

AÑO 15
NÚMERO 164

CENTRO

MAYO
2023



CENTRO®

Publicación oficial y gratuita del
Centro Comercial, Industrial y de
Fomento de Atlántida

CONSEJO EDITOR

Comisión Directiva:

CAMILO UHALDE

MAURICIO MARTINEZ

Redactor Responsable:

ALICIA PÉREZ

Colaboradores:

WILSON MESA

MABEL BEMPOSTA

ANDRÉS DE MELLO

COA

MIREYA BRACCO

LAURA NAVARRO

CARLOS UBOLDI

Diseño:

DIEGO NOGUEIRA

Impresión:

Gráfica Mosca, Guayabo 1672

Depósito legal: 371.366

MISIÓN

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestoría, que les ayude a gestionar eficientemente sus empresas. Somos quienes transmitimos la opinión de nuestros asociados a las autoridades, velando por sus intereses. Fomentamos el desarrollo local, comprometidos con toda la comunidad.

VISIÓN

Ser una institución referente para las empresas de la zona, con reconocimiento a nivel nacional por el trabajo en pos de la pequeña empresa y el fomento del asociativismo como elemento de crecimiento de la región. Ser referente de la comunidad como institución con responsabilidad social, involucrada en el quehacer de la sociedad toda.

*Aprobada por Comisión Directiva
Junio 2010*



EDITORIAL

MAYO 2023

Con el mes de mayo llega una de las principales fechas para el comercio, como lo es el día de la madre. Con la finalidad de apoyar al comercio local CCIFA estará realizando algunas acciones junto a los comerciantes que se han unido para promocionar sus productos en esa fecha.

Una de las acciones es apoyar un sorteo realizado por los comercios del Microcentro dentro del marco del Centro Comercial a Cielo Abierto, como plan piloto, con la idea de que tenga continuidad en futuras fechas.

También estaremos realizando una estrategia con todos los socios de CCIFA que se adhieran, la idea es regalar a los clientes de todo el año un vale que luego puede ser canjeado en cualquier comercio de la red, incentivando la compra cruzada y premiando la fidelidad de nuestros clientes.

En momentos en que la competencia ha aumentado mucho con las compras en el exterior, incrementando a las dificultades de siempre como la informalidad, deseamos aportar una forma positiva para lograr que nuestros socios puedan tener mejores ventas y que luego repercuta en progreso para toda la zona.

¡Espero que nos puedan acompañar comprando en las empresas locales!



CAMILO UHALDE

Presidente CCIFA

En este número



CURSO NEUROVENTAS

Página 34



CHARLA NUBCEO

Página 32



CARTELERA DE NOVEDADES

Página 12



📍 Calle 11 e Interbalnearia, Barrio Jardín, Atlántida

☎ 4372 2375 - 4372 2531

✉ info@ccifa.com.uy

🌐 ccifa.com.uy



AUTORIDADES CCIFA

Titulares

CAMILO UHALDE / Librería Martín Fierro

MARIANA VIEIRA / Atlántida Joyas

MAURICIO MARTÍNEZ / Inmobiliaria Maná

MICHAEL CASTAÑO / Red Tec

JUAN CARLOS MASTROIANI / Laser Tv

ARIEL CURRAS / The empire

JIMENA NOGUEIRA / JN Estilistas

Suplentes

JOAQUÍN DE LEÓN / Mercería El Altillo

LETICIA GIANCE / Barraca El Cine

IKE FERNÁNDEZ / Óptica Atlántida

PEDRO ARMENDARIZ / Dist. Armendariz

LEONEL SOUTTO / Super Rodi

LEANDRO MELO / Electricidad Melo

Comisión Fiscal

ROGELIO CARBÓ / Rotisería Cuchilla Alta

RUTH BEVILACQUA / Paradise

SUSANA LÓPEZ / Farmacia Las Toscas

Suplentes

GUSTAVO LANZA / Abitab Calle 11

ALEJANDRO BOLOGNA / Farmacia Bologna

NICOLÁS ANDRADA / Cerrajería Atlántida



NÚMEROS AL DÍA

Índice de precios al consumo (IPC)

Marzo/2023 102.94

Variación 0,9

Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2023 \$ 21.106

Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2023 \$ 5.660

Ajuste por inflación

Marzo 2023 - IPC 7.33 %

Variación IPC 36m Mar 2023 27.20 %

Unidad indexada (UI)

27/04/2023 \$ 5,7663

Desempleo

Febrero 2023 8,10 %

Unidad reajutable (UR)

Abril 2023 \$ 1.584,25

Unidad reajutable de alquileres

Marzo 2023 \$ 1.555,36

¿SABÍAS QUE...?

→ Las empresas que se encuentren en factura electrónica, es obligación tener una libreta de boleta de contingencia para cuando hay fallas en el sistema.

→ Las empresas que se pasan al régimen general de Iva y cobren sus ventas mediante tarjetas de débito y/o crédito deben comunicar a los proveedores de tarjetas que se encuentran en dicho régimen, de lo contrario no se realizarán correctamente las retenciones, comuníquese con CCIFA que te ayudamos a gestionar el trámite.

→ Si tienes que realizar el trámite ante el peaje, consulta en CCIFA que te lo gestionamos.

→ El próximo 31/05/2023 vence el impuesto de primaria.

→ Recuerda que si sos titular de una empresa unipersonal y cotizas la mutualista por tu empresa, tienes derecho al subsidio por enfermedad.





JUNTOS

TODO ES MAS SIMPLE

DISFRUTA DEL CONVENIO QUE LA ESPAÑOLA Y CCIFA
(CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLANTIDA)
CREARON PARA FUNCIONARIOS, SOCIOS Y FAMILIARES



BENEFICIOS GENERALES

- Órdenes para medicina general **GRATIS**
- 6 órdenes especialista **GRATIS**
- 6 órdenes ginecólogo **GRATIS**
- 6 órdenes urólogo **GRATIS**
- 6 órdenes médico de radio **BONIFICADAS**
- 6 órdenes odontológicas **GRATIS**
- 2 órdenes de emergencia en central o urgencia en sede **GRATIS**
- 2 órdenes de urgencia a domicilio **GRATIS**
- 12 tiques de medicamentos **BONIFICADOS**
- Emergencia odontológica sin límite **GRATIS**
- 6 RX **BONIFICADOS**
- 6 análisis de orina **BONIFICADOS**
- 6 análisis de laboratorio **BONIFICADOS**
- 1 carné de salud laboral cada 2 años **GRATIS**
- 1 mamografía cada 2 años (entre 50 a 69 años de edad) **GRATIS**



ADEMAS

- Beneficios especiales para niños, adolescentes y jóvenes de 0 a 30 años.
- **Beneficios para embarazadas:**
- Analgesia para el parto **GRATIS**
- Ecografía 3D y 4D **50% BONIFICADAS** con DVD de obsequio
- Talleres de preparación para la maternidad/paternidad **GRATIS**
- 1 ecografía obstétrica común por trimestre **GRATIS**



FAMILIA

TE ATIENDE, TE CUIDA, TE ACOMPAÑA

INFORMES Y AFILIACIONES
0800 1853 - 1920 1234



**ASOCIACION
ESPAÑOLA**



1920-1234
www.asesp.com.uy

Ejecutivo de venta:
Alejandra Chirico. Cel.: 095 468 278
achirico@asesp.com.uy

GRANDES BENEFICIOS PARA TU PYME

Adherite a la promo

UN BILLETE EN EL

MES
de Mama

INFORMATE
4372 2375
info@ccifa.com.uy



ASOCIACION ESPAÑOLA



POLICLINICA ATLANTIDA



ESPECIALIDADES

Medicina General - Pediatría - Ginecología - Cirugía General - Cardiología -
Dermatología - Diabetología - Endocrinología - Gastroenterología -
Nutricionista - Otorrinolaringología - Psicología - Psiquiatría - Reumatología -
Traumatología - Urología.



OTROS SERVICIOS

Servicio de urgencia pediátrica - Farmacia - Extracción de muestras para
exámenes de laboratorio - Servicio de enfermería - Ambulancia en policlínica -
Podología para pie diabético - Examen para libreta de conducir.

Coordinación de:

- Consultas médicas para todas las dependencias - Análisis de laboratorio -
Estudios de imagenología - Estudios cardiológicos y demás técnicas de
diagnóstico.

Coordinación a domicilio de:

- Curaciones - Inyectables - Nebulizaciones - Oxígeno.



**ASOCIACION
ESPAÑOLA**

Policlínica Atlántida
Rambla Costanera
y Gral. Artigas



1920-4900

www.asesp.com.uy

CRÓNICAS DE ATLÁNTIDA

OLGA PÍRIZ

LA ASISTENCIA SOCIAL COMO FORMA DE VIDA



*"Hay quienes luchan muchos años
y son muy buenos.
Pero hay los que luchan toda la vida:
esos son los imprescindibles".*

- Bertolt Brecht

Por **Wilson Mesa**



Las comunidades humanas siempre tienen personas referentes en distintos aspectos de su actividad, ya sea social, cultural, deportiva, religiosa, política, etc. A veces esos referentes son muy notorios y en cambio otros son de perfil bajo, poco visibles, pero firmes en sus convicciones y constantes en su accionar; “esos son los imprescindibles”. Es el caso de Olga Piriz.

Les quiero presentar una semblanza de esta mujer que llegó a Atlántida en el año 1977, con su esposo, el Dr. Néstor Recoba, y con cuatro hijos en edad escolar. El matrimonio ya había recorrido distintos lugares de residencia, como Montevideo y Guichón, en Paysandú, hasta llegar a estas tierras canarias y asentarse definitivamente.

EL ORIGEN

María Olga Piriz Reyes nació el 24 de enero de 1942, en la campaña del departamento de Flores; paraje “La Casilla”, a unos 20 km de la capital, Trinidad. Su padre fue Santos Piriz Marconi y su madre María de las Mercedes Reyes Cabrera. Este matrimonio tuvo cinco hijos: Santos Andrés, Alberto César, Héctor Raúl, María Olga y Rosa Aída.

La casa paterna era una construcción típica de campaña, ranchos con paredes de terrón y techo de paja. Sus padres trabajaban un pequeño tambo familiar de los de antes, de ordeñar a mano a las cuatro de la mañana para mandar la leche a la ciudad en un camión que pasaba a recoger los grandes tarros de metal gris. Todos colaboraban en las tareas del tambo, cada uno en lo que sabía y podía hacer.

Cumplidos los seis años, Olga concurrió a la Escuela Rural N°32 de “La Casilla” y allí realizó su primera experiencia escolar. Para poder hacerlo se quedaba en la casa de “la tía Blanca”, e iba a la escuela con su prima.

Al año siguiente la familia se trasladó al paraje denominado “Sarandí”, siempre dentro de Flores. Y fue así que los demás años escolares Olga los hizo en la Escuela Rural N° 16, adonde iba a caballo con uno de sus hermanos.

EL DESTINO DE ESTUDIAR SIEMPRE

Ninguno de los progenitores sabía leer ni escribir. Sin embargo, procuraron que los hijos fueran a la escuela y se instruyeran, dentro de lo posible. Ella cuenta la anécdota de que cada vez que trató de enseñar a escribir a su padre éste le contestaba: <<Mija, burro viejo no agarra trote>>.

Pero Don Santos Piriz apoyó totalmente a Olga



Olga y Néstor



Años juveniles



Libro publicado en 2011



Familia de Olga y Néstor, casi completa

para que siguiera su impulso vocacional, haciendo esfuerzos de todo tipo para ello. Y en aquel tiempo, -década del cuarenta y viviendo en el campo- no era fácil el tema. Sin embargo, Olga siguió estudiando siempre. Fue la única de los hermanos que quiso –y pudo– continuar, hasta obtener un título universitario. Pero no faltaron escollos para llegar a eso. Como ya verán.

