marzo de 2022.-

María Elisa Álvarez Peña

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN CARLOS CALVO SILVA,
(IUE: 2-64016/2021)

Montevideo, 24 de enero de 2022.-

María de Lourdes Baptista Casullo

Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ANATOLI NEMECHEK NEMECHEK
o NEMETECHEK o NEMETCHEK y
JULIANA GINDRENAS MASYTE
(Ficha: N° 355/2000)

Montevideo, 14 de setiembre de 2000.-

Dra. Analía Martín Nemer

Actuaria Adjunta

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
RUBÉN MELCHOR RODRÍGUEZ
MÁRQUEZ,

(IUE: 2-7945/2022)

Montevideo, 11 de marzo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
NELDA ETHEL MODERNELL o
MODERNEL,
(IUE: 2-65160/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
JULIO CESAR ROSENDE GIL,
(IUE: 2-1872/2022)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-

Hilda Janet Cristóbal Pintado

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
RAIMUNDA LONGINA HERNANDEZ
LOPEZ,
(IUE: 2-10896/2022)

Montevideo, 17 de marzo de 2022.-

Adriana María Vazquez Fresco

Actuario

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARIA OBDULIA SOUTO FREIRE,
(IUE: 2-7870/2022)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-18/03 v. 31/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MIRTHA ESMERALDA COASINI
o COASSINI MEDEROS,
(IUE: 2-50840/2021)

Montevideo, 14 de marzo de 2022.-

María Claudia Garagorry Iturralde

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ESTELA MARTA FRIEGAL o FREIGAL,
(IUE: 2-54976/2021)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
FRANCISCO WILSON PALOMINO
GUTIÉRREZ, (IUE: 2-7929/2022)

Montevideo, 4 de marzo de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JOSE STABILE SPERANZA,
(IUE: 2-5590/2022)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JOSE RUBEN CANOBBIO
HERNÁNDEZ, (IUE: 2-7934/2022)

Montevideo, 10 de marzo de 2022.-

Luciana Fagúndez Dornelles

Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ENRIQUE MONTEAGUDO CAMANO
o CAMAÑO,
(IUE: 2-5409/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
ARTURO AUGUSTO CARDOSO
FAGET,
(IUE: 2-64707/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-

Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
NATIVIDAD EULOGIA DOMINGUEZ
RODRIGUEZ,
(IUE: 2-58031/2013)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-

Marisa Ramona Planamente Marcote

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
MARÍA JOSEFA GORDILLO FERRETE,
ANTONIO VILLALBA SABORIDO,
JUAN JOSÉ VILLALBA GORDILLO y
BEATRIZ DEL CARMEN VILLALBA
GORDILLO,
(IUE: 2-60079/2021)

Montevideo, 15 de marzo de 2022.-

María Noel Cayafa Tapié

Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIO REGGIO DOGLIO,
(IUE: 2-49099/2021)

Montevideo, 9 de noviembre de 2021.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto



10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ALFREDO RUBENS ILLESCAS ROBANO, (IUE: 2-3367/2022) Montevideo, 23 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARÍA ESTHER PICOS BLANCO, (IUE: 2-54198/2021) Montevideo, 4 de febrero de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	(IUE: 2-11690/2021) Montevideo, 4 de noviembre de 2021.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, DENIS ROBERTO FELIX AD UGON o ARMAND UGON, (IUE: 2-8305/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MIRTA YOLANDA SANCHEZ GONZALEZ, (IUE: 2-63174/2021) Montevideo, 18 de febrero de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, CARLOS ALBERTO LEMA CURBELO, (IUE: 2-64562/2021) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, RUBEN OMAR TABORDA PEREIRA y DOMINGA ADELAIDA ALONSO GUERRA, (IUE: 2-65550/2021) Montevideo. 3 de febrero de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, GRACIANA NÉLIDA MILILLO GIULIANI, (IUE: 2-6634/2022) Montevideo, 10 de marzo de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, JUAN de DIOS MICHETTI LOPEZ, (IUE: 2-61729/2021) Montevideo, 9 de marzo de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, EDUARDO LOUZADA BOUÇAS o BOUCAS y OLGA NELIDA DA CUNHA, (IUE: 2-3606/2022) Montevideo, 9 de marzo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, JOSÉ LUCAS ZAPATA FERNÁNDEZ, (IUE: 2-1395/2022) Montevideo, 8 de marzo de 2022.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, ALBINA HERMAN PRESTE, (IUE: 2-3895/2022) Montevideo, 8 de marzo de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ROMULO DOMINGO LOGALDO BESSONART, (IUE: 2-65300/2021) Montevideo, 7 de febrero de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, SERVANDO FEIJOO FERNANDEZ, ROSA FEIJOO IGLESIAS y MARIA LUISA IGLESIAS REZA, (IUE: 2-1984/2022) Montevideo, 7 de marzo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, VIRGINIA CANDIDA MESA UGARTE, (IUE: 2-64503/2021) Montevideo, 23 de diciembre de 2021.- Adriana María Vazquez Fresco Actuario
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ISABEL MARTINEZ SILVA, (IUE: 2-62474/2021) Montevideo, 3 de febrero de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto	10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, MOLINA FERRER LUIS MARCOS, (IUE: 2-49752/2021) Montevideo, 9 de noviembre de 2021.- Adriana María Vázquez Fresco Actuario	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, CARMEN TERESITA PEREZ GARAZA, (IUE: 2-3268/2022) Montevideo, 11 de marzo de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
10p-17/03 v. 30/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, LUCIA ANA BULJEVICH, (IUE: 2-3865/2022) Montevideo, 8 de marzo de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, LUIS ALBERTO GARCIA PIÑA o PINA, (IUE: 2-58710/2021) Montevideo, 14 de diciembre de 2021.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-15/03 v. 28/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, EDUARDO DANIEL GONZALEZ DABILA, (IUE: 2-59874/2021) Montevideo, 4 de enero de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto
10p-16/03 v. 29/03 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JOSE KANDRATAVICIUS ADUKAS,	10p-14/03 v. 25/03	10p-14/03 v. 25/03

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
JULIO CÉSAR FERNÁNDEZ LÓPEZ,
(IUE: 2-6879/2022)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
VICTOR VARTANIAN ,
(IUE: 2-57067/2021)
Montevideo, 20 de diciembre de 2021.-
Cecilia Villamil Bonito
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
TERESA SALLENAVE ,
(IUE: 2-2265/2022)
Montevideo, 17 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
VICENTE IORIO o YORIO DRAGONE,
(IUE: 2-65527/2021)
Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
MARIELA ANDREA NIEVES COITIÑO,
(IUE: 2-4215/2022)
Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
RENALDO ABEL MACHUCA PEÑA,
(IUE: 2-6139/2022)
Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JUAN CARLOS GONZALEZ LABORDE,
(IUE: 2-7414/2022)
Montevideo, 7 de marzo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
DOROTEO DA CUNHA DA CUNHA y
ASCENSION CUNHA o DA CUNHA,
(IUE: 2-35153/2021)
Montevideo, 17 de noviembre de 2021.-
Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
AGHAVNIC GURUNIAN MELKORIAN
o AGAUNI GURUNIAN MELKONIAN o
AGAUNI GURUNIAN MELKORIAN o
AGANNI GURUNIAN MELKONIAN o
AGANNI GURUNIAN MELKORIAN,
AGHAVNIC GURUNIAN MELKONIAN,
(IUE: 2-56456/2021)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
NELIDA ESTHER TORRES FERREIRA,
(IUE: 2-5630/2022)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
ILDA MABEL VALENZUELA ALDAO,
(IUE: 2-61643/2021)
Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
EDUARDO COLOMBO COLOMBO,
(IUE: 2-61391/2021)
Montevideo, 22 de febrero de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JOSE ALBERTO VIZOSO LESCARAY
y ANA MARIA VERGA BARRETO,
(IUE: 2-2271/2022)
Montevideo, 2 de marzo de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
LELIA MARTINEZ o LELIA
MARTINEZ RODRIGUEZ ,
(IUE: 2-64491/2021)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
CARLOS ALBERTO DIAZ CASTRO,
(IUE: 2-3946/2022)
Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves

Colab. Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
LUIS ALBERTO GONZALEZ SORIA,
(IUE: 2-56673/2021)
Montevideo, 14 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
FERNANDO JUAREZ RODRIGUEZ,
(IUE: 2-64784/2021)
Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MARIA JOSE PIGNALOSA VIANO,
(IUE: 2-60737/2021)
Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARIA DEL CARMEN PATIÑO
AQUINO,
(IUE: 2-6191/2022)
Montevideo, 9 de marzo de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
MARIA ERNESTINA JACCOTTET
VILA,
(IUE: 2-4808/2022)
Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
NELSON ANTONIO MORENO
PEREIRA, (IUE: 2-59484/2021)
Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARIA REINA CABRERA NICOLINI,
(IUE: 2-60724/2021)
Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JUAN CARLOS SCARPELLI CARDOZO,



(IUE: 2-54516/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MAGDALENA ELSA GARCIA MORACHINE,
(IUE: 2-5059/2022)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves
Colab. Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
MARÍA LUZ GARCIA ÁLVAREZ,
(IUE: 2-3878/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
IRMA ELIZABETH o ELISABETH LAURENS ASCUE,
(IUE: 2-57355/2021)

Montevideo, 4 de febrero de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARTA NORA FAVRIN AREOSA,
(IUE: 2-50457/2021)

Montevideo, 10 de noviembre de 2021.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARIA ADELIA PIÑA HERNANDEZ,
(IUE: 2-56375/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ANIBAL TEODORO LARA DACUNDA o da CUNDA o DACUNTA,
(IUE: 2-3623/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
GRACIELA ELIZABETH CASTAÑARES ANCHETA,
(IUE: 2-64117/2021)

Montevideo, 8 de marzo de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
OLGA ELBA ARAUJO RODRIGUEZ,
(IUE: 2-5617/2022)

Montevideo, 3 de marzo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA NELLY ITURBURO,
(IUE: 2-64970/2021)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
BLANCA INES MARTINIANO,
(IUE: 2-5011/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JOSE GONZALEZ SANCHEZ,
(IUE: 2-5375/2022)

Montevideo, 21 de febrero de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
RAMONA MICAELA MIRANDA PALACIOS,
(IUE: 2-2278/2022)

Montevideo, 25 de febrero de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
CARLOTA RENEE SESPERES BALCALDI o BALCARDI,
(IUE: 2-65360/2021)

Montevideo, 23 de febrero de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
ROSARIO JOSE PIFANO DI BELLO,
(IUE: 2-26091/2021)

Montevideo, 9 de diciembre de 2021.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
CELIA MARIA GRILLE MESPOLET,

(IUE: 2-65502/2021)

Montevideo, 24 de febrero de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
GLORIA APARICIO SILVERA,
(IUE: 2-54326/2021)

Montevideo, 22 de febrero de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
MARIA ESTHER VERA TORRES y DAMASIO ORESTES CAQUIA o CAQUIAS, (IUE: 2-37065/2021)

Montevideo, 24 de febrero de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
ELSINO RAMON MACHIN VIDELA,
(IUE: 2-62045/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
BELTRÁN GUEDES FONSECA,
(IUE: 2-56033/2021)

Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
María de Lourdes Baptista Casullo
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
IRIDE ERINA RODRIGUEZ MARINI y NELLY MARTINA RODRIGUEZ MARINI,
(IUE: 2-54873/2021)

Montevideo, 26 de noviembre de 2021.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JOSE ANTONIO LUJAMBIO RUSO,
(IUE: 2-63410/2021)

Montevideo, 18 de febrero de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
GLORIA IRIS BURGOS BARBOZA,
(IUE: 2-49465/2021)

Montevideo, 15 de febrero de 2022.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto



EDICTO 10p-09/03 v. 22/03 Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, TEODORA RODRIGUEZ DELGADO y MARTIN LEONIDES MENDIZABAL CLAVIJO, (IUE: 2-64796/2021) Montevideo, 15 de febrero de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, JUANA BRITTOS LLAGUNO o JUANA BRITTOS LLAGUNO de ALVES, (IUE: 2-63896/2021) Montevideo, 15 de febrero de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-08/03 v. 21/03
EDICTO 10p-09/03 v. 22/03 Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, FELIPE SANTANA , (IUE: 2-57230/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, IRMA FERNÁNDEZ CHAVEZ SOSA, (IUE: 2-6458/2022) Montevideo, 2 de marzo de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, EDMUNDO JULIO RAMOS, (IUE: 2-51087/2021) Montevideo, 15 de febrero de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
EDICTO 10p-09/03 v. 22/03 Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JUAN LUIS FONT SARASOLA, (IUE: 2-61805/2021) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, LUISALEJANDRO MAGLIERI FALERO, (IUE: 2-61712/2021) Montevideo, 17 de diciembre de 2021.- María de Lourdes Baptista Casullo Actuario	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, EDMUNDO JULIO RAMOS, (IUE: 2-51087/2021) Montevideo, 15 de febrero de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
EDICTO 10p-09/03 v. 22/03 Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, JULIO NUÑEZ RODRÍGUEZ y NORMA MARIA FILARDO GARDA, (IUE: 2-6320/2022) Montevideo, 3 de marzo de 2022.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, VARTINI YABADIAN TOROSIAN, (IUE: 2-62075/2021) Montevideo, 7 de febrero de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ASDRUBAL AURELIO SILVERI MAZZANTI, (IUE: 2-55351/2021) Montevideo, 1 de febrero de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto
EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, AVELINO GARCÍA RIAL, (IUE: 2-64432/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, JUAN CARLOS FERNÁNDEZ LAUREIRO (IUE: 2-2983/2022) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, EUGENIA PAN VIDAL, (IUE: 2-6499/2022) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto
EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, OLGA SENA DELGADO, (IUE: 2-45641/2021) Montevideo, 16 de febrero de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, FRIDA MOIBER LIKIND, (IUE: 2-5092/2022) Montevideo, 7 de marzo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, CECILIA MARIA MARTIRENE SOUBES (IUE: 2-64711/2021) Montevideo, 2 de marzo de 2022.- Alexandra Veiga Torres Actuario Adjunto
EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, RAQUEL MARGARITA METHOL LANZA y MARIA TERESA METHOL LANZA, (IUE: 2-2039/2022) Montevideo, 2 de marzo de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira Das Neves Colab. Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, REYNA JACINTA GONZÁLEZ BARROFET, (IUE: 2-5098/2022) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, AMELIA GLADYS CAMMEROSANO MARONE, (IUE: 2-2922/2022) Montevideo, 25 de febrero de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto
EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MIGUEL ANGEL DI JACOBO o DI JACOVO VALLARINO, (IUE: 2-18918/2021) Montevideo, 10 de agosto de 2021.-		EDICTO 10p-08/03 v. 21/03 Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, MARIO ALCIDES MUsETTI y LUIS SANTIAGO MUsETTI, (IUE: 2-5336/2022) Montevideo, 3 de marzo de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto



PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **HERMITAS CAMOIRA GONZALEZ, (IUE: 176-584/2021)**
Pando, 23 de diciembre de 2021.-
Viviana Karen Rodriguez Ruíz
Colab. Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **MARIA CRISTINA FERNANDEZ, (IUE: 175-7/2022)**
Pando, 8 de marzo de 2022.-
Verónica Alejandra Iglesias Esmite
Actuario Adjunto

10p-11/03 v. 24/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **GREGORIA GLADYS CASURIAGA PEREIRA, (IUE: 175-482/2019)**
Pando, 8 de octubre de 2019.-
Dra. Esc. Silvana Santomauro
Actuaria Adjunta

10p-09/03 v. 22/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **ENRIQUE ORLANDO LUISE HEBERT, (IUE: 176-609/2021)**
Pando, 8 de febrero de 2022.-
Viviana Karen Rodriguez Ruíz
Colab. Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **LUIS DANIEL RIVERA CORTAZZO, (IUE: 179-2/2022)**
Ciudad de la Costa, 15 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-16/03 v. 29/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **JUAN CARLOS GONZALEZ RODRÍGUEZ, (IUE: 179-471/2021)**
Ciudad de la Costa, 8 de febrero de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-10/03 v. 23/03

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno, dictada en autos: **«CAMPOS VARELA, MARIA SCUESION» IUE 2-1653/2021**, se cita,

llama y emplaza al Sr/a ROMULO PASCASIO PIO CAMPOS a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante MARIA INES CAMPOS VARELA, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos. Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-14/03 v. 25/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 10° Turno, dictada en autos: **«HORTIGUERA VIERA, ENILDA - SUCESIÓN» IUE 2-18735/2021**, se cita, llama y emplaza al Sr/a SONIA ACOSTA HORTIGUERA a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante ENILDA HORTIGUERA VIERA, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos. Montevideo, 11 de febrero de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-09/03 v. 22/03



VARIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 2° Turno, dictada en autos: **«EDIFICIO TAMANACO c/ CORDERO Y/O PRESUNTOS HEREDEROS, ELSA y otro - INTIMACIÓN DE PAGO» IUE 2-61897/2021**, se hace saber que por auto N° 211/2022 de fecha 10/02/2022 se intima el pago con plazo de 10 días a los sucesores a cualquier título de ELSA ROSA CORDERO GOMEZ, en lo que a derecho pudiera corresponder, por el término de 90 días, bajo apercibimiento de nombrar defensor de oficio (Art. 127.2 CGP). Montevideo, 04 de marzo de 2022.-
Flavia Perdomo Machin
Actuario Adjunto

10p-14/03 v. 25/03

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos caratulados: **«PEREZ FIGUEROA, MARIA RECTIFICACION DE PARTIDA» IUE 2-3805/2022**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: Julio Ramón PEREZ VIERA, inscrita el día 30/09/2021, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 7 del Departamento de Montevideo, Acta N° 2302, en el sentido que: donde dice estado civil casado, debe decir estado civil divorciado por así corresponder. Montevideo, 10 de marzo de 2022.-
María Noel Cayafá Tapié

Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 18° Turno, dictada en autos caratulados: **«GUTIERREZ SILVA, JORGE RECTIFICACIÓN DE PARTIDA» IUE 2-57285/2021**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: ULVIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN, inscrita el día 01/06/2012, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 4 del Departamento de Montevideo, Acta N° 807, en el sentido que: Donde dice «...ULVIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN...» debe decir «...ULVIO CIPRIANO GUTIERREZ DURAN...» por así corresponder. Montevideo, 16 de febrero de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-08/03 v. 21/03

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, dictada en autos caratulados: **«ORLANDO DE CAMPOS, CAROLINA RECTIFICACION DE PARTIDA» IUE 180-439/2021**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Matrimonio de: ANTONIO ORLANDO Y LUISA PAVANELLI, inscrita el día 20/01/1930, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 1ª sección del Departamento de Montevideo, Acta N° 13, en el sentido que: respecto al Sr. Antonio Orlando, donde dice: «nacido el día diecisiete de enero de mil novecientos tres» **debe decir: «nacido el día diecisiete de junio de mil novecientos seis»**; y respecto a la Sra. Luisa Pavanelli, donde dice: «nacida el día doce de abril de mil novecientos dos» **debe decir: «nacida el día catorce de abril de mil novecientos doce» por así corresponder.**
Ciudad de la Costa, 21 de febrero de 2022.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-17/03 v. 30/03

DIVORCIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos caratulados: **«CELSI SAVOIA, ANDREA c/ KNUPPEL BARENBERG VOLKER - DIVORCIO POR SOLA VOLUNTAD» IUE 2-29528/2021**, 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. VOLKER KNUPPEL BARENBERG bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 08 de marzo de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-17/03 v. 30/03



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 24° Turno, **JULIO CESAR SASIA FAGGIANIS y VIRGINIA MARTINEZ CELENTANO,** (IUE: 2-49748/2021)

Montevideo, 8 de noviembre de 2021.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-15/03 v. 28/03

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **LEONARDO RODRIGUEZ ALJANATI y MARIELA CUETO CARRIÓN,** (IUE: 2-22861/2019)

Montevideo, 4 de julio de 2019.-

María Fernanda Vega Berro

10p-10/03 v. 23/03

La edad como un sentir: ser joven a los 90 o viejo a los 18

La vejez se suele relacionar con la muerte, los problemas físicos, la pérdida de la memoria, la soledad y el deterioro del cuerpo en general. Pero para envejecer bien, es importante deshacerse de los pensamientos negativos relacionados al proceso de envejecimiento y disfrutar de todas las etapas de la vida.

Afortunadamente, la esperanza de vida en los últimos siglos ha aumentado en más de veinte años. A principios del siglo XIX, la esperanza de vida estaba en torno a los 45-50 años de edad.

En el año 2013 la revista Cell publicó un estudio elaborado por expertos españoles, en el que se analizan las claves del envejecimiento. Uno de los principales resultados de este estudio fue que entendiendo y combatiendo el envejecimiento, se lucha también contra el cáncer. El envejecimiento produce un daño acumulado en el ADN a lo largo de la vida y ese proceso puede originar cáncer, diabetes, problemas de corazón, enfermedades como el Alzheimer.