Volvamos un poco atrás. Olga cuenta que cuando terminó la etapa escolar hubo una maestra –a la que ella recuerda con mucho cariño-, Esther Bidondo, que fue con otras docentes a hablar con sus padres para que la mandaran al Liceo, ya que en la Escuela había sido una alumna destacada.

Pero el Liceo era en Trinidad y para cursarlo Olga tuvo que irse a vivir en casas de conocidos de la familia, siendo precisamente la Maestra Esther la primera que la llevó a su casa. Allí estuvo un tiempo hasta que su amiga se casó y Olga hubo de cambiar de “residencia”.

LA CASA DE LA TURCA

Fue a dar en la casa de una mujer libanesa a quien le decían “la Turca”. Recuerda Olga: <<...Ella tenía un almacén de ramos generales. Me ubicó en un cuartito chiquito con una veladora. Yo quería leer, pero “la Turca” no me dejaba prender la luz. Entonces me decía que usara velas y ella misma me vendía las velas para que yo me iluminara de noche...>>. Olga siguió viviendo allí, teniendo que soportar las intransigencias de aquella señora, pero firme en su idea de terminar el Liceo.

Hay otra anécdota que ilustra fielmente la personalidad de Olga: Cuando su padre accedió a permitirle ir al Liceo puso una sola condición, y fue que <<...no fuera a andar noviendo con algún “mocito” y que si él –Don Santos- se enteraba de algo parecido la sacaba del Liceo de inmediato>>. La muchacha cumplió a rajatabla con esa consigna, tan dura para una adolescente que venía de la campaña y abría sus ojos a la vida social de la ciudad. Mas lo único que le importaba a ella era avanzar en sus estudios. En el Liceo tuvo como profesora de Literatura a la poetisa Gladys Castelvechchi, quien estimuló su interés por la lectura y escritura. “Yo era la rara, la distinta”, cuenta Olga. Por ejemplo, dice que no le gustaba ir a los bailes a los que algunas veces la quería llevar su madre y prefería dedicar ese tiempo a leer y escuchar música ¿Qué música?, le preguntamos. “Música clásica, en la radio del SODRE”. En esa época no había otros medios de entretenimiento. Tampoco le gustaban los deportes.



📷 Casamiento en Tala con P. Borrazás y padres de ambos



📷 Con los hijos -Martín, Esteban, Daniel, Ana Inès y Alejandro

CUANDO CONOCIÓ A NÉSTOR RECOBA

Cuando quiso ingresar a la “Escuela de Servicio Social”, en Montevideo, sus padres la apoyaron y se fue a vivir en la casa-pensión de una parienta, para cursar la carrera universitaria y hacer estudios de Francés avanzado, idioma que siempre amó y del cual fue después profesora en el Liceo.

Mientras estudiaba y trabajaba al mismo tiempo en la Corte Electoral, Olga se integró a un grupo de universitarios católicos que realizaba actividades de ayuda en lugares muy carenciados. Es muy recordado, por Olga y Néstor, el trabajo social que cumplieron en un poblado rural llamado “Chilcas y Chingolas” del departamento de Florida. Allí fue donde se conocieron (año 1965) y se hicieron novios.

El casamiento se realizó en la Iglesia de Tala, con el oficio del Padre Borrazás (11 de marzo de 1967). Ella tenía 25 años y él 26. Ninguno de los dos se había recibido todavía. Vivieron en el barrio de La Teja, en Montevideo, durante tres años. Después el matrimonio, ya con dos hijos, se mudó a la ciudad de Guichón, en Paysandú, donde Olga fue profesora de Francés en el Liceo y Néstor fue profesor de Biología al mismo tiempo que trabajaba como médico en el Centro de Salud Pública. Allí vivieron siete años. Olga -entre otras cosas- fundó en Guichón una cooperativa de ahorro y crédito, “COPACA”, (Cooperativa Palmares

de Crédito y Ahorro), que en esa época no había allí. Después fue absorbida por COFAC. Nos cuenta que por esta actividad la llamaban “la señora COPACA”.

LOS HIJOS – El matrimonio Recoba-Píriz tuvo cuatro hijos: Alejandro y Ana Inés, que nacieron en Montevideo; Martín y Esteban, que nacieron en Paysandú;

DESTINO FINAL: ATLÁNTIDA

En el mes de marzo de 1977 se vinieron a la costa canaria, ya con cuatro hijos y sin trabajo ambos, ya que renunciaron a los cargos que tenían en Guichón. Alquilaron una casa en la esquina de las calles 14 y 3, el chalet “María Luisa”. Los niños ingresaron en la Escuela N° 146, de Atlántida. Néstor consiguió trabajo como médico de la Prefectura. Olga logró su graduación y agregó el curso de “Terapeuta familiar sistémico”, por lo que siguió actuando en el campo de la asistencia social con empeño. Siguió pasando el tiempo. Adoptaron legalmente a un niño llamado Daniel Alejandro, que fue su hijo del corazón, totalmente integrado al núcleo familiar.

La preocupación de Olga por la asistencia y protección de las mujeres violentadas la llevó a fundar la “Casa de la Mujer”, en Las Toscas (ya desaparecida). Y más adelante fundó, junto a un grupo de personas con sensibilidad social, la casa “CAMBIOS”, ubicada en calle 9 y calle D, en Las Toscas; la que aún funciona.

RESILIENCIA Y VOLUNTAD A TODA PRUEBA

Olga Píriz es una verdadera sobreviviente. Porque en los últimos tiempos ha sufrido eventos de salud muy graves que le han provocado disminuciones físicas importantes. Sin embargo se sobrepone a ellas con una voluntad inquebrantable, ayudada por su fé religiosa y el apoyo incondicional de su esposo. Su resiliencia es un ejemplo para quienes se dan prontamente por vencidos. Fuimos testigos de las condiciones físicas en las que escribió su libro, publicado en 2011: “Cien años cerca del mar - Mujeres del Centenario”, el cual contiene biografías de más de treinta mujeres atlantidenses de distintas épocas. Buscando material para su libro hizo decenas de entrevistas y luego volcó en la escritura lo que recogía en sus conversaciones, con mil dificultades, debido a su difícil relación con aparatos y



Desfile del Centenario - 19-10-2011



Año 2011 - Elijiendo el lugar para monumento del Centenario

demás ayudas tecnológicas.

También en 2011, participó activamente en la preparación y desarrollo de muchas de las actividades realizadas con motivo del Centenario de Atlántida. En su casa se hicieron todas las reuniones de una de las comisiones de trabajo y de su casa partió la Cápsula del Tiempo que está enterrada en la Plaza de los Fundadores. Hoy día, con sus 81 “eneros”, sigue participando en las actividades de la asociación de jubilados y pensionistas de Atlántida y escribe en su revista. Tiene tiempo para mimar a sus diez nietos. Participa en talleres literarios semanales.

Imposible contarles en una breve reseña todas las actividades que Olga Píriz ha cumplido en su fructífera existencia. No ha pasado en vano por la vida, por cierto.

CONCLUSIÓN

Como a Olga siempre le ha gustado mucho leer, al finalizar la amena conversación le preguntamos qué estaba leyendo ahora y nos mostró un ejemplar de “La Insumisa”, el libro de la escritora uruguaya Cristina Peri Rossi (Premio Cervantes de la Lengua Española, en el año 2021).

Esta lectura ¿tendrá algo que ver con la actitud de vida de esta mujer tan firme en sus convicciones y tan porfiadamente comprometida con su comunidad? Yo creo que sí. Olga Píriz es una insumisa de la vida.

CARTELERA INFORMATIVA

Cambio de prestador de salud

Se podrá realizar el cambio de prestador de salud (mutualistas, ASSE y seguros integrales) dentro del período de movilidad regulada, cuando hubo una afiliación de oficio a partir de un cambio en el contexto o actividad de la persona o siempre que existan razones justificadas para ello como lo son cambios de domicilio, situaciones originadas en problemas asistenciales u otras contempladas en la reglamentación vigente.

Período de apertura de movilidad regulada

Podrán cambiarse quienes cuenten con al menos dos años de antigüedad en el mismo prestador de salud al 31 de diciembre del año anterior. También las personas que, hasta esa fecha, hayan sido incluidas de oficio en ASSE. Es condición tener cobertura de salud al momento de realizar el cambio.

Para solicitarlo, deberán concurrir al nuevo prestador de salud elegido con cédula de identidad vigente y en buen estado, en el mes en que corresponda, según el dígito verificador de la cédula de identidad.

MES	DÍGITO VERIFICADOR
MARZO	3
ABRIL	4
MAYO	5
JUNIO	6
JULIO	7
AGOSTO	8
SETIEMBRE	9
OCTUBRE	0
NOVIEMBRE	1
DICIEMBRE	2



Vencimientos MAYO 2023

BSE	5
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	16
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	17
IPE (Iva Mínimo)	23
BPS Sin personal y Domésticos	23
DGI - CEDE	23
DGI - CODECO	25
DGI - Servicios Personales	25
FONASA - Servicios Personales	25

Pagos a cuenta arrendamiento de inmuebles e incrementos patrimoniales 2023

Mes	Días de 2023
Diciembre 2022	25 de enero
Enero 2023	27 de febrero
Febrero 2023	27 de marzo
Marzo 2023	25 de abril
Abril 2023	25 de mayo
Mayo 2023	26 de junio
Junio 2023	25 de julio
Julio 2023	28 de agosto
Agosto 2023	25 de setiembre
Setiembre 2023	25 de octubre
Octubre 2023	27 de noviembre
Noviembre 2023	26 de diciembre

IRPF

Las modificaciones del impuesto apuntan a aumentar las deducciones admitidas y reducir su pago, beneficiando especialmente a trabajadores contribuyentes de menores ingresos y con hijos a cargo.

- Deducciones admitidas: aumenta la tasa de las deducciones del 10% al 14% para aquellos contribuyentes cuyos ingresos nominales anuales sean iguales o inferiores a 180 BPC (Base de Prestaciones y Contribuciones), que en 2023 representa un ingreso nominal mensual de hasta \$ 84.900.
- Deducción por hijo: el ficto anual pasa de 13 BPC a 20 BPC, que representan un total de \$ 113.200 en el año 2023. Se mantiene la duplicación de esta deducción en caso de hijos con discapacidad.
- Deducción del crédito hipotecario: aumenta de UI 794.000 a UI 1.000.000 el límite máximo del costo de la vivienda única y permanente para hacer uso de la deducción (unos USD 137.500 en 2023), manteniendo el tope de deducción anual de 36 BPC (\$203.760 en 2023).
- Crédito fiscal por arrendamiento de inmuebles: aumenta el porcentaje del monto del arrendamiento que se permite imputar al pago del IRPF, pasando del 6% al 8%.
- La Deducción del crédito hipotecario y el Crédito fiscal por arrendamiento de inmuebles se efectivizan con la presentación de la Declaración Jurada, que habitualmente se realiza a partir de mes junio del próximo año.

Ponemos a disposición simuladores de cálculo para trabajadores dependientes y no dependientes, que reflejan únicamente los cambios relacionados al aumento de la tasa de deducciones y la deducción por hijo. Los beneficios introducidos en créditos hipotecario y arrendamientos de inmuebles se verán reflejados efectivamente al momento de presentar la declaración jurada anual.

IASS

Las modificaciones del impuesto apuntan a aumentar su mínimo no imponible y el crédito por arrendamientos. Aumento de jubilación y pensión mínima gravada: aumenta el mínimo no imponible de 96 BPC a 108 BPC (Base de Prestaciones y Contribuciones) al año. Es decir, en 2023 las prestaciones mensuales nominales menores o iguales a \$ 50.940 no están alcanzadas por el impuesto (antes \$ 45.280).

Crédito fiscal por arrendamiento de inmuebles: aumenta el porcentaje del monto del arrendamiento que se permite imputar al pago del IASS, pasando del 6% al 8%. Esta rebaja se efectiviza con la presentación de la correspondiente Declaración Jurada, que se realiza a partir del mes de junio del año siguiente.

Estas medidas benefician al 100% de los contribuyentes del impuesto y en mayor medida a los de menores ingresos. Un 11% dejará de ser contribuyente del IASS.

Modificaciones en la opción de tributar como pequeña empresa (IVA mínimo)

Anteriormente, las pequeñas empresas que superaran los ingresos anuales de 305.000 UI, debían tributar IRAE por las rentas que excedieran ese tope y estaban obligadas a permanecer en este régimen en los siguientes dos ejercicios. El actual beneficio elimina esta obligatoriedad y permite volver a tributar el IVA Mínimo en el siguiente ejercicio (Decreto N° 67/023).

Por ejemplo, si durante 2022 el contribuyente obtuvo ingresos que superaron 305.000 UI (\$1.574.166), debió comenzar a tributar obligatoriamente IRAE. En la medida que los ingresos del año 2023 nos superen el tope establecido (\$1.708.549), a partir de enero del año 2024 puede optar por tributar nuevamente IVA Mínimo.

Por otra parte, se mantiene la obligatoriedad de tributar por al menos 3 ejercicios para aquellos contribuyentes que, sin superar el mencionado tope, han optado por tributar por IRAE.

Incremento del tope de ingresos para permanecer en IMEBA

En relación a las rentas agropecuarias, el Decreto N° 66/023 establece que para el próximo cierre a junio de 2023 aumenta el tope de ingresos por el cual el contribuyente puede optar por liquidar IMEBA: pasa de 2.000.000 UI a 2.500.000 UI. Por encima de este valor, obligatoriamente debe tributar IRAE. (A modo ilustrativo, al cierre del año pasado, junio de 2022, 2.500.000 UI representaron \$ 13.582.250). Con esta medida, aumenta el número de contribuyentes que podrán tributar IMEBA por sus rentas agropecuarias.

Condonación de deudas de monotributistas MIDES

Se condonan los adeudos devengados a partir del mes de marzo de 2020 de los contribuyentes de Monotributo Social Mides, cuyo registro se encuentra suspendido de oficio por el Banco de Previsión Social hasta la fecha de promulgación de la ley.

Vencimientos Impuesto Primaria

Inmuebles urbanos, suburbanos y rurales sin explotación agropecuaria

Cuota	Vencimiento
Primera	2/1 a 31/5
Segunda	3/7 a 31/8
Tercera	12/9 a 31/10

Inmuebles rurales con explotación agropecuaria

Cuota	Vencimiento
Primera	31/5
Segunda	31/8
Tercera	31/10

La presentación de la declaración jurada correspondiente al ejercicio 2023 podrá efectuarse hasta el 2 de mayo de 2023.

CALENDARIO DE TALLERES 2023

NEUROVENTAS

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
13/6 27/6 19 a 22h

FACILITADOR
JAVIER FARÍAS

FORTALECIMIENTO DE EQUIPOS

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
22/8 7/9 19 a 22h

FACILITADOR
DANIEL CORSINO

IMAGEN DE LA EMPRESA

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
17/10 31/10 19 a 22h

FACILITADOR
JAVIER FARÍAS

BUENAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN AL CLIENTE

INICIO FIN MARTES Y JUEVES
14/11 28/11 19 a 22h

FACILITADOR
MARCELO MACHADO



La transformación de los medios de pago digitales, oportunidades de la Multiadquirencia

22 DE MAYO
19 HORAS
Salón CCIFA



Gonzalo Lissarrague
CEO & Co-Founder Nubceo

nubceo

Con la multiadquirencia, las procesadoras de tarjetas de crédito y/o débito no tendrán exclusividad con respecto a un sello de tarjeta en especial y podrán procesarse las diferentes marcas con el mismo sistema (POS), de esta forma, se cambia el esquema actual donde algunas tarjetas eran exclusivamente procesadas por un solo proveedor de este servicio.

El sistema apunta a mejorar la eficiencia general y muy probablemente ocurra lo siguiente:

- Aumento de la cantidad de comercios que acepten tarjetas de crédito
- Mejora en el esquema de comisiones
- Mayor cantidad de emisión de "plásticos" y mayor cantidad de transacciones

Debido a la transformación digital y la multiadquirencia, la cual está en auge en el mundo empresarial, se detectó un aumento en las transacciones realizadas por medios de pago electrónicos. Tras esta tendencia es necesario una solución que permita automatizar y agilizar los procesos de control y análisis de las finanzas de tu empresa de manera integral como lo hace nubceo.

Las 5 ventajas principales de trabajar con nubceo a partir de la multiadquirencia:

TRANSPARENCIA

Para conocer correctamente cómo opera cada procesadora es necesaria información transparente sobre dos aspectos esenciales que afectan la rentabilidad de un negocio: comisiones, impuestos y otros cargos que pueden estar involucrados en las operaciones.

EFICIENCIA

Los costos financieros de cualquier operación con medios de pago como tarjetas de crédito o débito siempre son significativos y es necesario conocerlos. Siempre es recomendable tener más de un medio de pago ya que los cobros se pueden decidir en base a períodos de pago, comisiones, promociones, etc.

INFORMACIÓN PARA OPERAR EL NEGOCIO

La información financiera es clave para el manejo del negocio. Conocer con certeza todas las variables del negocio permite maximizar la rentabilidad y mejorar también aspectos en la comercialización. Con un buen conocimiento del impacto de las comisiones que se cobra por cada transacción se pueden ajustar márgenes de descuento, mejorar ofertas, plantear correctamente plazos de pago a sus clientes, etc y todo ello redundará en una mejor estrategia comercial.

CONTROL

Las empresas tienen que manejar múltiples variables del negocio y el control de sus finanzas puede insumir muchas horas si no se cuenta con alguna herramienta que facilite dicho control. Para ello, nubceo permite que el usuario pueda revisar la información fácilmente y en pocos minutos tener todos los datos del negocio para saber si hubo desvíos o conocer la evolución de las finanzas y ventas. Por otra parte, recibirá avisos de contracargos para saber si hubo compras no reconocidas y recibirá todas las semanas reportes de excel sobre ventas y liquidaciones con todo el detalle de manera homogénea entre las distintas procesadoras y servicios de delivery.

IMPUESTOS

El poder tener un doble chequeo de los impuestos permite computarlos correctamente en las declaraciones juradas y para el Contador, la certeza de no estar perdiendo dinero por no estar considerando algunos tributos en las DDJJ. Además, es muy útil para que el cliente discrimine lo que es un costo real de lo que es un impuesto ya que tiene una incidencia diferente en las operaciones.

25 años

Tel.: 098586411- 08008227

e-mail: enacomuruguay@gmail.com



enacom

Enfermería y Acompañantes



SEVPURUGUAY.COM.UY

Teléfono 43768814 - Whatsapp 097218972
sevp@sevp.com.uy - www.sevpuruguay.com.uy
FB @sevpuruguay - IG @sevpalarmas



hotel
ARGENTINA

Telefax, (00598) 4372 2414 - 4372 1728

info@hotelargentina.com.uy

www.hotelargentina.com.uy

Calle 11 y 24 - Atlántida



RENÓVATE
TU CASA!

K KROSER
Un mundo de soluciones

BARRACA

FERRETERIA

SAN LUIS

Ruta Interbalnearia km. 62.500
Tel. 43782050/2540 - 093950927
barracasekiv@gmail.com

PARQUE DEL PLATA
Ruta Interbalnearia km. 49.500
Tel. 43755048/4344 - 0930509037

CUCHILLA ALTA
Avda. Agustín Pons y Paysandú
Tel. 43798136/7674 - 095870485



The Empire SRL

Perú s/n s15 m6
Shangrila, Canelones

Cel:

099122280

099938738

anda

CONOCÉ
LOS RINCONES
DE URUGUAY
CON EL
PROGRAMA



25% DTO.

EN EXCURSIONES *
NACIONALES PARA
JUBILADOS * Y
PENSIONISTAS *.

Anda se suma
al programa Turismo
para todos impulsado
por el Ministerio de
Turismo y te invita a
conocer los rincones
de nuestro País.
Informate en tu sucursal
más cercana o en
anda.com.uy

* El beneficio aplica a jubilaciones y pensiones inferiores a 6 BPC (equivalentes a \$33.960). ** Exclusivamente para excursiones dentro del territorio nacional cuyo importe no supere los \$7.000.



SANITARIA / CERÁMICAS
ELECTRICIDAD / GRIFERÍAS
MUEBLES / ABERTURAS
HERRAMIENTAS
JARDINERÍA
ELECTRODOMÉSTICOS
PINTURA

ENVIOS SIN CARGO al TEL. 437 39676 - 437 36160



LAVALLEJA y ORIBE - LA FLORESTA



OPTICA ATLANTIDA

AUDIOGRAMAS
 INCORPORAMOS AUDIFONOS DIGITALES

REXTON

ÓRDENES DE DISSE PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | ASESÓRESE POR PRESTAMOS DE BPS PARA AUDIFONOS Y ANTEOJOS | TODAS LAS TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515

Ferropark
Ferretería

Horario:
 Lunes a Sábado de 8:30 a 18:30
 Domingos de 9 a 13

TEL 43752515

Av. Ferreira entre 8 y 9
Parque del Plata

BAR - pizzería
parrillada

Restaurante Carlitos

Parque del Plata
 Paraíso del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira
 Envios a domicilio
 Tel: 43755419




CERRAJERÍA ATLANTIDA

Urgencias
099332400
43720291
 Calle 11 casi 18



Santapaula.uy



www.santapaula.com.uy

Atlántida Roger Balet entre Gral. Artigas y Rep. de Chile Tel: 4372 8456	La Floresta Av. Treinta y Tres y Muttoni Tel: 4373 9674	Montevideo Av. Brasil y Ellauri Tel: 2708 6000
---	--	---

Baipa
 Atlántida **Panadería y Confitería**



CALLE ARTIGAS y 26 - Tel. 437 22016 - ATLÁNTIDA


FARMACIA
Las Toscas
 de CARLOS RODRIGUEZ
 PERFUMERÍA / REGALERÍA
 TOMA DE PRESIÓN
 EXAMEN GLICEMIA
 Envíos sin cargo
4371 5367
099619151
 Cobro con débito y crédito
 Av. Central esq. Mario Ferreira
 Aceptamos tarjetas de débito y crédito


PARADISE
 SPA COMPLEJO TURÍSTICO
 ATLANTIDA URUGUAY
Cabañas y aparts totalmente equipados
Spa, Piscina Climatizada, Hidromasajes
Rambla y Calle 10 - 437 21573
www.paradise.com.uy

CERRAJERÍA
 Gabriel Delisa

094 242 978
 Av. Circunvalación y 11
ATLÁNTIDA


MARSELLA E HIJOS
 CONGELADOS & BEBIDAS
 Ruta 11 km 164,500 / Tel: 4372 7334 / 095 271 905 / Est. Atlántida
 ventas@marsellaehijos.com.uy / www.marsellaehijos.com.uy
 Instagram: @marsellaehijos


Rico y Sano
 COMIDA VEGETARIANA
 ALIMENTACION SALUDABLE
 Calle 11 esq. Calle 26, Atlántida
092662672 - 43715585
 RYSARICOYSANO.COM RYSA RICO Y SANO


Calidad y confianza
Demostrados en 20 años de experiencia.