Sentirse joven es una actitud

La juventud es cuestión de actitud frente a la vida. Envejecer es algo que no podemos evitar, lo único que podemos hacer es atenuar algunos de los efectos que produce en nuestro organismo. El ejercicio físico, la alimentación sana, las condiciones medioambientales favorables, evitar drogas, tabaco y el exceso de alcohol, son algunos factores que van a influir en retrasar el envejecimiento.

Pero, además, si mantenemos una actitud de persona joven podremos disfrutar del proceso de aprendizaje que supone también el envejecimiento.

“La juventud es el momento de estudiar la sabiduría; la vejez, el de practicarla.” -Jean Jacques Rousseau-

Para sentirse joven, les proponemos algunas estrategias.

1. Sigue haciendo realidad tus sueños

Cuando nos hacemos mayores, vemos que hay sueños que no hemos cumplido por falta de tiempo o porque los hemos considerado imposibles. Sin embargo, haber acumulado años no significa hacerles caso a quienes insisten con la expresión “ya no tienes edad para...” y acabar con dejarnos influir tanto por las opiniones de los demás. No se trata de que nos comportemos como adolescentes, sino de no renunciar a aquellas cosas que queremos hacer porque tenemos una edad: estudios, viajes, deportes, conocer gente nueva, etc. Al menos, explorar si nuestros límites se encuentran mucho más amplios de lo que pensamos.

“No dejes apagar el entusiasmo, virtud tan valiosa como necesaria; trabaja, aspira, tiende siempre a la altura.” -Rubén Darío-

2. Actualízate

La moda, las tecnologías, la sociedad en general, cambian continuamente, por lo que es muy bueno adaptarse a los cambios y aprender cosas nuevas para mantenerse joven, acompañando con una mente activa y en movimiento constante.

3. Protege tu tiempo y tu espacio

A medida que cumplimos años tendemos a centrarnos más en otras personas que en nosotros mismos, pero es muy importante buscar un espacio para hacer lo que nos gusta, para cuidarnos y respetar el tiempo que nos dediquemos a esas actividades. Es importante lograr un equilibrio entre el tiempo que les dedicamos a los demás y nuestro propio tiempo.

4. Sonríe y ríe siempre que puedas

La risa es algo que te hará sentir mucho más joven: riéte de ti mismo, de las cosas divertidas que suceden cada día, tómate los acontecimientos diarios con mucho sentido del humor. Incluso puedes asistir a un curso de risoterapia en el que te divertirás y además, conocerás gente nueva.

Ser viejo con 18 años

Hay personas que han tenido vidas con circunstancias muy difíciles o que simplemente se sienten viejas siendo muy jóvenes. Pero ¿a qué se debe esta circunstancia?

Las personas que se sienten viejas suelen haber abandonado sus sueños, ya sea por circunstancias de la vida, otras por elección... no se dan cuenta que les queda mucho camino por recorrer.

Dejar de tener sueños y de intentar hacerlos realidad, es una de las causas del envejecimiento: hay que tratar de disfrutar del presente. Además, esas personas suelen tener niveles bajos de autoestima: no se quieren a sí mismas, no se valoran y esto les hace encerrarse dentro de sus pensamientos y no salir de ahí por miedo.

Reforzar esa autoestima poco a poco, favorecerá la apertura al exterior y que la persona comience a interactuar con su entorno y con otras personas.

No se trata de tener o no arrugas, sino de sonreírle a la vida.

Artículo original en:

La Mente es Maravillosa

Reproducido con autorización



El Redactor

"Todas las Publicaciones que Uds. necesite las puede hacer con nosotros, llámenos, consulte su presupuesto y podrá comparar precio y atención"

Guayabos 1718 - telefono

2407 8576

e-mail: elredactor@vera.com.uy

VENTA DE COMERCIOS

Ley 26 de setiembre de 1904.- GRACIELA ARCE CORBO prometió vender «Veterinaria GARIBALDI» sita en la Avenida Garibaldi número 2201 de la ciudad de Montevideo a «REFICERE S.R.L.».- Acreedores presentarse en calle Benito Blanco número 750 esquina Juan María Perez de la ciudad de Montevideo.-

20p-14/03 v. 08/04