 Esperamos su contacto
4372 5290 - 094 879 283 - 094 244 305
 centinela.com.uy natur.com.uy


Barraca LA VÍA
Astilla - Rolos - Leña monte - Tablas
Tablones - Puntales - Bloques
Ticholos - Arena - Piedra
095 066 906 ENVÍOS SIN COSTO
 Lurnaga y Canelones, Pando

TRANSPORTE

EL TIBURÓN
 TAXIS - SALUD - TURISMO - REMISES
4372 4040 / 096 72 4040
 taxiseltiburon@hotmail.com

"La calidad al servicio del cliente las 24 horas"
Gracias por preferirnos

AI PIQUE

Casa de Pesca
INFORMES / CARNADAS / ARTÍCULOS DE PESCA
 Tel: 4372 1990 - Cel: 094 309 935
 Las Toscas: Calle A entre Calle 10 y Ruta Interbalnearia
 AI PIQUE casa de pesca ai_pique.casa.de.pesca



SAV
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0803
Urgencias: 099 370 704

Av. Artigas entre 26 y 24
Atlántida

PANADERIA



La Perla

437 83934

18 de Julio e/Baltasar Brum
e Interbalnearia
SAN LUIS - CANELONES



moreno
ESTUDIO INMOBILIARIO
DESDE 1970



CÁMARA INMOBILIARIA
URUGUAYA



CASA RECOMENDADA
Circuito de
Calidad

Rambla del Arroyo esq. Calle D / Parque del Plata
Telefax: 4375 5385 / 4375 2037
Cel: 094 246 256 / 094 246 000
estudiomoreno@adinet.com.uy / inmobiliariamoreno.com



COCO MOTOS
DISTRIBUIDOR Y SERVICIO OFICIAL

BENELLI - YUMBO - KEEWAY
HONDA - BACCIO - DIRTY
BICICLETAS SCOTT - SPRO
MOTOS Y BICIC. ELÉCTRICAS
VENTA DE REPUESTOS



RUTA INTERBALNEARIA KM 49,100 - PARQUE DEL PLATA
☎ 4375 6285 - 4375 4944 📞 092 977 645
📷 cocomotosuy www.cocomotos.com.uy



FARMACIA
BOLOGNA

4375 2068
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H
PARQUE DEL PLATA



ALKALA
ROTISERIA

Ruta 11 km.165
(pegado a la cancha
de fútbol 5)
Atlántida - Canelones

Tel. 4372 1189
Cel. 099 876 443



Empresa ATLANTIDA
SERVICIO FÚNEBRE

PREVISORA - CREMATARIO

Atlántida. Ruta 11 km. 165
Tel. **4372 0122**
San Jacinto Tel. **4399 2070**
En Pando Tel. **2292 0427**



AUTOSERVICE
MÓNACO
LAS TOSCAS
CALLE C Y 5

TEL. 4372 1650



VOLQUETAS

437 23990
437 24718

Calle 1 entre Ferreira y Rambla
LAS TOSCAS



Vivero
Atlántida

Ruta 11, Km 163
Estación Atlántida
Tel: 4372 0917
Cel: 099 294 512
viveroatlantida@hotmail.com

ALEPA

**EXCAVACIONES
NIVELADOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA
AFINES**

Achiras M.202 - Sol.10
NEPTUNIA
TEL. 437 69187
CEL. 094 188 513

**HORTIFRUTICOLA
HUERTA VIVA**



**ENTREGAS
A DOMICILIO**

SIN CARGO

M. FERREIRA e/ D y E

Tel. 437 26721
Cel. 095 151 361

**SERVICIOS
MANRIQUE**



LAVADOS, GOMERIA, ENGRASES
ACEITES, FILTROS, BALANCEOS
RECAUCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983 113

R. 11 Km. 165.800

(Frente al Country Club de Atlántida)

**Autoservice
"Lo de Lilo"**



Envíos

4378 4871

Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este



LASER T.V.
COMPRAS Y REPARACIONES CON SU PROPIO SERVICIO



CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.
Tel: 437 2 31 05 / 2 16 19 / Fax: 437 2 16 27
MUEBLERIA: Ruta interbalnearia km 48.100. Tel: 437 2 25 89.
TECNO LASER: Calle 11 y 22 . Tel: 437 2 2548.
SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2547
FONDCOMPRAS
f/Lasertv
WWW.LASERTV.COM.UY

Facturación Electrónica
Soluciones WIFI.
Soporte Técnico Empresarial
Reparación de PC y Notebook.
Cámaras de Vigilancia
Centrales Telefónicas IP.



RED TEC
Soluciones informáticas



Galería Portofino Local 13, Atlántida / Tel: 43716456

099372649



**Agente oficial
y exclusivo**

**Más de 40 años
de experiencia**

BSE
AGENCIA ATLÁNTIDA

En Uruguay nadie te da
más seguridad.

437 22783
092 150 460

Calle 22 entre Artigas y calle 3



Su permanente compañía de seguridad
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911
www.scopiceseguridad.com

GIANNATTASIO
ACADEMIA DE CHOFERES

099121408

giannattasio.com.uy

Categoría A y G2
Ciudad de la Costa y Costa de Oro

FARMACOSTA

PERFUMERÍA - COSMÉTICA
REGALERÍA - PAÑALERA
INSUMOS ORTOPÉDICOS

HORARIO:
Lunes a Sábado 8 a 20 hs
Domingo 9 a 14 hs

ENVÍOS A DOMICILIO

4375 3180

25 de Agosto esq. Gran Bretaña
COSTA AZUL

HPINTADO
CAMIONES

TEL.: 437 25392 - 437 27446
ATLANTIDA

ARIES

Servicio Integral de Mantenimiento

096 111 214

loliferrere@gmail.com
robertobesares54@gmail.com

Quinteros
TALLER
CHAPA Y PINTURA

TALLER DE APOYO A:
BSE
TRABAJOS POR
ASEGURADORAS PRIVADAS

Interbalnearia Km. 46.700
Atlántida - Canelones
Telefax: 4372 7021
Cel. 093 900 012
tallerquinteros@adinet.com.uy

Melo
RENT A CAR
MT N° 271

¡LUNA INOLVIDABLE MANEJANDO DE VIAJARI!

Tel. **4372 4455**
088 024 455

R. INTERBALNEARIA
KM. 46.200, AtlántidaCanelones
(a pocos minutos del Aeropuerto)

melorentacar@hotmail.com
www.melorentacar.com.uy

VISA

PAPELERIA

Calle 1 y Av. Mario Ferreira / Parque del Plata, Canelones
Tel: 4372 4718 / Telefax: 4372 3990 / aguadura@adinet.com.uy

SUAREZ & PRESA

**GOMERIA
ENGRASE
LAVADO**

Cel. 096 414 252
Interbalnearia y
Av. Argentina. Pque. del Plata

SERVICIO FUNEBRE - PREVISORA

Empresa
interbalnearia

*no deje que otras
decidan por ud.*

Por experiencia, respeto
seriedad y honestidad
consúltenos

Adherida a CETI S.A.
con servicios por PREVISIÓN S.A
CAAMEPA, todas las cooperativas
y mutualistas.

Ruta Interbalnearia KM. 46.500
T. 437 24231

**PANADERIA
y CONFITERIA**
Dani



HORARIO DE VERANO
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30

R. Interballnearia km. 49,200

Tel. 4375 3033
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA
ATLANTIDA**



Ca. 1 y Ciudad de Montevideo
ATLANTIDA

Batuke



BATUKERHAUS

Mario Ferreira y G
Las Toscas
Tel: 094 919 171



El Abuelo
Tienda de ropa
y calzado

Más de 40 años de
servicio y calidad

☎ 437237 10
📍 Peatonal - Atlántida

m
mistral

R
RUSTY

Allie.

Daniel Cassin

Brooksfield
Legacy



LINCE S.R.L.

**En tiempos
inseguros
hablemos de
seguridad**

Para tu empresa:
LINCE SRL!!

Vigilancia física / Limpieza / Conserjería
Próx: Seguridad electrónica / Certificada bajo Normas de Calidad

4334 7542 / 095 264 475 / www.lincesrl.com.uy

Alquiler

Salón para Eventos

**Creá momentos
de encuentro**



CCIFA
COMERCIALIZADORA DE INMUEBLES
Y SERVICIOS DE ADMINISTRACIÓN

DaDa
Estudio de Diseño

📱 dada_estudiodediseno
☎ 099 142 348
✉ lic.victoriacaastro@gmail.com

**Solución integral en
COMUNICACIÓN Y DISEÑO PARA EMPRESAS**

- Redes Sociales • Marketing Digital
- Diseño y desarrollo web • Diseño gráfico
- Interiorismo comercial

¡Logremos juntos el desarrollo de tu marca!

📍 MARIO FERREIRA ENTRE A Y B - LAS TOSCAS

Consultas:

info@ccifa.com.uy

Tel: 4372 2375

SÉ NADA, ENTONCES VIVE



Por Mabel Bemposta



Elegí esta frase del maestro Jiddu Krishnamurti para continuar nuestro viaje de autoconocimiento, específicamente sobre nuestro cuerpo del dolor. Confundir quiénes somos con nuestros egos, que son construcciones mentales puede ser un factor importante al momento de apreciar nuestra vida. Continuamos basándonos en la obra de Eckhart Tolle, “Una Nueva Tierra”.



LAS EMOCIONES Y EL EGO (Pág. 121)

“El ego no es solamente la mente no observada, la voz mental que finge ser nosotros, sino también las emociones no observadas que representan la reacción del cuerpo a lo que dice la voz de la mente. Ya hemos visto la clase de pensamientos a los cuales se dedica la voz egotista la mayoría de las veces y cuál es la disfunción inherente a la estructura de esos procesos de pensamiento, independientemente de su contenido. Es a este pensamiento disfuncional al cual reacciona el cuerpo mediante emociones negativas.

La voz de la mente relata una historia a la cual reacciona el cuerpo porque cree en ella. Esas reacciones son las emociones, las cuales alimentan nuevamente el pensamiento que las creó en primer lugar. Este es el círculo vicioso entre los pensamientos no examinados y las emociones, el cual da lugar al pensamiento emocional y a la fabricación de historias emocionales. El componente emocional del ego es diferente en cada persona. En algunos egos es más grande que en otros. Los pensamientos que desencadenan reacciones emocionales del cuerpo pueden surgir a veces con tanta rapidez que, antes de que la mente tenga tiempo de expresarlos, el cuerpo ya ha reaccionado con una emoción. Esos pensamientos existen en una etapa preverbal y podrían considerarse como supuestos tácitos e inconscientes. Se originan en el condicionamiento pasado de la persona, generalmente en la primera infancia. “No se puede confiar en nadie” es un ejemplo de un supuesto inconsciente en una per-

sona cuyas relaciones primordiales con sus padres o sus hermanos no le inspiraron confianza por no haber encontrado apoyo en ellas. Los siguientes son otros supuestos inconscientes comunes:

“nadie me respeta ni me aprecia. Debo luchar para sobrevivir. Nunca hay suficiente dinero. La vida es una permanente desilusión. No merezco la abundancia. No merezco amor”. Los supuestos inconscientes crean emociones físicas, las cuales a su vez generan actividad mental o reacciones instantáneas. Es así como creamos nuestra realidad personal. La voz del ego perturba constantemente el estado natural de bienestar del cuerpo. Casi todos los cuerpos humanos viven sometidos a una gran cantidad de esfuerzo y tensión, no porque se vean amenazados por algún factor interno, sino a causa de la mente. El cuerpo lleva pegado un ego y no puede hacer otra cosa que reaccionar a todos los patrones disfuncionales de pensamiento que conforman el ego. Así, un torrente de emociones negativas acompaña al torrente de pensamientos compulsivos incesantes. ¿Qué es una emoción negativa? Es una emoción tóxica para el cuerpo que interfiere con su equilibrio y su funcionamiento armonioso. Las emociones como el miedo, la ansiedad, la ira, el rencor, la tristeza, el odio, los celos y la envidia perturban el flujo de energía del cuerpo y afectan el corazón, el sistema inmune, la digestión, la producción de hormonas, etc. Hasta la medicina convencional, la cual sabe muy poco sobre la manera de operar del ego, comienza a reconocer la

conexión entre los estados emocionales negativos y las enfermedades físicas. La emoción dañina para el cuerpo también se contagia a las personas que entran en contacto con nosotros e, indirectamente, a un sinnúmero de personas a quienes ni siquiera conocemos, a través de una reacción en cadena. El término genérico para describir todas las emociones negativas es la infelicidad. ¿Entonces las emociones positivas tienen el efecto contrario sobre el cuerpo físico? ¿Fortalecen el sistema inmune, revitalizan y sanan el cuerpo? Por supuesto que sí, pero debemos diferenciar las emociones positivas generadas por el ego de las emociones positivas emanadas del estado profundo de conexión con el Ser. Las emociones positivas generadas por el ego traen consigo un opuesto en el cual se pueden convertir. He aquí algunos ejemplos: lo que el ego llama amor es deseo de poseer y un apego que puede convertirse en odio en un segundo. La expectativa ante un evento, es decir, el exceso de importancia que el ego le da al futuro, se convierte fácilmente en desilusión y frustración cuando el evento no satisface las expectativas del ego. Los elogios y el reconocimiento nos hacen sentir alegres y optimistas un día, pero la crítica y la indiferencia nos dejan tristes e infelices al otro. El placer de una fiesta se convierte en fatiga y resaca al día siguiente. No hay bien sin mal, alegría sin tristeza. Las emociones generadas por el ego son producto de la identificación de la mente con los factores externos, los cuales son inestables y están sujetos a cambiar en cualquier momento, como es natural. Las emociones profundas no son realmente emociones sino estados del Ser. Las emociones existen en el ámbito de los opuestos. Los estados del Ser, aunque pueden permanecer a la sombra, no tienen opuesto, como aspectos de nuestra verdadera naturaleza, emanan desde nuestro interior en forma de amor, felicidad y paz.”

Hasta la próxima entrega. Feliz Vida.

Fibromialgia: el vía crucis de los pacientes



Dr. Carlos Uboldi
carlosuboldi@gmail.com

Fibromialgia quiere decir dolor en los músculos, ligamentos y tendones. Existe desde hace más de 150 años. En 1990, el Colegio Americano de Reumatología estableció los primeros criterios diagnósticos. Fue reconocida en 1992 por la Organización Mundial de la Salud y en 1994 por la Asociación Internacional de Estudio del Dolor (I.A.S.P.). El próximo 12 de mayo se celebra el día mundial de la Fibromialgia.

No es una enfermedad reumática, ni psiquiátrica. Sí es una enfermedad Psiconeuroendócrina.

Se caracteriza por dolor generalizado, cansancio físico, trastornos del sueño y memoria reciente, entre otros tantos síntomas.

Es benigna, crónica (más de tres meses), afecta del 1 al 5 % de la población general, de la cual el 95% son mujeres. Existe una alteración en la modulación del dolor (Síndrome de Sensibilización Central); produce un gran impacto a nivel personal, familiar, laboral, en los sistemas de salud, etc., generando incapacidad. Se ve a cualquier edad, pero es más frecuente entre los 40 a 60 años. El promedio de tiempo para su diagnóstico es de 2 a 6 años, por lo que está subdiagnosticada.

Las padecientes son etiquetadas por

los médicos y familiares de "psiquiátricas", "histéricas", "simuladoras", etc. por el simple hecho de que no tiene una lesión visible.

Es ignorada por la mayoría de los médicos.

Los pacientes consultan y son sometidos a estudios múltiples y costosos, muchas veces normales. Se les dan diagnósticos equivocados y son tratadas con múltiples medicamentos ineficientes. El diagnóstico es clínico, se hace en el consultorio.

Se habla muy poco de la Fibromialgia. Este es el vía crucis que deben padecer los sufrientes de Fibromialgia, por desconocimiento de los médicos y la falta de un tratamiento integral. Se dice que se desconoce su causa, también que es incurable, lo que hace que los pacientes se depriman más, y empeore su situación clínica, y sin esperanzas.

Parte de la base fundamental de que el ser humano, es una compleja unidad, biológica, psicológica, social, ecológica, espiritual y cultural. La biografía de las padecientes muestra situaciones de estrés desde la niñez, abandonos en la crianza, responsabilidades tempranas, abusos psicológicos y/o sexuales, humillaciones, indefensión, etc., mostrando una vulnerabilidad psicoemocional,

desde la niñez, en una personalidad típica (hiperactivas, exigentes, muy responsables, hipervigilantes, etc.) y nuevas situaciones de estrés a lo largo de la vida.

La verdadera terapia para la Fibromialgia debe ser con un abordaje psiconeuroinmunoendocrino, o sea integral. Lo correcto sería disponer de un equipo interdisciplinario. Las herramientas que se deben utilizar son algunos medicamentos, psicoterapia, respiración y meditación, actividad física pautada e individualizada, actividades recreativas y placenteras e inteligencia emocional. En diciembre de 2018 fue aprobada por ambas cámaras legislativas la ley sobre Fibromialgia N° 19728, que redactamos junto al Dr. Pablo Abdala, pero aún no está reglamentada. Para más información, leer mi último libro "Confesiones de la Fibromialgia".

FECHAS COMERCIALES 2023

MAYO

DÍA DE LA
MADRE

JULIO

DÍA DEL
PADRE

AGOSTO

DÍA DEL
NIÑO

OCTUBRE

DÍA DE LOS HIJOS



Boyerín

Icterus pyrrhopterus

En esta oportunidad vamos a compartir información sobre el boyerín, ave negra con hombros castaños que no siempre se ven con facilidad, cola larga y pico fino. Mide alrededor de 19 cm.

La especie está presente en Brasil, Bolivia, Paraguay y Uruguay, además existe un registro ocasional en Chile.

Habita en praderas arboladas, montes y zonas suburbanas. También hay registros en parques de Montevideo. Es bastante común encontrarlo en Atlántida y en balnearios cercanos. Habitualmente lo observamos alimentándose del néctar de las flores del ceibo y del aloe arborescente. También consume insectos, arañas y frutos pequeños. Se lo suele ver solo o en pareja. Es muy acróbata, incluso puede sostenerse de una rama con la cabeza hacia abajo. Tiene varias vocalizaciones e imita llamadas de otras aves.

Nidifica desde mediados de la primavera hasta enero inclusive. El nido tiene forma saco abierto, lo confecciona con materiales vegetales, siendo menos elaborado que el de otros boyeros. Es colgante, lo ata a ramas u hojas. La postura es de 3 o 4 huevos blancos con pintas oscuras que incuba durante 14 días.

Observadores principiantes suelen confundirlo con el tordo, para diferenciarlo fácilmente hay que prestar atención a la silueta estilizada, al pico fino y la cola larga.

Fuentes consultadas:

- eBird (2023). eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York.
- Rocha, G. (2015): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental. Montevideo.



📷 Tania Núñez



📷 Verónica Arburúas



📷 Verónica Arburúas

SORTEO MES de Mama

Visita nuestras redes sociales
y participá del sorteo



 Centro Comercial a Cielo Abierto
 @centrocomercialacieloabierto



CAMBIO
CAMBILEX

**Pague sus facturas en un solo lugar,
el de siempre**

Lunes a Sábados
De 8:30 a 20:00 hs

Calle 11 y 24 - Atlántida
Tels: 4372 2109 - 4372 1484

AGENCIA DE
QUINIELAS 

 LOTERÍA
URUGUAYA

 Quiniela

 Totibola



La Caricatura

The FOUR STOOGES



DE IZQUIERDA
A DERECHA:
SHEMP HOWARD
MOE HOWARD
CURLY HOWARD
Y LARRY FINE

Mateo X CHECHO



★ CARICATURAS ★ en vivo!

Sábados y Domingos
de 12 a 19 hs
El Águila
Villa Argentina



Te
espero!





SACÁ
CUENTAS SER SOCIO DEL CCIFA
ES BUENA IDEA



MATRÍCULA FREE



10% DESCUENTO



40% DESCUENTO



20% DESCUENTO



DESCUENTOS
EN CURSOS Y CARRERAS
UNIVERSIDAD ORT



10% DESCUENTO
SEVP SEGURIDAD



15% DESCUENTO
SCÓPICE SEGURIDAD



5% DESCUENTO
IMPRESORA CAPPI



DESCUENTOS
EN TASAS Y REQUISITOS
REPÚBLICA MICROFINANZAS

ESCRIBANOS
Y ABOGADOS

DESCUENTOS
EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS
TRÁMITES, PROYECTOS
Y ASESORÍA

Martino's
Servicio integral de catering

10% DESCUENTO
MARTINO'S CATERING



15% DESCUENTO
PARQUE DE VACACIONES
UTE Y ANTEL



PAGÁS EL
PRECIO MAS BAJO



DESCUENTOS
Y ÓRDENES SIN COSTO



15% DESCUENTO
COLEGIO ROSARINOS



10% DESCUENTO
LIBRERÍA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



10% DESCUENTO
EN REPARACIONES



5% DESCUENTO



DESCUENTOS
ESPECIALES



10% DESCUENTO



TARIFAS
PREFERENCIALES



RED TEC
Soluciones Informáticas
10% DESCUENTO
Software Facturación Electrónica

Además contás con nuestro Salón Social para eventos empresariales o familiares, y el mejor asesoramiento con profesionales de primer nivel, con un equipo serio y responsable que te acompañará en tu emprendimiento. Consultálos!

VANESA APARICIO

EMPRESA VAMY, POSTRES Y MÁS



Por **Andrés De Mello**

TODAS LAS EXPERIENCIAS QUE VAMOS VIVIENDO A LO LARGO DE NUESTRO VIAJE, AL QUE DENOMINAMOS VIDA, VAN TRANSFORMÁNDOSE EN HERRAMIENTAS CON LAS QUE CONSTRUIMOS EL TRAYECTO QUE ELEGIMOS RECORRER. VANESA APARICIO SUPO CAPITALIZAR SUS EXPERIENCIAS Y SIGUIENDO SU INTUICIÓN, QUE COMO UNA VOZ INTERNA LE DECÍA: “DEBES SEGUIR POR TU CUENTA”, ACEPTÓ EL RETO Y HOY ES LA RESPONSABLE DE LA EMPRESA VAMY, POSTRES Y MÁS. ADELANTE CON LA ENTREVISTA.



A: ¿Cuándo comienzas en el mundo de la repostería?

VA: Empecé en 2015 como repostera, quizás un poco antes cuando vivía aún en Solymar.

A: ¿Tenías otras actividades antes?

VA: Estudié gastronomía y panadería. Tuve distintos trabajos, pero eran todos zafrales.

A: ¿Esas experiencias te sirvieron para llevar adelante tu propio emprendimiento?

VA: No lo sé, si sé que había algo que me decía que debía largarme por mi cuenta. De muy joven, a los 15 años de edad había iniciado un emprendimiento con artesanías, pero no funcionaba tanto, además no existían las redes sociales como hoy en día, es decir, que mostrar tus productos era complicadísimo.

A: ¿En qué momento te das cuenta de que la repostería era tu pasión?

VA: Cuando estudiaba gastronomía, fue ahí que me di cuenta de que me gustaba mucho más la elaboración de postres.

A: ¿Cuándo empiezas a estudiar?

VA: En el 2012, gastronomía por un lado y panadería por otro lado con mi madre. Ambos cursos en UTU, gastronomía en Solymar y panadería en Paso Carrasco. Me gustó muchísimo, siempre destaco que te enseñan muy bien en el tema de manipulación de alimentos lo que es muy importante en el tema de todo lo referente a este rubro. Te puedo decir que en mi época de estudiante me enfoqué a aprender.

A: ¿Cómo fueron los inicios de tu profesión?

VA: Fue complicado, empecé en Solymar, pero cuando llegué acá fue más fijo, costó porque tuve que hacerme conocer otra vez, pues en Solymar ya tenía una clientela.

A: ¿Cuál es el motivo que te lleva a lanzarte por tu cuenta?

VA: Como te dije anteriormente, algo me decía que lo intentara. Los motivos son que de esta manera puedo organizarme como quiero, hacer las cosas a mi manera sin que nadie me diga cosas como “esto sí”, “aquello no”, además cuando trabajas para otro, te imponen el tiempo y a mi me gusta que el trabajo lleve el tiempo que tenga que llevar, sin apuros y así quede como quiero.

A: ¿Cómo fue armar tu cocina?

VA: Arrancamos en la cocina de casa, en el horno familiar. Luego, con el aumento de la demanda tuvimos que ampliar, además se quemó el horno (risas). El tema de la capacidad es básico, por ejemplo, con un horno industrial puedes hacer cuatro tortas al mismo tiempo.



A: ¿Cuáles fueron tus primeras inversiones?

VA: Mucho lo heredé de mi padre porque había hecho un curso de panadería y lo demás lo fui comprando de a poco.

A: La repostería es un arte, ¿cómo se consigue ese tipo de estética tan delicada?

VA: Me sale natural (risas). Busco ideas, hago cambios de las mismas, voy viendo. Diseño y luego voy dando forma.

A: ¿Cómo es trabajar con el paladar de las personas?

VA: Bastante bien, es cierto que tengo recetas, pero siempre hay que ir probando hasta dar con el mejor sabor. Me pasó con el Cheese Cake, primero usé yogur y a mi hermana no le gustó, entonces decidí cambiar la receta. Nosotros probamos nuestros productos.

A: ¿Haces algo para casos especiales como por ejemplo para celíacos?

VA Sí, hago postres, en realidad todo se puede adaptar. Lo que lleva azúcar es más complejo, por ejemplo, las tortas y postres para diabéticos, eso es más complicado, justamente estoy estudiando en Montevideo sobre este tema.

A: ¿Cuáles son los servicios que ofrece hoy VAMY y por qué el nombre?

VA: El servicio se basa en pastelería y postres variados. El nombre es producto de la asociación del nombre de mi madre Miriam, y el mío Vanesa, pero elegí VAMY, con y griega porque queda más lindo (risas) El logo es de mi creación.

A: Te encargas de todo, hasta el logo (risas) ¿Recuerdas tu primer trabajo por encargo?

VA: Tengo todo anotado (risas); lo primero que vendí fueron galletitas decoradas con glasé, no fue mi mejor trabajo pero salió (risas)

A: ¿Cuán importante son las redes sociales para la empresa?

VA: Son importantes, no sólo para ofrecer los productos sino también para que puedan ver el proceso de elaboración, quién está detrás del producto, el orden, la organización, la prolijidad con la que se trabaja.

A: ¿Es complicado trabajar sola?

VA: Hay días que se complica, por ejemplo, el día de la madre donde aumenta la demanda. No tengo horario fijo, entonces se termina el trabajo cuando se termina la producción.

A: ¿Cómo es el ejercicio de innovar en tu rubro?

VA: Es apasionante, cambias ingredientes, vas probando hasta lograr productos nuevos y exquisitos, hago variaciones de recetas, todo lo que vaya surgiendo.

A: ¿Por qué eligen Parque del Plata?

VA: Llegamos a Parque del Plata en el 2015. Queríamos mudarnos de Solymar porque la casa era muy grande, estábamos con mi abuela y para las tres era demasiado, además los gastos eran grandes, por ejemplo, la contribución. Fue mi madre la que eligió Parque del Plata, un día vinimos, salimos a caminar y decidimos instalarnos. Creo que algo nos trajo acá (risas)

A: ¿Haces algo para salir de la rutina?

VA: Ejercicios, pero en realidad como hago lo que me gusta no lo siento como rutina, disfruto de todo lo que hago, todo el tiempo.

A: Muchísimas gracias por tu tiempo.

VA: Gracias a ustedes.

Flora Nativa

Para conocer, valorar, cuidar nuestro patrimonio natural y asegurar su permanencia en el futuro.



Por Grupo Myrsine:
Maestra Mireya Bracco Irureta

Herbáceas nativas con valor ornamental para utilizar en nuestros jardines, plazas, espacios públicos

Pluchea sagittalis

Nombre vulgar: "Lucera"

Familia: Asteraceae

Es una herbácea nativa, perenne, propia de suelos húmedos cercanos a arroyos, pajonales, ríos o lagunas. En el invierno su parte aérea se seca, rebrotando rápidamente en primavera.

Esta planta melífera atrae abejas, abejorros, moscas y mariposas para su polinización. Estos a su vez a las aves insectívoras que se alimentan de ellos. Sus semillas son alimento también de las aves granívoras.

Alcanza una altura de 0,60 a 1,80 m de altura.

Fácilmente se propaga por semillas sembradas en forma superficial y a suelo directo desde otoño hasta finalizar la primavera.

Prefiere suelos húmedos y permeables.

Prospera tanto en canteros, como en maceteros, también en pastizales y humedales.

Las características de su follaje: tallos alados, derechos, con ramas y hojas hasta las flores. Sus hojas, alternas, de bordes suavemente aserradas, se extienden a lo largo de pecíolo y hasta el tallo formando una especie de ala, como adherida al mismo (decurrentes). Pueden medir hasta



14 cm de largo, tienen pelusilla en ambas caras.

Sus flores son blancas o rosadas, creciendo en el extremo de sus ramas. Luego tornan su color a un tono marrón ladrillo. Tanto sus flores como sus hojas son muy perfumadas.

Florece en verano y otoño.

Es una planta popularmente usada con fines medicinales, como infusión, tintura o licor.

Propia de suelos húmedos crece en Bolivia, sur de Brasil, Paraguay, Argentina y Uruguay.



NUESTRO STAFF



GERENTE

ALICIA PÉREZ ALVARIZA

ENCARGADA DE OFICINA

LAURA NAVARRO

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

ALBA CRUZ

CRISTINA PÉREZ

VALERIA CORREA

VIVIANA LAPLACE

ANDRÉS DE MELLO

KARINA BORGES

CAPACITACIÓN, VENTA Y TRÁMITES

VIVIANA CONTRERAS

ÁREA CONTABLE

PAOLA GARRIDO

KARINA MEDINA

GESTIÓN DE PAGOS

MICAELA NOVIS

CONTADOR

ADRIANA CHOCHO

DANIEL MUZI

MANTENIMIENTO

LETICIA PIÑA

ESTAMOS CERCA DE TI

Si necesitas realizar alguno de estos trámites nosotros te ayudamos, contáctate con nuestra oficina, no dudes en consultarnos

RUPE
(Registro Único de
Proveedores del Estado)

FIRMA DIGITAL

CUD
(Certificado Único Departamental)

**EXONERACIONES
RURALES ANTE IMC**

**IMPUESTO A PRIMARIA
DE RURALES**

**TRÁMITES
ANTE PEAJE**

**REGISTRO DE
EMPRESAS INDUSTRIALES**

**CERTIFICADOS ÚNICOS
ESPECIALES**

**INSCRIPCIONES
MTOP**

**FACILIDADES DE PAGO
BPS / DGI**

**CERTIFICADO
PYME DEL MIEM**

**VENTA DE PEGAMENTOS
ANTE MIEM**

**OBRAS DE
REGULARIZACIÓN
BPS Y DGI**

**REGISTRO ANTE
DINAMA**

ID IDENTIDAD DIGITAL

**PERMISOS O
RENOVACIONES INAU**

NEUROVENTAS

#Capacitación
empresarial



**Del 13 al 27 de
Junio**



**Martes y jueves
de 19:00 a 22:00 hs**

Antes vender era una técnica, ahora es una ciencia.
Las neuroventas pueden ayudar a comercializar cualquier
producto o servicio.
Gracias a una serie de instrumentos que se utilizan para el
estudio del cerebro humano, se han podido extraer con
exactitud numerosas metodologías efectivas para utilizar a la
hora de vender nuestro producto o servicio.
Hablar menos y vender más es posible.



**CONSULTAS O INSCRIPCIONES:
CENTRO COMERCIAL, INDUSTRIAL Y FOMENTO DE ATLÁNTIDA**



Por **Mabel Bemposta**



RECOMENDAMOS

*"El regalo más importante que podemos dar es nuestro tiempo".
Padre Jan*

"JOHNNY", película polaca, recién subida a la plataforma de Netflix, basada en una historia real que recoge la vivencia de un ex convicto que crea una nueva vida y un nuevo ego, cuando comienza a vincularse con personas y vivencias totalmente desconocidas para él, sobre todo, con un especial sacerdote Jan Kaczowski, que logra transmitirle valores fundados en el amor y la compasión. Está dirigida por Daniel Jaroszeck.

Hasta la próxima entrega, nada es imposible.



CLASIFICADOS

ABITAB

Abitab y Cambio Calle 11 y 24, Atlántida,
T. 4372 2109 - 4372 1484

ABERTURAS

Fenster Haus Ruta 70 a 500m de IB, Cuchi-
lla Alta, C. 098 046 898, fensterhaus.com.uy

ABOGADOS

Cecilia Pastorino T. 099 612 571
Florencia Martinez Balmelli
C. 098 724 209, T. 4372 4082, Atlántida
Gonzalo Vidal Montevideo - Atlántida,
C. 099 990 666
Soledad Arregui T. 4372 5598,
C. 099 292 834

ACADEMIAS DE CHOFERES

Giannattasio Av. Julieta M 44 S 1 Local 09,
C. 098 121 408

ACOMPAÑANTES

ENACOM Enfermería y Acompañantes,
T. 4372 1111, Atlántida, Av. Artigas y 12

AGENCIAS DE VIAJES Y TURISMO

BasTour C. 093 304 720, 095 894 830,
bastour34@gmail.com
Sin Escalas Mazzuchi esq. Quintela, Pando,
T. +5491173689662

AGROVETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 C. 099 343 908

ALOJAMIENTO

El Descubrimiento Resort Club Ruta
Interbalnearia km 59.800, T. 4378 2141
Pueblo Suizo Resort T. 4378 7197, www.
pueblosuizo.com
Refugio del Solís T. 4373 8326,
www.refugiodelsolis.com.uy

ALQUILER DE AUTOS

Auto Rent Calle 22 esquina Av. Pinares,
Atlántida, C. 093 834 788
Polo y Global Rent a Car Uruguay 1479,
Montevideo, T. 2403 5128
Rent a Car Melo R. Inter Km 46.200,
Atlántida T. 4372 4455, 098 024 455

ARQUITECTOS

Arquitectura Integral
Parque del Plata, C. 099 371 360
Silvia Torti Atlántida, C. 099 204 945

ARTÍCULOS DE GOMA

Fábrica Ruta 75 Km 38,600, Pando,
T. 2293 9188

ARTÍSTICO

Espacio Wayra Argentina e/ Ferreira y
Rambla, P. del Plata. T. 4375 2371, C. 098
546 348, davidmontenegro.jimdo.com

ASOCIACIONES

Ajupen Atlántida Calle 18 casi Gral. Arti-
gas, Atlántida, T. 4372 0879

AUTOMOTORAS

HPintado Ruta 11 y Pinares,
B. Español, T. 4372 7446 / 4372 5392

AUTOSERVICIOS

Agrandaditos Av. Argentina entre W1 y
X, Parque del Plata Norte
Agrandaditos 2 D. A. Larrañaga, San Luis,
C. 097 320 968
Benji T. 4378 7888,
Jaureguiberry, Calle Ariel esq. Artigas
Contigo Ruta 11km. 165, City Golf,
T. 4372 0651
La Locura Calle 24 esquina Y, P. del Plata
La Pausa Calle H entre 3 y 4, P. del Plata
La Turquita Poetas Uruguayos esquina
Delmira Agustini, Villa Argentina
La Unión Calle 30 y J, Parque del Plata,
C. 093 885 019
Las Palmeras Calle 15 esquina 41, Bello
Horizonte, C. 095 634 156
Lo de Claudia Villa Argentina
Lo de Lilo Santa Lucia del Este, T. 4378 4871
Lo de Ramón T. 4372 8448,
Las Toscas, Central y 7
Mercadito Las Toscas Calle G entre Av.
Ferreira y 2, Las Toscas
Nelly Monseñor Orsali entre 5 y
Mario Ferreira, Estación Atlántida
Provisión Ricardo Est. Atlántida, Calle 5 y 6
Silva y Silva R1 entre 18 y 20,
Parque del Plata Norte, C. 095 148 664
Super Dunas Av. Argentina esq. L,
Parque del Plata, T. 4375 5256
Tentaciones 3 y R. Balet, C. 099 326 553
Yaya T. 4372 4993, 50 esq. 58, Atlántida

BARRACAS

El Cine Ruta Interbalnearia Km. 44 T.
4372 5807 - 4372 8105
La Fortuna Calle W entre 17 y 16,
Parque del Plata, C. 097 988 407
La Vía Lurnaga y Canelones, Pando,
C. 095 066 906
Parque del Plata T. 4375 5048, 4375 4344,
P. del Plata, Interbalnearia Km 49,500

BAROMÉTRICA

Barométrica Parque del Plata
T. 4375 2300 Cel 099 610 540

ARTÍCULOS DESCARTABLES

Bolsas del Plata Av. Argentina entre G y
H, Parque del Plata, T. 4375 3712

CALEFACCIÓN

Suárez y Suárez Calefacción T. 4372 4437,
C. 099 649 370, V. Arg., Calle 16 esq. 15

CAMIONES

HPintado Camiones T. 4372 5392, 4372
7446, Atlántida

CARNICERÍAS

Beef House Giannattasio y R. de Janeiro,
Lagomar, T. 2695 9214, C. 099 404 410
De la Costa Ruta Interbalnearia Km. 36,
Neptunia, C. 099 829 211
Progreso Ruta 11 y 5, Est. Atlántida. T. 4372 4265

CAMBIO / RED DE COBRANZAS

Abitab Calle 11 y 24,
Atlántida T. 4372 2109 - 4372 1484
Cambio 18 Montevideo y 11, T. 4372 2672

CELULARES / TELEFONÍA

Librecel T. 4372 0165, Poetas Uruguayos
esq. Rambla, Villa Argentina

CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 0291,
Atlántida, Calle 11 C. de Montevideo
Gabriel Delisa C. 094 242 978,
Circunvalación esquina 11, Atlántida

CERVECERÍAS

Batuke Bier House Ferreira y G, Las
Toscas, C. 094 919 171

CLUBES / DEPORTES

Club El Descubrimiento
Ruta Interbalnearia Km. 59,800
T. 4378 2141 - 4378 2143
info@eldescubrimiento.com
COETC Joanicó 3725, Montevideo,
T. 2506 4545

COMIDAS

Antica Gourmet Calle 17 y Rambla,
Parque del Plata, C. 091 909 205
Carlitos Mario Ferreira y Calle 9,
Parque del Plata, T. 4375 5419
Carrito Atlántida Calle 11 esq.
Interbalnearia, C. 092 498 289
Martino's Servicio Integral de Catering
C. 099 967 400
Pappio's (Delivery) C. 091 913 277
Tentaciones Calle 3 y Roger Balet,
C. 099 326 553
Toque Orgánico T. 4372 3448



CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar
Ariel Gonzalez Atlántida, C. 099 370 240
Fernando Calleros
Pinares de Atlántida, C. 097 017 493
Geremias Amarillo C. 091 377 431
Hormigón Oriental R. Interbalnearia km.
48,100, Las Toscas. C. 098 599 697
Juan Raúl Olivera Calle 23 esq. 25,
City Golf, Cel. 095 694 698
Quinchados Santos C. 099 331 073
Techos HG C. 095 633 732

CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

Centro de Vacaciones de CEA
T. 4372 4171 Avda. pinares, Atlántida

CRÉDITOS

República Microfinanzas Av. Libertador
1672, Montevideo, T. 2901 6040

DISEÑO GRÁFICO

DaDa Desing Studio C. 099 142 348
Diego Nogueira C. 099 336 427

DISTRIBUIDORAS

Almacenes Mediato
Las Vegas, T. 4373 5203
Cigarrillos Ana Paola Castillo, C. 095 566 502
Cigarrillos Roberto Garibotti, C. 098 959 710
Marsella e Hijos T. 4372 7334
Ruta 11 Km 164,500
Productos de la Colmena
C. 098 196 804, ecopicultores.com
Rola Ltda. Ruta 11 Est. Atlántida, T. 4372
1317, 4372 8779, rolasrl@dedicado.net.uy
The Empire C. 099 122 280 - 099 938 738
Tomas Armendariz T. 4376 1640

DROGUERÍAS

La Costa 11 esq. 18, Local 8, Atlántida, T.
4372 2080

ELECTRICISTAS

Diego López T. 4378 8467,
C. 095 112 644, Firma Autorizada por UTE
Electromecánica Gerardo Cel. 099 086
271, Parque del Plata
Gonzalo Negrone
C. 098 075 854, San Luis

ELECTRODOMÉSTICOS

Laser TV T. 4372 2547, Atlántida,
Calle 22 e/11 y Rep. de Chile
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km.
46.600, Atlántida, T. 4372 0550

EMERGENCIAS

Sapp Emergencia Móvil T. 1910,
informes al 22921575 int. 2
Su Emergencia T. 1921

EMPRESAS FÚNEBRES

Empresa Atlántida T. 2292 0427, 4399
2070, 4372 0122, Pando, San Jacinto y
Atlántida. Ruta 11 km 165
Empresa Interbalnearia T. 4372 4231,
Atlántida, Inter. Km. 46,500 esq. 52

ENSEÑANZA

Instituto Neruda T. 4372 1771, R. Interb.
km. 45.800, Calle Laborido esq. 50
Juan Salvador Gaviota Shangrilá, T. 2682 2587
Ntra Señora del Rosario T. 4372 2923,
4372 0796, Est. Atlántida, R. 11 Km. 165

ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 3098,
Parque del Plata, Calle 9 y B
Gonzalo Quintana Diag. 11 y J. P. Varela,
P. del Plata, C. 099 759 476
Lorena Álvarez Umpiérrez
T. 4372 5776, Atlántida, Calle 51 esq. 52
María Acosta C. 095 156 608

ESTACIONES DE SERVICIO

Ancap Atlántida R. Interbalnearia,
Atlántida, T. 4372 2195
Disa Atlántida T. 4372 2079

EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 9187, C. 094 188 513,
Neptunia, Achiras m.202 s.10
Martínez Salgado Calle 9 y Z2,
Parque del Plata, C. 094 521 204

EVENTOS

El Timón Ferreira e 12 y 13, Parque del
Plata, C. 094 131 041
Leonardo Rissotto Interbalnearia Km.
40,200, Marindia, C. 095 066 161

FÁBRICAS DE PASTAS

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del
Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243
Santa Paula Atlántida Roger Balet e/ Av.
Artigas y 3, Atlántida, T. 4372 8456
Santa Paula La Floresta T. 4373 9674,
La Floresta, Calle 33 y Muttoni
Santa Paula Montevideo Av. Brasil y
Ellaury, T. 2708 6000

FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 2077, San Luis,
Honduras esq. 19 de Abril
Estación Atlántida T. 4372 5188
Este T. 4317 2027, Migues,
Varela y Gregorio Migues
Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña,
Costa Azul, T. 4375 3180
Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y
Central, T. 4371 5367
Jaureguiberry Av. Artigas esq.
Aperea, T. 4378 9955
Lucrecia T. 4447 4952, José P. Varela esq.
Fabini, Solís de Mataojo, Lavalleya

FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello
Horizonte, T. 4373 7566
Ferraro T. 4373 9676, 4373 6160,
La Floresta, Lavalleya y Oribe
Ferropark Av. Ferreira entre 8 y 9, Parque
del Plata, T. 4375 2515
La Fortuna Calle W entre 17 y 16, Parque
del Plata, C. 097 988 407
La Lucha IV T. 4372 3603, Atlántida, Av.
Artigas y Ciudad de Montevideo
Principal T. 4372 1117,
Atlántida, Av. Artigas y C. de Montevideo
Villa del Sol Calle 11 y 26,
Atlántida, T. 4372 6635
Zo-Mar Ruta 11 esq. Cádiz, Barrio Espa-
ñol, C. 094 020 704

FIAMBRERÍAS

Lo de Leo Mario Ferreira entre 9 y 10,
Parque del Plata

FLORERÍAS

La Botica del Alma Montevideo e/ 1 y Ram-
bla, Atlántida, T. 4372 4504, C. 095 485 530

GIMNASIOS

Fittwork GYM 11 e/ C. de Montevideo y
22, Atlántida, C. 092 292 918

HELADERÍAS

Heladería Atlántida
Calle 11 y Ciudad de Montevideo
Sassari Gelateria Calle 11 entre 22 y
Ciudad de Montevideo, Atlántida

HERRERÍAS

Active Metal T. 4371 9186, C. 094 706 857

HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍA

La Herboristería Calle 11 entre 18 y Mon-
tevideo, Atlántida, C. 092 851 849

HORTIFRUTÍCOLAS

Don Rocco Av. Artigas y Calle 12, Atlántida
Hortícola El Fortín T. 4372 3757,
4372 0537, Camino El Fortín
Huerta Viva T. 4372 6721, C. 095 151 361,
Las Toscas, Ferreira e/ D y E
Huerta Viva 2 Artigas y Garibaldi, Pando,
T. 2292 1920
La Juli Las Achiras e 7 y 8, Est. Atlántida
Mega Almacén Av. Circunvalación entre
3 y 11, Atlántida
Parque Natural calle 9 casi Ruta Interbal-
nearia, Parque del Plata, C. 099 211 488
Pilar Simon Bolívar y Caruso, San Luis,
C. 093 703 867

HOTELES

Argentina T. 4372 2414, 4372 1728,
Atlántida, Calle 11 y 24
Paradise T. 4372 1573, Atlántida,
Rambla y Calle 10

IMPRENTAS

Impresores N VILA Calle 26 y 9,
Atlántida, T. 4372 4371, C. 098 830 598
FerrerGraf C. 094 323 464 y 094 892
197, Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas

INFORMÁTICA

Informática 23 50m e/ 1 y 2, P. del Plata,
informatica23.com Cel. 098108604
Red Tec Galería Portofino local 13, Atlántida,
T. 4371 6456, C. 099 372 649
Dubai Diag. Honduras y 19 de Abril, San
Luis, C. 094 455 156, T. 4378 4283

INMOBILIARIAS

Bea T. 4372 7481, C. 099 033 710,
Atlántida, Calle 9 e/ 26 y 24
Calipso T. 4372 1107, C. 094 811 336,
www.calipsocasas.com.uy
Lariau Propiedades Calle 25 esq. E, P. del
Plata, T. 4375 6736, C. 094 406 676
Maná Calle 11 y C. de Montevideo,
T. 4372 2423, C. 092 495 851,
www.inmobiliariamana.com,
info@inmobiliariamana.com
Moreno T. 4375 5385, P. del Plata,
Rambla Artigas e/ D y E,
www.inmobiliariamoreno.com
Santestevan Giannattasio K24 y Av. Arti-
gas, Solymar, T. 2696 4888, C. 095 900 684
Scópice T. 4372 7771, 4373 7911,
Atlántida, La Floresta,
lafloresta@scopice.com

JOYERÍAS

Atlántida Joyas T. 4372 1551,
Atlántida, Calle 11 esq. C. de Montevideo

KIOSCOS

Gitana Calle D y 19, Parque del Plata, C.
095 034 921
La Rotonda Circunvalación y Plaza de la
Madre, Atlántida
Lorena Mario Ferreira y Calle 13,
Parque del Plata
Verde Limón Calle Misiones, San Luis

LAVADEROS

Lavadero El Cántaro T. 437 27658,
Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación

LAVADEROS / GOMERÍAS

Martínez Lavadero Automotriz
T. 4372 6956, City Golf, R.11 Km. 165,800
Servicios Manrique T. 4372 6956,
Ruta 11 Km. 165,500
Suarez y Presa Interbalnearia y
Argentina, P. del Plata, C. 096 414 252

LIBRERÍAS / PAPELERÍAS

Amyca Av. Artigas y 24, Atlántida,
T. 4372 2115
Collage Artigas esq. 18, Atlántida,
C. 091 514 575, T. 4371 7405

La Papelería Calle 1 y Mario Ferreira,
Parque del Plata, T. 4372 4718
Martín Fierro T. 4372 1520, Atlántida,
Calle 1 y C. de Montevideo
Zoe R. 11 y Av. 3, City Golf, C. 095 851 991

LIMPIEZA

Lince SRL T. 4334 7542, C. 094 463 449,
www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía

MARMOLERÍAS

Moreno Roca Ruta Interbalnearia km.
42.500, El Fortín, T. 4376 5133

MASCOTAS

Cat Dog
Ruta Interbalnearia, T. 4373 9257

MAT. ELÉCTRICOS

Maudy T. 4372 5689, Atlántida,
Interbalnearia km. 45,500

MÉDICOS

Rodrigo Sarantes T. 098 732 689

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Atlántida FM Calle 1 y C. de Montevideo,
T. 4372 6123
Cable Plus Edificio Portofino,
Atlántida, T. 4372 0072

MERCERÍAS

El Altillo Calle 11 entre 22 y 24.
Atlántida. Tel.4372 4066

MOTOS

Coco Motos T. 4375 6285, T. 4375 4944,
C. 092 977 645, Interbalnearia e/ 9 y 10
Punto Repuestos Calle 11 y Circunvalación,
Atlántida, T. 4372 6034, C. 099 213 321, www.
puntorepuestos.com.uy
SekuBikes Ruta Interbalnearia entre
6 y 7 Parque del Plata, C. 098 934 916

MUEBLES / BAZAR

La Turca Poetas Uruguayos esq. Delmira
Agustini, Villa Argentina, C. 099 771 251
Mueblería Marrero R. Interbalnearia Km.
46.600, Atlántida, T. 4372 0550
Mueblería y Tapicería San Luis
Caruso y Honduras s/n C. 095 850 180

MUTUALISTAS

Asociación Española Atlántida
T. 1920 4900
Médica Uruguay Filial Atlántida
T. 4372 1471

ODONTÓLOGOS

Alexandro Estefan T. 4372 4426
CEO Centro de Especialidades Odontoló-
gicas, T. 4372 6871 y C. 099 270 241
Consultorio Odontológico Calle A entre
5 y 6, Las Toscas, C. 099 889 544

Moriana Cáceres T. 4372 4426
Py Enrique Av. Argentina entre G y H,
Parque del Plata, C. 099 210 659

ÓPTICAS

Emebe Gregorio
Migues esquina Varela, Migues
Óptica Atlántida T. 4372 3515,
Atlántida, Calle 22 y 11
Óptica de la Costa Montevideo e/ Av. Arti-
gas y Chile, T. 4371 5261, C. 091 715 261

PANADERÍAS

Amasando por un Sueño R. Interbalnearia
Km. 37,800, Salinas T. 4376 0577
Baipa T. 4372 2016, Atlántida, Artigas y 26
Cuchilla Alta T. 4378 8660
Dani C. 095 355 715,
R. Interbalnearia Km. 49,200, P. del Plata
La Perla T. 4378 3934, San Luis, 18 de
Julio e Interbalnearia
Mipay Calle 2 esquina Z3, Parque del Plata
Norte, T. 4375 6391, C. 091 383 772

PAÑALERAS

Isabella Calle 2 esquina 3, Atlántida, C.
099 053 394

PELUQUERÍAS / ESTÉTICA

By Valeri Ruta 11 y Circunvalación,
Atlántida, T. 4372 3652, C. 099 027 810
CYR Estética y Bienestar
Neptunia, C. 095 968 026
Estética de Uñas Natalia Rodríguez
Villa Argentina, C. 099 756 479
Jime Nogueira Estilistas Centre 14 y 15,
P. del Plata, T. 4375 5643 y C. 099 007 245
Marisol Peinados Ruta Interbalnearia Km.
49 entre 7 y 8, Parque del Plata
Mónica Peinados T. 4372 3360
Rufino y Mirna Circunvalación entre 3 y
11, Atlántida, T. 4372 3860
Staff Tatiana Calle 1 y C. de Montevideo,
Atlántida, T. 099 281 324
Stilo Calle P entre 42 y 43, P. del Plata
Verdún T. 4372 4777, C. 095 072 991,
Ruta Interbalnearia Km. 46,200

PERIÓDICOS

Diario de Arena Por información o sus-
cripciones: T. 4378 4033

PESCA

Casa de Pesca Calle A, Las Toscas,
C. 094 309 935

PINTOR DE LETRAS

Marcelo T. 4372 6334, C. 099 369 644,
marcelocasagrande007@gmail.com

PISCINAS

Limpieza de Piscinas Crisantemos y
Tulipán, Shangrilá, C. 093 372 663



PSICÓLOGOS

Ines Vazquez Bachino

C. 099 559 328, La Floresta

Marianela Durán Psicóloga y Dip. Psicopedagogía C. 096 847 132

Natalia Arreche C. 099 373 153

PSICOPEDAGOGAS

Martha Paulos

Tel. 098 806 046, Atlántida

PUBLICIDAD

Visual Art T. 4375 3152, C. 098 854 292

PUBS

Kopakai Calle 18 y Av. Artigas, Atlántida, C. 092 608 886

RECARGA DE OXÍGENO

Recarga de Oxígeno T. 4372 3990, 4372 4718, Las Toscas, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla

REMATES TASACIONES

Carlos Ferreira Av. 30m entre D y E, Las Toscas, C. 099 237 424

REPARACIÓN TV

Reparación Tv Calle 50m entre 1 y 2, Parque del Plata, C. 098 108 604

REPOSTERÍA

Maria Cecilia Layko Calle H e/ 19 y B, Las Toscas, C. 094 401 955, T. 4379 6023

Vamy Calle 26 esquina D, Parque del Plata, C. 094 730 495

RESIDENCIALES

Coral Dr. Albo entre Ferreira y Geranios, Est. Atlántida, C. 095 504 017

Las Calandrias

T. 4372 0018, C. 095 959 585

RESTAURANTES

22 Bar Calle 22 y 1, T. 4372 8625

Carlitos Mario Ferreira y Calle 9, Parque del Plata, T. 4375 5419

Don Vito T. 4372 7458, Calle 11 y 22, Atlántida

La Birra C. de Montevideo y 11, Atlántida

La Cocina de Ro Calle 22 entre 3 y 11, Atlántida, T. 4372 1997, C. 099 710 660

La Fontaine Peatonal Atlántida, T. 4372 7272, C. 093 642 010

Las Carabelas Ruta Interbalnearia Km 59.800, T. 4378 2141

Qualis Ruta Interbalnearia km. 50.500, Parque del Plata

Rincón el Águila Ruta Interbalnearia km. 44, Villa Argentina

Rissta Empanadas Calle 11 entre 22 y 24, Atlántida, T. 4371 6635 C. 092 624 415

RESORTS

Pueblo Suizo T. 4378 7197, C. 094 379 950, R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry

ROTISERÍAS

Alkala Ruta 11 km. 165, Atlántida, T. 4372 1189, C. 099 876 443

Lo de María Z. de San Martín e/ Sombra del Toro y Sarandí, Salinas, T. 4376 3243

Rotisería Atlántida

Av. Artigas entre 22 y 20, Atlántida

RYSA Rico y Sano Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4371 5585, C. 092 662 672

SANITARIA

Sanitaria del Sur C. 091 500 501, 092 505 501, Las Toscas

SEGURIDAD

Lince SRL T. 4334 7542, C. 094 463 449, www.lincesrl.com.uy, Santa Lucía

SEGUROS

Bianco y Rosé SRL T. 4372 2783, C. 099 605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas

Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J. P.

Varela, Parque del Plata, C. 099 759 476

Grupo Sur Seguros C. 099 179 702, Roger Balet esq. Rep. de Chile Atlántida

Sergio Sebastian Gonzalez Acosta

La Floresta, C. 092 135 296

SERVICIOS

Aries C. 096 334 001, C. 096 111 214

Gustavo Guisolfo

San Luis, C. 095 627 491

Juan Ignacio Arreche Cortinas, Calle 20 e/ 15 e Interb, Atlántida, C. 091 471 277

SUPERGAS

Acodike T. 4375 4040, C. 098 065 914

Supergas Atántida T. 4372 8430

TALLER AUTOMOTRIZ

Electromecánica Gayol T. 4372 0833, Atlántida, Inter. e/ 20 y 2

Power Motors T. 4375 4694,

Parque del Plata, Calle 5 esq. Inter.

Taller Quinteros T. 4372 7021,

Las Toscas, Inter. y A

TAXIS

El Tiburón T. 4372 4040, C. 096 724 040

TIENDAS

El Abuelo T. 4372 3710, Atlántida, Calle 11 e/ C. de Mdeo. y 22

La Habana Calle 11 esq. 24, Atlántida, T. 4372 6060

Lo de Anita C. 093 770 435, Ruta 11 Km 165, Estación Atlántida

Lo de Miriam Calle 22 y T1, Parque del Plata Norte, T. 4375 5434

Lolita Atlántida, C. de Montevideo y Peatonal, T. 4372 2397

Rosita Calle 9 y B, Parque del Plata, T. 4375 6000

TÉCNICO PREVENCIÓNISTA

Fernando Rodriguez C. 099 878 603, Atlántida

Stefani Jones C. 098 314 518, Atlántida

TRANSPORTES

Pimar Ltda T. 4372 1513, Atlántida, Circunvalación e/ 7 y 9

Transporte Atlántida Itapebi e/ Amancay y 25, Marindia, C. 095 851 910, 097 058 552

Walter Hernández T. 4372 5036

VETERINARIAS

El Relincho Ruta 11 km 165.500 City Golf, T. 4372 6797

SAV Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida, T. 4372 0803

VIGILANCIA / ALARMAS

Centinela Seguridad Atlántida, T. 4372 5290, T. 2908 6890

Pablo Pereyra Instalación de Alarmas y cámaras, C. 099 954 544

Scópice T. 4372 7771, 4373 7911, Atlántida, La Floresta

Segura Observa Atlántida, T. 4372 7550

SEVP T. 4376 6351, Marindia suc. Atlántida, Inter. Km. 48.800

VIVEROS

Atlántida Ruta 11 km. 163, Estación Atlántida, T. 4372 0917

Ecoflora T. 4372 5480, Las Toscas, Calle D e/ 9 y 10

Koln Camino al Fortín y C. García, Est. Atlántida, T. 4372 8767, C. 098 989 641

VOLQUETAS

Volquetas T. 4372 3990, 4372 4718, Calle 1 e/ M. Ferreira y Rambla, Las Toscas

YOGA

Casa Raiz La Floresta, C. 099 303 966



PARA SOCIOS

**50%
OFF**

**EN EL ALQUILER
DEL SALÓN EL DÍA
DE TU CUMPLEAÑOS**



Por más información comunicarse a info@ccifa.com.uy



1987 - 2022

35 años
DE GUARDIA



Crecer es seguir juntos.

W PALABRA

VINO

PARA HACERSE RESPETAR

IMPORTA Y DISTRIBUYE:

"TA"

LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN

