

Agosto 24



# CENTRO

AÑO 16 . EDICIÓN 179

## Un mes para disfrutar con nuestros niños

En agosto, tus comercios de confianza te ofrecen actividades recreativas, promociones y los mejores regalos para los más chiquitos de la casa.



"Centro Pyme"  
inauguró nueva  
oficina en Pando  
**Página 6**

Convenio CCIFA/UTU  
facilitará pasantías  
de estudiantes  
**Páginas 8 y 9**

Mundo Empresarial:  
Cómo organizar el  
espacio de trabajo  
**Páginas 26 y 27**

# Editorial

AGOSTO 2024

## Potenciando la formación de nuestros jóvenes y el crecimiento del sector comercial

En el CCIFA continuamos trabajando fuertemente en alianzas y acuerdos relevantes para nuestra zona. De lo que nos dejó el mes de julio, destacamos la firma que realizamos con las autoridades de la Universidad del Trabajo del Uruguay (UTU) en nuestra sede (encontrarán los detalles en las páginas 8 y 9). La sinergia entre centros comerciales e instituciones educativas puede resultar en beneficios significativos, tanto para los estudiantes como para las empresas. La UTU, una institución centrada en la formación técnica y profesional, representa un aliado estratégico ideal para los Centros Empresariales como el nuestro. Esta colaboración puede traducirse en una serie de iniciativas que fomenten el desarrollo de habilidades prácticas en los estudiantes y potencien el crecimiento del sector comercial. La cooperación entre centros comerciales y la Universidad del Trabajo del Uruguay representa una oportunidad valiosa para ambas partes. Al trabajar juntos, se pueden crear programas que no solo mejoren la formación y empleabilidad de los estudiantes, sino que también impulsen el desarrollo y la innovación en el sector comercial. Este enfoque colaborativo no solo beneficia a los estudiantes y a las empresas, sino que también contribuye al desarrollo económico y social de la comunidad en su conjunto.

Invitamos a todos los socios a informarse en CCIFA de qué forma pueden llevar a la práctica estos y otros interesantes convenios.

Hasta la próxima edición.



**CAMILO UHALDE**  
Presidente CCIFA



Descarga  
la revista en  
formato PDF  
escaneando el QR

# CENTRO

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

## CONSEJO EDITOR

### Comisión Directiva:

CAMILO UHALDE  
MAURICIO MARTINEZ

### Redactor Responsable:

NICOLÁS MESA / ALFREDO PEREIRA

### Colaboradores:

WILSON MESA  
COA  
MIREYA BRACCO  
LAURA NAVARRO  
CARLOS UBOLDI

### Diseño:

Gonzalo Mirabal  
[www.mirabalcreative.com](http://www.mirabalcreative.com)

### Impresión:

Gráfica Mosca, Guayabo 1672  
Depósito legal: 371366

## MISIÓN

Apoyar y fomentar el desarrollo de la pequeña empresa local, capacitando y brindando servicios de excelente nivel en gestión, 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

# Lo que tenés para leer...

NOTAS DESTACADAS

## Números al Día

Página 4

## Novedades de tu centro

Página 6

## Convenio CCIFA/UTU

Páginas 8 y 9

## Cartelera Informativa

Páginas 10 a 12

## Últimas Capacitaciones 2024

Página 13

## Crónicas de Atlántida:

### La amenaza del "Picudo Rojo"

Páginas 14 a 17

## Sección Mundo Empresarial

Páginas 26 y 27



Entrevista al Socio

### Óptica del Arco de Salinas

Páginas 32 a 34

### Clasificados de la Costa de Oro

Páginas 35 a 38

Además, los mejores aportes de nuestros columnistas invitados habituales



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 Atillo  
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)

Junio/2024	108.34
Variación	0,36

## Salario Mínimo Nacional (SMN)

Enero 2024	\$ 22.268
------------	-----------

## Base de prestaciones y contribuciones

Enero 2024	\$ 6.177
------------	----------

## Ajuste por Inflación

Junio 2024 - IPC	4.96 %
Variación PC 36m Junio. 2024	21.57 %

## Unidad indexada (UI)

17/7/2024	\$ 6,0698
-----------	-----------

## Desempleo

Mayo 2024	8,50 %
-----------	--------

## Unidad reajutable (UR)

Julio 2024	\$ 1.724,29
------------	-------------

## Unidad reajutable de alquileres

Junio 2024	\$ 1.723,17
------------	-------------

## ¿Sabías qué...?



- Te gestionamos la bonificación ante el peaje, comunicate con CCIFA que te asesoramos si te corresponde el beneficio.
- Si sos patrón, tenés 65 años a la fecha, con causal Jubilatoria y contás con empleados a cargo en tu empresa, podés tramitar tu jubilación y seguir trabajando, por más información no dudes en comunicarte con CCIFA.
- Los titulares de unipersonales y/o cónyuges que tengan la opción de la cuota mutual tienen acceso a una contribución económica por parte de BPS para lentes así como también otras ayudas económicas, llámanos y te asesoramos.
- Si sos emprendedor; si tenés una micro o pequeña empresa; si buscás digitalizar tu negocio, comunicate con CCIFA que te contamos todas las herramientas que hay disponibles a través de la ANDE.

Normativa sobre servicios de salud laboral en las empresas



# 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**



INFORMES Y AFILIACIONES  
**0800 1853 - 1920 1234**



**ASOCIACION  
ESPAÑOLA**



**1920-1234**  
[www.asesp.com.uy](http://www.asesp.com.uy)

Ejecutivo de venta:  
Alejandra Chirico. Cel.: 095 468 278  
[achirico@asesp.com.uy](mailto:achirico@asesp.com.uy)



## Día del niño en la Plaza Varela

En el marco del proyecto Centro Comercial a Cielo Abierto, el CCIFA y los comercios asociados del microcentro ofrecerán una nueva actividad para la comunidad de la Costa de Oro. Será el próximo 18 de agosto donde celebraremos todos juntos el día del niño en la Plaza Varela de Atlántida de 14 a 17 horas. Tendremos actividades de plástica, de baile y mucha diversión para toda la familia. A esos efectos se conformó en la última reunión matinal una comisión que irá ajustando todos los detalles, los cuales serán oportunamente comunicados a través de nuestros medios digitales oficiales.



En el mencionado desayuno de trabajo, que tuvo lugar el miércoles 24 de julio, se analizó además el avance del proyecto general y los resultados de las últimas actividades organizadas: La Noche de San Juan, los encuentros infantiles por las vacaciones de julio y las acciones por el día del padre, coincidiendo los participantes en que todas ellas dejaron sensaciones muy positivas.

## Seguridad y salud ocupacional

Sumamente interesante resultó el taller desarrollado por la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE) en nuestro salón social los días 23 y 25 de julio sobre "Seguridad y salud ocupacional". Representantes de diferentes micro, pequeñas y medianas empresas disfrutaron de una capacitación que buscó sensibilizarlos sobre la temática, informando las normas de seguridad laboral, los derechos y obligaciones de cada uno de los actores involucrados, así como las funciones que desarrollan en esa materia el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) y el Banco de Seguros del Estado (BSE). Para el CCIFA es un honor continuar siendo sede de este tipo de actividades.



CCIFA Presente

## Canelones inaugura la sede en Pando del Centro Pymes del Departamento

A través de la Gerente Administrativa de nuestra institución, Laura Navarro, el CCIFA acompañó la inauguración de una nueva oficina en el departamento de Canelones del programa "Centros Pymes", que lleva adelante la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE). El nuevo centro de atención funcionará en la sede de la Cámara Comercial, Industrial, Agraria de Pando, institución integrante de la Cámara Empresarial, Canaria y con la que nuestro Centro mantiene fuertes lazos de amistad y colaboración. La Ceremonia de apertura se desarrolló el lunes 22 de julio convocando a importantes autoridades nacionales, departamentales y locales. Los Centros Pymes son espacios que buscan apoyar y asesorar a empresas y emprendimientos acompañándolos en su proceso de desarrollo y crecimiento. Están distribuidos en todo el país y cuentan con atención directa de profesionales especializados que brindan asistencia, consultoría, capacitación y orientación para acceder a financiamiento y programas de apoyo.





Lunes y Miércoles  
**7 al 21 de Octubre**  
19:00 a 22:00 hs

**CUPOS LIMITADOS**

Facilitador  
Juan Lenguas

**CAPACITACIÓN**  
**Atención al cliente**



## 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.



ACUERDO CCIFA/UTU

# Estudiantes accederán a pasantías en la Costa de Oro

En la mañana del martes 16 de julio en nuestro Salón Social, el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida, representado por el Presidente Camilo Uhalde y el Secretario Mauricio Martínez, firmó un convenio con la Dirección General de Educación Técnico Profesional (DGTEP-UTU), que permitirá que jóvenes estudiantes de la Costa de Oro realicen pasantías remuneradas y no remuneradas tanto en el CCIFA como en sus comercios asociados. Por parte de la institución educativa el acuerdo fue rubricado por su Director General, Ing. Agr. Juan Pereyra.

Luego del acto protocolar, los representantes de ambas instituciones, junto a otros referentes del comercio local y del ámbito educativo, compartieron un desayuno y recorrieron las instalaciones del nuevo Cowork del CCIFA, del que emitieron conceptos sumamente elogiosos.

## El acuerdo

La iniciativa abarca dos tipos de pasantías: remuneradas y no remuneradas, que si bien cuentan con algunas diferencias importantes, tienen objetivos similares. Se entiende como pasantías en estos convenios, un periodo en el cual alumnos reglamentados de los cursos que dicta la Dirección General de Educación Técnico Profesional de la ANEP, en convenio con el CCIFA, complementan su formación mediante el desarrollo de actividades prácticas con su plan de estudios, lo cual permite a esos alumnos ingresar en el contexto profesional en el que desarrollarán sus actividades, reforzar su aprendizaje teórico en la práctica y acercarse a las empresas e instituciones de su entorno, entre otros aspectos.



Los alumnos que accedan a estas pasantías podrán trabajar hasta 4 horas en los días lectivos, hasta 6 horas en días no lectivos si son menores de 18 años y hasta 8 horas en días no lectivos si son mayores de edad. En el caso de las pasantías remuneradas, el pasante tendrá derecho a percibir por parte de la empresa asociada a CCIFA una retribución íntegra equivalente a los dos tercios del salario vigente para la clase de trabajo que realice.

## Generando oportunidades

El Director General de la UTU, Ing. Juan Pereyra De León, se mostró "feliz" de poder concretar el convenio y destacó que la participación del CCIFA en este programa "resulta fundamental". Remarcó la función que cumplen los centros comerciales de todo el país con los que se viene trabajando fuertemente. "Es una estrategia que tenemos que llevar adelante para que nuestros alumnos puedan hacer

práctica donde después van a ir a trabajar mejor que eso no hay nada, es lo que nosotros llamamos educación en el ámbito de trabajo".

El Director habló de la importancia que tiene toda la costa canaria, que evidencia un crecimiento demográfico sostenido, por lo que se vienen realizando acciones para mejorar cada vez más la presencia de la UTU. "La Escuela Técnica de Atlántida está bastante desbordada ahora por lo que ya estamos haciendo los contactos y vamos a empezar a reparar la vieja casona que era de UTE donde funcionaba antiguamente. En Parque de Plata se nos ha atrasado un poco, pero vamos a abrir un anexo que ha sido muy requerido. Y en El Pinar vamos a construir una escuela técnica nueva. Es decir que venimos potenciando toda esta zona este de Canelones", informó.

Desde nuestro Centro Comercial, el Presidente Camilo Uhalde dijo



que se trata de "un acuerdo muy positivo que se da en esa política de relacionamiento con las instituciones, en este caso con la UTU de Atlántida. Es una oportunidad para las empresas de poder acceder a través de estos convenios a gente capacitada, formada, con ideas frescas. Y a los estudiantes, ofrecerles una primera experiencia para su crecimiento en el ámbito del trabajo formal".

El Secretario Mauricio Martínez opinó que el convenio representa "un verdadero hito para la institución" y agregó que el CCFA "demuestra una vez más que está mirando siempre a la comunidad más allá de sus propias actividades. Esto les va a permitir a los estudiantes de UTU acceder a trabajar en las empresas de la zona y hacer sus primeras experiencias laborales. Y a nuestros socios tener un personal que se está calificando, que va a poder tomar como su plantilla de trabajo con determinadas exoneraciones desde el punto de



vista salarial y por qué no, el día de mañana ya tener un personal probado en la empresa, pero en forma definitiva. Yo siempre digo, la falta de mano de obra calificada no es un tema que nos pase por el

costado ni mucho menos, falta en el país y también falta aquí".

Martínez concluyó afirmando que "sin dudas, esta es una enorme oportunidad para todos".

Conocé el lugar  
dónde crecen  
tus ideas

CO  
work

## Beneficios



### Socializar

Construir relaciones  
y proyectos en común.

✉ info@ccifa.com.uy

☎ 098 512 513



### Más Productividad

Potenciar los proyectos para alcanzar  
objetivos más claros.



### Bajar costos

Disminuir inversión por  
espacios compartidos.



### Nuevos contactos

El trabajo colaborativo  
genera más oportunidades.



### Amenities



## Domicilio electrónico para notificaciones a empresas

Se recuerda a las empresas la importancia de constituir domicilio electrónico ante el BPS y adherirse al sistema de notificaciones del organismo; una gestión sencilla que se realiza en línea. A través del servicio Constituir domicilio electrónico para recibir notificaciones del contribuyente del BPS las empresas unipersonales, sociedades de hecho, sociedades anónimas, sociedades de responsabilidad limitada y sociedades por acciones simplificadas pueden adherirse de forma sencilla al sistema para recibir las notificaciones de ATYR.

### Están habilitados a constituir domicilio electrónico los:

- ➔ Titulares de unipersonales y socios de sociedades de hecho.
- ➔ Representantes estatutarios o contractuales sin limitaciones para su actuación, así como los representantes legales de SAS.
- ➔ Apoderados sin limitaciones en su actuación y con facultad para constituir domicilio electrónico o con todas las facultades.

Para ello, deben contar con Usuario personal BPS y Usuario Gub.uy. Este último puede ser gestionado desde el mismo servicio en línea. Por otra parte, mediante el servicio Realizar altas, bajas y consultas de lectores de notificaciones electrónicas del contribuyente, las empresas pueden designar a otras personas para que se notifiquen en su nombre.

## Beneficios fiscales para contribuyentes de menor capacidad económica

La DGI ha implementado un régimen de beneficios para que los contribuyentes de menor capacidad económica tengan la posibilidad de adquirir sin costo soluciones básicas de facturación electrónica.

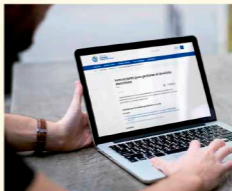


Foto: www.gub.uy

**Descuento de UI 80 sobre el precio del servicio mensual** - El beneficio opera como una devolución del pago mensual realizado a proveedores inscriptos en el Registro de Proveedor habilitado (Normativa: Decreto N° 206/019 y Resolución DGI N° 3738/019).

**Los beneficiarios pueden ser:** Contribuyentes de IVA mínimo, IVA Servicios personales, IRAE o IMEBA, que inicien actividades, o contribuyentes que estén tributando IVA mínimo, así como contribuyentes de IVA Servicios personales, IRAE o IMEBA con ingresos inferiores a 750.000 UI en el ejercicio anterior. El monto máximo de la devolución (crédito) es 80 UI mensuales convertidas al 1° de enero de cada año (\$470 en 2024) y se aplica para servicios contratados entre el 01/11/2019 y el 31/12/2024.

### ¿Cómo es el mecanismo para obtener el crédito?

Si se trata de un contribuyente de IVA mínimo, el crédito fiscal es computado por el proveedor, que deberá descontar ese importe del precio del servicio. Los restantes contribuyentes podrán compensar de sus obligaciones como un crédito el importe que les comunique el proveedor. Para ello, incluirán el importe del crédito en su liquidación de impuestos: en la línea 91 de los formularios 2178, 1376 o en la línea 357 del formulario 1302 o en la línea 460 del formulario 1306, según corresponda.

Los proveedores deben informar el crédito en el formulario 2181 en la línea 426 si se trata de un contribuyente de IVA mínimo o en la línea 416 para los restantes contribuyentes.

Este beneficio alcanza a un servicio básico, adecuado a

empresas con una operativa de facturación moderada.  
**Descuento de un porcentaje del precio del arrendamiento de terminales**

Por otra parte, los contribuyentes de IVA mínimo con un uso más intensivo de facturación, pueden obtener un beneficio de hasta un 70% del pago mensual cuando arriendan terminales POS integradas, o que se integren, a soluciones de facturación electrónica (artículo 10 del Decreto N°200/018).

**Actualmente el crédito tiene los siguientes límites:**

Hasta el 30/06/2025 se aplica el 70% del precio del arrendamiento,

Hasta el 30/06/2026 se aplica el 40% del precio del arrendamiento.

Podrá accederse al referido crédito siempre que los arrendamientos no superen 380 UI, pudiéndose incrementar en hasta 90 UI si se cumplen ciertas condiciones (Artículo 5 del Decreto N°200/018).

**¿Cómo es el mecanismo para obtener el crédito?**

El crédito fiscal es computado por el proveedor, que deberá descontar ese importe del precio del servicio.

**Nota:**

Los contribuyentes de IVA mínimo pueden combinar los dos tipos de beneficios mencionados: además del crédito por un servicio básico (Decreto N° 206/019), pueden obtener un crédito por el arrendamiento de terminales POS (artículos 5 y 10 del Decreto N°200/018).

Se recuerda que si bien los contribuyentes de Monotributo aún no están habilitados a ingresar al sistema de Factura Electrónica, sí cuentan con los beneficios por contar con un POS (artículos 5 y 10 del Decreto N°200/018).

## Pagos del saldo IRPF / IASS 2023

Los contribuyentes del IRPF y del IASS podrán efectuar el pago del saldo del ejercicio correspondiente al 31 de diciembre de 2023 en 5 cuotas iguales de acuerdo al siguiente cuadro de vencimientos:

Cuota	Días de 2024
1	30 de agosto
2	30 de setiembre
3	30 de octubre
4	29 de noviembre
5	26 de diciembre

Forma de pago: Electrónicamente vía Internet o a través de redes de cobranza habilitadas.

## Clausura en línea de servicios personales profesionales y no profesionales

Ahora, las empresas unipersonales de servicios personales profesionales y no profesionales pueden solicitar la clausura a través de la web de BPS.

Continuando con las mejoras respecto a la atención a los contribuyentes y con el objetivo de incrementar las gestiones a distancia, se amplió el servicio Clausurar empresa para brindar la posibilidad de solicitar la clausura, ante el BPS y la DGI, a las empresas unipersonales de servicios personales profesionales y no profesionales.

Pueden solicitar la clausura los titulares de las empresas o sus representantes y las personas con permisos delegados a través del servicio Delegar permisos de empresas, para lo cual deberán contar con Usuario Personal BPS. Comuníquese con nuestra oficina y te gestionamos la solicitud.

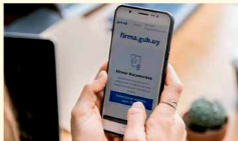


## Cambio de prestador de salud

Condiciones para realizar el cambio:

- ➔ El cambio hacia ASSE o seguros integrales puede realizarse en cualquier momento.
- ➔ Según lo dispuesto por el Decreto 344/020, todos los cambios de prestador de salud se harán efectivos a partir del primer día hábil del mes siguiente a su tramitación.

Mes	Dígito verificador
AGOSTO	8



## Usuario ID digital

Usuario gub.uy es una solución digital que pone a disposición el Estado uruguayo para que las personas se identifiquen digitalmente y accedan a los servicios de los organismos públicos o empresas privadas, evitando traslados y costos innecesarios. Cumple dos roles: por un lado, actúa como un punto de integración de distintos métodos de identificación digital y por otro, brinda una opción de identificación a través de un registro propio.

### Beneficios:

- ➔ **Una manera cómoda y segura de identificarte.** Ingresá de manera fácil y segura a todos los servicios digitales que estén integrados. Actualmente podés acceder a más de 2.300 trámites en línea del Estado uruguayo.
- ➔ **Ahorrás tiempo.** Podés realizar muchos trámites desde tu computadora o celular, sin necesidad de dirigirte presencialmente a los organismos.
- ➔ **Tu información está protegida.** El sistema/herramienta con las políticas de seguridad y privacidad digital más actualizadas.

La identidad digital cuenta con varios niveles de seguridad según el tipo de registro seleccionado cuando creaste tu usuario gub.uy. Los mismos permiten que te identifiques de forma segura y confiable, ante los organismos e instituciones con los que vas a realizar distintas acciones en el mundo digital.

- ➔ El **Nivel 1** corresponde a un registro realizado en internet.
- ➔ El **Nivel 2** corresponde a un registro realizado en internet y validado presencialmente en un Punto de Atención a la Ciudadanía.
- ➔ El **Nivel 3** corresponde a un registro realizado a través de prestadores acreditados ante la UCE.

### Nivel 1

Es el nivel básico en el que registrás tu cuenta completando un formulario en la web sin ninguna verificación de identidad.

### Nivel 2

Con este nivel se incrementa la seguridad de tu identidad digital. Podés hacerlo de dos maneras:

- ➔ **Vía web:** utilizando Firma Digital, con alguno de los siguientes métodos de firma: cédula de identidad digital y lector correspondiente, Token de Abitab, Token de Correo, Identidad Mobile de Abitab, TUD de Antel.
- ➔ **Presencial:** deberás dirigirte a un Punto de Atención a la Ciudadanía, donde se verificará que el documento que hayas ingresado sea el tuyo. Previamente será necesario que firmes el Contrato de Habilitación de Usuario para Usuario gub.uy y presentarlo en la oficina.

### Nivel 3

Es el máximo nivel de registro y te permite realizar en línea aquellos trámites que requieren identificarte de forma equivalente a la identificación presencial (según Ley N° 18.600). Este nivel se logra adquiriendo un certificado digital de persona física de los prestadores de servicio acreditados. Podrás seleccionar el proveedor de tu preferencia dentro de las opciones "Otros proveedores de identidad". Con tu Cédula de Identidad con chip, un lector de tarjetas inteligentes y tu PIN, deberás elegir la opción "Con Cédula Digital" al momento de iniciar sesión en Usuario gub.uy. La primera vez que uses este método en tu computadora será necesario instalar un complemento en el navegador web. El procedimiento es muy sencillo y se te mostrará el paso a paso durante la instalación. Hoy es imprescindible que toda persona física y/o jurídica cuente con su usuario id digital para realizar todo tipo de trámites. Comunícate con CCIFA que te asesoramos y te ayudamos a gestionar tu usuario.

## Vencimientos Agosto 2024

BSE	5
BPS Con Personal Dígito 0 al 4	15
BPS Con Personal Dígito 5 al 9	16
IPE (Iva Mínimo)	20
BPS Sin personal y Domésticos	21
DGI - CEDE	22
DGI - CODECO	26
DGI - SERVICIOS PERSONALES	0
FONASA SERVICIOS PERSONALES	26



# Con “Negociación y Ventas” y “Atención al Cliente” se cierra un nuevo ciclo de capacitaciones

El último taller del año se realizará en el mes de octubre y las inscripciones se encuentran abiertas.

El 2024 viene resultando un excelente año para el Centro Comercial, Industrial y de Fomento de Atlántida en lo que tiene que ver con capacitaciones gratuitas para los socios, ya que se ha alcanzado un muy buen nivel de participación y un clima colaborativo en cada uno de los módulos que se han ofrecido.

Al momento de producir esta edición de la **Revista Centro**, se estaba dando inicio al taller sobre **“Negociación y Ventas”** que se desarrollará hasta el día 20 de agosto en nuestro salón social, con un total de 15 horas de capacitación a cargo del profesor Juan Lenguas. Este curso plantea como objetivos principales, fortalecer la capacidad negociadora de los asistentes a los efectos de que resulten capaces de diseñar estrategias efectivas que optimicen los resultados de cada proceso de negociación, administrando también de manera constructiva diferentes situaciones de conflictos.

## Próxima Capacitación: Atención al Cliente

Por otro lado, se encuentran



abiertas las inscripciones para el programa de capacitación “Atención al Cliente”, que será el último del año 2024 e iniciará el 7 de octubre, contando con una extensión de 15 horas. Este taller también será moderado por Juan Lenguas, quien aportará a los participantes conocimientos y herramientas que les permitirán ofrecer un servicio de calidad en el contacto con los potenciales clientes de sus negocios, cualquiera sea su formato o rubro.

Algunos de sus objetivos concretos son:

- **Relacionar la comunicación con una adecuada y satisfactoria atención al cliente.**
- **Aplicar técnicas de comunicación verbal y no verbal para la mejor atención.**

- **Distintuir entre los tipos y perfiles de los clientes más comunes.**

- **Considerar y establecer estrategias para abordar y solucionar situaciones de quejas y reclamos de los clientes.**

Con un estilo cálido e interactivo el docente irá paso a paso abarcando temas fundamentales. Explicará, entre otras cosas, cómo ofrecer más de lo que el cliente espera y cómo toman sus decisiones los clientes. Ofrecerá las bases para el conocimiento de la comunicación verbal y no verbal, la importancia de la escucha activa, las diferentes fases en la atención y el manejo de situaciones y conversaciones difíciles; Las siete fases de la venta efectiva y el concepto de negociación sustentable. Además realizará Role playing (técnica de dinámica de grupo-simulación de roles) y Clínicas en grupos para intercambiar vivencias y consejos de todos los participantes.

Las clases se realizarán en forma presencial los días lunes y miércoles, de 19.00 a 22.00 horas en el salón social de CCIFA. Si bien todavía falta un tiempo para su inicio, se sugiere a los interesados realizar la reserva a la brevedad, ya que los cupos son limitados. Los invitamos a comunicarse con nuestras oficinas, personalmente, por nuestras vías telefónicas o redes sociales.

ALERTA AMBIENTAL

# El Picudo Rojo: Un asesino serial de palmeras

Por \_\_\_\_\_  
Wilson Mesa



Esta crónica será un tanto distinta a las demás, porque no se trata de un tema histórico, sino que tiene la intención de ser un llamado de atención acerca de un problema que debería ser preocupación urgente para todos nosotros; pero especialmente para las autoridades gubernamentales a nivel local, departamental y nacional. Se trata de la presencia bastante cercana -y en avance- del Picudo Rojo, un insecto mata-palmeras que cuando se difumina en una zona se convierte en una verdadera plaga.

## El disparador para esta crónica

En el pasado mes de mayo, viajando por la Ruta 5, comenzamos a observar a ambos lados de la misma, entre las ciudades de Santa Lucía y Canelones, muchas palmeras definitivamente muertas. Por supuesto que ya habíamos oído hablar sobre la presencia en el país del **Picudo Rojo**, pero nunca habíamos visto sus efectos reales en las palmeras. Y lo que más nos llamó la atención era que estaban en pie; o sea que no se había hecho nada con ellas, cuando teníamos entendido que en ciertos lugares ya estaban enterrando y poniendo cal encima a los ejemplares muertos de palmeras "Canarias" (*Phoenix canariensis*), que han sido las más afectadas en nues-



*Este insecto se ha propagado rápidamente debido a la falta de enemigos naturales y a la detección tardía de las palmeras infestadas.*

tro país. Esto me indujo a pensar: ¿qué pasaría si esta plaga entrara en Atlántida, (por ejemplo), ciudad que está pobladísima de palmeras, tanto "Canarias" como de otras especies?

## La búsqueda de información

**"¿Qué es el Picudo Rojo?"** Se trata de un gorgojo, conocido científicamente como *Rhynchophorus ferrugineus*, es uno de los insectos más dañinos para las palmeras en el mundo, provocando por lo general, la muerte de las mismas. Es originario de las regiones tropicales del Sureste Asiático y Polinesia, comenzó su expansión hace 25 años atacando a palmeras datileras de los países del sur de Asia, Península Arábiga e Irán. Fue introducido en el norte de África a través de Egipto en el año 1993, según el gobierno de Islas Canarias.

De acuerdo a la FAO este insecto que destruye las palmeras desde

su interior, amplió rápidamente su propagación mundial debido a la detección tardía de las palmeras infestadas así como los pocos enemigos naturales del Picudo Rojo. El problema está en que, a simple vista, no se puede detectar. Y una vez que se aloja en una palmera, el daño es irreversible.

## Presencia en Canelones

La Dirección de Patrimonio de la Intendencia de Canelones ha alertado por la presencia del gorgojo Picudo Rojo, del que hasta ahora no había registros en Uruguay, pero que en el último tiempo generó la muerte de 162 palmeras "Phoenix canariensis" (palmeras "Canarias").

El director de Patrimonio de Canelones, Federico López, advirtió sobre la "dimensión gravísima" del problema, y puntualizó que ahora los gorgojos se encuentran en sus capullos sin moverse de las palmeras, pero que una vez comience la primavera "van a salir volando miles de insectos".

Cuando a la palmera la ataca este insecto, explicó Carola Negrone, ingeniera agrónoma forestal y directora técnica del parque histórico "Quinta de Capurro", el daño es irreversible. Por ese motivo, en Canelones, la Dirección de Patrimonio junto a la de Gestión Ambiental y Agencia de Vivienda y Convivencia Ciudadana son las que se están ocupando del tema...>>. (Diario El País).

## ¿Cómo es el Picudo Rojo?

"El Picudo Rojo (*Rhynchophorus ferrugineus*) es una especie de coleóptero de la familia de los gorgojos. El adulto es un insecto grande, de aproximadamente 2 a 5 cm de longitud, con un color marrón rojizo y manchas negras. Su cabeza tiene una forma alargada en pico. Tiene metamorfosis completa y se pueden encontrar los cuatro estadios diferentes conviviendo al mismo tiempo: huevo, larva, pupa y adulto. La larva



La Palmita - Ruta 11, km 157.

penetra en la palmera, perforando galerías de hasta más de 1 metro de longitud. Estas galerías parten de la corona y se ramifican en el interior, afectando las hojas centrales, que amarillean y se marchitan. Si las galerías dañan la yema apical, la palmera muere.

Este insecto se ha propagado rápidamente debido a la falta de enemigos naturales y a la detección tardía de las palmeras infestadas. Su ciclo biológico es rápido, necesitando solo de 3 a 4 meses para desarrollarse completamente". (Wikipedia).

## Lo que informa el MGAP

<<El Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca ha brindado la siguiente información actualizada al 17/05/2024: La plaga (*Rhynchophorus*

*ferrugineus*, "Picudo Rojo de las palmeras") se encuentra actualmente establecida en Montevideo, Canelones, Maldonado, Florida, San José y parte de Colonia. Si bien su principal hospedante -en Uruguay- son las palmeras "Canarias" (*Phoenix canariensis*), se ha encontrado atacando otras especies, incluyendo "Butia odorata" (Butiá) y "Syagrus romanzoffiana" (Pindó). La información pública con que se cuenta sobre la biología y comportamiento del insecto a nivel nacional es muy reducida. Los adultos se han empezado a observar a inicios de primavera siendo su máxima expresión hacia finales de otoño. Se desconoce claramente cuando inician las posturas de huevos y hasta qué momento del año se continúan, proceso que en los insectos está fuertemente ligado a la temperatura.



Ruta 5, cerca de Canelones.



*“El Picudo Rojo (Rhynchophorus ferrugineus) es una especie de coleóptero de la familia de los gorgojos. El adulto es un insecto grande, de aproximadamente 2 a 5 cm.*

En la palmera “Canarias” los estados inmaduros de la plaga penetran por la única yema de crecimiento, ubicada en la cima de la palmera. Su detección temprana es dificultosa por lo que cuando los síntomas son claramente visibles, muchas veces, es demasiado tarde para realizar el control químico con insecticidas, siendo que no resulta efectivo y la palmera finalmente muere. La



Ruta 5, cerca de Santa Lucía.

eficacia de las medidas de control químico disponibles, basadas en la experiencia de otros países, resulta incierta en el contexto nacional actual. Los insecticidas que pueden ser utilizados son limitados. Esto se debe a que además de requerir eficacia en el control de la plaga se deben minimizar los impactos negativos de estos productos hacia el ambiente (especies benéficas como abejas, pájaros, etc.) y las personas. En áreas urbanas el sistema de aplicación de insecticidas muchas veces se reduce a tratamientos mediante

endoterapia (inyección al tronco). Este sistema de aplicación limita el riesgo de exposición de las personas a los insecticidas, categorizados como moderadamente peligrosos, los que deben ser manejados por personal capacitado. La opción de tratamientos mediante ducha también podría ser una opción en ciertas situaciones (ver Resolución N° 958/022). El control preventivo para proteger del ataque a la palmera es una alternativa que reduce el riesgo de infestación, aunque frente a ataques recurrentes con alta población



de plaga la probabilidad de éxito se reduce.

Hasta el momento con la información y la experiencia con la que se cuenta, parece probable que, mínimo, una aplicación preventiva a principios de primavera en palmeras visiblemente sanas, sería necesaria para reducir el riesgo de infestaciones en aquellas zonas donde ya se han observado palmeras infestadas. El número de aplicaciones a realizarse va a depender de la residualidad del producto utilizado y de la presión de la plaga que exista en la zona, entre otros factores. En función de estas variables es probable que se requiera más de una aplicación. Se recomienda consultar con un Ingeniero Agrónomo especializado en el tema. En el caso que no se tomen medidas de prevención o control, o se tomen tarde, la plaga termina matando a la palmera infestada. Una vez definido que el daño es irreversible se debería realizar la extracción, chipeado de hojas, trozado y destrucción o enterrado de los restos para evitar que la plaga siga desarrollándose e infeste a otros ejemplares (ver Protocolo de corte).

## Responsabilidades

La responsabilidad de la ejecución de las medidas fitosanitarias descritas es de las autoridades locales según la localización del ejemplar afectado y según se detalla a continuación:

- **Las Intendencias en el ornato público y caminería interna de los departamentos.**

- **Los organismos del Estado afectados, en predios estatales (gobierno nacional, entes autónomos, organismos descentralizados, ANEP u otros).**



📍 Ruta 5.



📍 Av. Italia -frente a Portones - junio 2024.

- **El Ministerio de Transporte y Obras Públicas (MTO) en las rutas nacionales.**

- **Los propietarios/as de las fincas urbanas o rurales. De acuerdo al plan de contingencia aprobado, las medidas serán ejecutadas a su costo, sin que esto genere indemnización por parte del Estado.**

Existe un protocolo de eliminación de las palmeras infestadas que se puede consultar. Por consultas, o reportes de presencia de la plaga comunicarse a [alertapalmeras@mgap.gub.uy](mailto:alertapalmeras@mgap.gub.uy). Dirección General de Servicios Agrícolas - División Protección Agrícola - Departamento de Vigilancia Fitosanitaria - Avda. Millán 4703. Montevideo. - (Diario El Observador).

## Conclusión

Estimados lectores, esta es una información mínima para que todos estemos atentos ante la aparición de palmeras infestadas y avisemos a quien corresponda, para que se tomen las medidas que se deben tomar. El ejemplar más próximo detectado hasta el momento es en el paraje de "La Palmita", cuya característica, desde siempre, ha sido que existen allí muchas palmeras y sobre todo de la especie "Canariensis". Repito lo expresado al comienzo: si este gorgojo llega a Atlántida el daño que puede ocasionar en las palmeras -que son un valioso patrimonio vegetal- es irreversible y muy grave.

## FUENTES:

MGAP - [www.gub.uy](http://www.gub.uy) - MGAP en "El Observador" - 30 de mayo 2024.

Diario El País.

IMÁGENES - Las fotografías de palmeras infestadas son nuestras (Arinda González y Wilson Mesa). Las fotografías del gorgojo son de Federico López, Director de Patrimonio de la IDC.

# enacom

## Enfermería y Acompañantes

Para cuidar y acompañar a quienes más quieres

SERVICIO DE ENFERMERIA Y ACOMPAÑANTES

ATENCIÓN EN SANATORIO Y DOMICILIO

SERVICIO DE TRASLADOS COORDINADOS

Planes familiares  
Planes individuales

INFORMES Y AFILIACIONES : 0800 8227 / 098 586 411

OFICINA DE ATENCIÓN: AV. ARTIGAS Y ROGER BALET  
ATLANTIDA / TEL: 4372 1111



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

SERVICIO FUNERARIO - PREVISORA  
**Empresa**  
**Interbalsearia**  
*no deje que otras  
decisiones por usted.*

Por experiencia, respeto  
seriedad y honestidad  
consúltenos

Afiliada a CETI S.A  
con servicios por PREVISORA S.A  
CAAMERA, todas las cooperativas  
y mutualistas.

Ruta Interbalsearia KM. 46.500  
T. 437 24231

RESERVAS CON ANTICIPACIÓN

Salón y Servicio Completo  
para Eventos y Cumpleaños



Reservas.  
info@ccifa.com.uy . Tel. 4372 2375

RESERVAMOS  
SU ESPACIO

**PUBLICITE  
AQUÍ**

CONTACTO  
098 512 513



Resolvé los gastos que  
vienen con la mudanza

PRÉSTAMO  
**MUDATE**

TASA PROMO  
**25%  
+IVA**

Válido para renovaciones y nuevos contratos de alquiler

POR EJEMPLO

\$ 40.000 EN 9 CUOTAS DE \$ 5.126

PPF 546134



Finde se garantiza por el Banco Central del Uruguay. Reservas y depósitos en  
el área protegida desde el momento en que se realiza el primer depósito. Operar  
entre las 09:00 hasta el momento de la cancelación de finde por parte de ANDA.  
Finde sólo en días hábiles.

**anda**



**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**

ORDENES DE  
CÓDICE PARA  
AUDIFONOS Y  
ANTEOJOS

ASESORISE POR  
PRESTAMOS DE BPS  
PARA AUDIFONOS  
Y ANTEOJOS

TODAS LAS  
TARJETAS

CALLE 22 Y 11 | ATLÁNTIDA | 43723515

**Ferropark**  
 Ferreteria

**Horario:**  
 Lunes a Sábado  
 de 8:30 a 18:30 hs.

**TEL**  
**43752515**

Av. Ferreira entre 8 y 9  
 Parque del Plata

**BAR - pizzería**  
**parrillada**  
**Restaurante Carlitos**

**Parque del Plata**  
 Pizzeria del mundo

Calle 9 y Mario Ferreira  
 Envíos a domicilio  
 Tel: 43755419




**CERRAJERÍA ATLANTIDA**

Urgencias  
**099332400**  
**43720291**  
 Calle 11 casi 18



**SANTAPAULA.UY** [www.santapaula.com.uy](http://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**  
 en CALLES ROSARIO

PERFUMERÍA / REGALERÍA  
 TOMA DE PRESIÓN  
 EXAMEN GLUCEMIA

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  
**ATLANTIDA**

pagos en línea



  
**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 SALVDABLE  
 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**  
 Laurnaga 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**

  
**CAMPING SHOP**

- Artículos de pesca
- Elementos de náutica
- Artículos de camping
- Vestimenta y accesorios
- Artículos de caza y más...

094 309 935 437 15 608

ai\_pique.camping.shop AI PIQUE camping shop

Ruta Interbalnearia km 47 entre Calle A y B. Las Toscas



**SAV**  
SOCIEDAD DE ASISTENCIA VETERINARIA

Tel: 4372 0603  
**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



**ESTUDIO INMOBILIARIO**  
DESDE 1970




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  
📱 cocomotusy www.cocomotos.com.uy



FARMACIA  
**BOLOGNA**

**4375 2068**  
ENVÍOS A DOMICILIO

Av. Argentina e/ G y H  
PARQUE DEL PLATA

**ROTISERÍA**  
**ALKALÁ**

Ruta 11 km. 165  
City Golf  
Canelones

**437 211 89**  
**099 876 443**



*Empresa*  
**ATLANTIDA**  
SERVICIO FÚNEBRE

**PREVISORA - CREMATÓRIO**

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 - So.L10  
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, FIKTROS, BALANCOES  
RECALCHUTAJES PARA CAMIONES

cel: 099983113

R. 11 Km. 165.800

Frete al Country Club de Atlántida

**Autoservice**

**"Lo de Lilo"**



**Envíos**

**4378 4871**



Calle 2 y 8 - Santa Lucía del Este




**LASER T.V.**  
CASA CENTRAL: Calle 22 entre Rep. Chile y 11.

Tel: 437 2 31 06 / 2 16 59 / Fax: 437 2 16 27

MUEBLERIA: Ruta interbalnearia km 46 100. Tel: 437 2 25 89.

TECNO LASER: Calle 11 y 22 . Tel: 437 2 25 48.

SALINAS: Ruta interbalnearia 38 km. Tel: 437 6 0000

4372 2647  
FONOCORPUS  
Laservit  
WWW.LASERVIT.COM.UY

**Facturación Electrónica**

Soluciones WIFI.

**Soporte Técnico Empresarial**

Reparación de PC y Notebook.

**Cámaras de Vigilancia**

Centrales Telefónicas IP.




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



**SCOPICE  
ALARMAS**  
*lo protege*



Su permanente compañía de seguridad  
ATLÁNTIDA FRENTE A TIENDA INGLESA

4372 7771 / 4373 7911  
www.scopiceseguridad.com

**GIANNATTASO**  
ACADEMIA DE CHOFERES

CLASES TEÓRICAS Y LICENCIA CATEGORÍA D2

TE PASAMOS A BUSCAR POR TU DOMICILIO Y AL FINALIZAR LA CLASE TE DEJAMOS DE VUELTA ALLÍ (CONSULTAR POR CLASES LOS DOMINGOS)

@giannattasoacademia  
www.giannattaso.com.uy

098 121 408

**FARMACOSTA**

PERFUMERÍA - COSMÉTICA  
REGALERÍA - PAÑALERA  
INSUMOS ORTOPÉDICOS

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

098 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

lolferrere@gmail.com  
robertobesares54@gmail.com

**Quinteros** TALLER  
CHARRY PINTURA

TALLER DE REPARACIÓN  
BSE OF  
TRABAJOS PER ACCIDENTOS PERSONAL

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

¡¡¡¡¡  
¡¡¡¡¡  
RENT A CAR

098 4372 4488  
098 024 486

R. INTERBALNEARIA  
KM. 46.200, Atlántida-Canelones  
(a pocos minutos del Aeropuerto)

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

**LAPELERIA**

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

**Formación en  
Psicología Social**

¡¡INSCRIPCIONES  
ABIERTAS!!

- Online
- Ciudad de la Costa
- Maldonado

Completá el formulario en [www.epsu.com.uy](http://www.epsu.com.uy)  
para recibir toda la información ¡WhatsApp: +59899377930

EPSU


**PANADERIA  
y CONFITERIA**  
*Dani*



HORARIO DE VERANO  
8:30 a 14:00 y 16:00 a 21:30  
R. Interbalnearia km. 48,200

**Tel. 4375 3033**  
PARQUE DEL PLATA

**HELADERIA  
ATLANTIDA**



Calle 1 y Ciudad de Montevideo  
ATLANTIDA

  
**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](http://www.lincesrl.com.uy)



**El Abuelo**  
Tienda de ropa  
y calzado

Más de 40 años de  
servicio y calidad

☎ 437237 10  
📍 Peatonal - Atlántida

  
KUSKY  
Allie.  
Daniel Carrion  
Brookfield  
Legacy

 **IMPRENTA AUTORIZADA  
CARTELERÍA**

PROMO BOLETAS  
AUTOCOPIANTES !!!  
**2 libretas \$ 1150**  
**4 libretas \$ 1870**  
consulte más!!!

STICKERS - TARIETAS  
FOLLETOS - IMANES  
ALTO VOLUMEN IMPRESIÓN  
ENCUADERNACIONES.  
CARTELERÍA - VINILOS

↓

☎ **095615721**  **imprentadpi**

 **bioliderazgo**  
Consultoría en Liderazgo y Calidad de Servicios

- ✓ Selección y capacitación de líderes
- ✓ Optimización de procesos de servicio
- ✓ Gestión de la satisfacción del cliente

 Esc. Jorge Carrizo Moyano  
Consultor Senior  
[jorge@bioliderazgo.org](mailto:jorge@bioliderazgo.org)  
[www.bioliderazgo.org](http://www.bioliderazgo.org)

Venta de lona  
**Picadero la Hormiga**

Eucalipto colorado seco  
Ventas por mayor con  
"el mejor precio de la zona"

Adrián Pacheco ☎ Cel. 098462103  
Damián Ballestrino ☎ Cel. 096 07 52 85  
Ruta 11 y 8. La Palmita

 **LE DAMOS LA MEJOR IMAGEN  
A SU COMERCIO, EMPRESA U OFICINA  
MAQUINARIA DE ÚLTIMA GENERACIÓN**

**Cartelería - Gráfica 3D - Luminosos  
Corpóreas - Exhibidores  
Ploteo de Vehículos y Vidrieras**

CERRAMIENTOS EN PVC Y LONA - TOLDOS - TOLDOS IMPRESOS  
Calle 9 casi Ferreira - Parque del Plata - Cel.: 098 854 292

 @ **visualart57**  [www.visualartcarteleria.com.uy](http://www.visualartcarteleria.com.uy)

  
ESCANEA PARA VER  
TODOS NUESTROS  
SERVICIOS





Disfrutando de las aves en sus ambientes naturales



# Cardenal azul

## *Stephanophorus diadematus*

Este pájaro es uno de los tres cardenales que tenemos en nuestro país, junto al cardenal copete rojo (común en balnearios, campos y parques) y el cardenal amarillo (ave en peligro de extinción).

*Stephanophorus diadematus* está presente en Paraguay, Argentina, Brasil y Uruguay, siendo común en nuestro país. Mide 18 cm de longitud. El macho tiene plumaje azul, siendo más oscuro en la zona de la frente, garganta, alas y cola. En la cabeza posee una corona con una mancha roja y una blanca. El pico es corto y robusto. La hembra es más opaca y con la corona menos llamativa. Muchos observadores principiantes, cuando lo encuentran en zonas oscuras del monte, lo perciben negro y llegan a dudar de la identificación. Habita en montes ribereños, de quebrada y montes serranos. También se han realizado registros puntuales en el Jardín Botánico de Montevideo.

Generalmente lo vemos en pare-

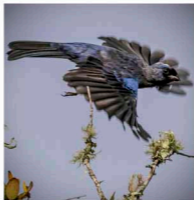


Foto: Améd Hernández

Foto: Silvana Mello

ja. Se mueve en zonas de mayor follaje o por los estratos más altos de la vegetación. Se alimenta principalmente de frutos, por ejemplo de arrayán, tala, palo de hierro y otras especies que puede encontrar en su ambiente. También consume pétalos de flores, semillas e insectos. Su vocalización incluye cantos melódicos y voces de contacto.

El cardenal azul nidifica en primavera. Construye el nido en árboles a baja altura, en lugares de difícil acceso debido a la presencia de ramas espinosas y de la densa vegetación. Pone cuatro huevos con pequeñas manchas negras, grises y celestes. Hay que tener en cuenta que es un ave muy sensible, si nos acercamos al nido puede llegar a abandonarlo.

### Fuentes consultadas:

- Rocha, G.(2021): Guía completa para conocer Aves del Uruguay. Ediciones de la Banda Oriental, Montevideo.
- eBird (2024) eBird Basic Dataset. Cornell Lab of Ornithology, Ithaca, New York, en: <https://ebird.org/species/pigdov1> (1/7/24).

# No falta espacio, **sobran cosas**

Por Jorge Carrizo Moyano  
Consultor - [www.bioliderazgo.org](http://www.bioliderazgo.org)

"El local ya no alcanza", "¿Qué hace aquí este producto vendido?", "¿Está todo aplado y sucio!", "¡Otra vez este mueble en el camino!", "¿Dónde está esa herramienta?"... Frases como éstas son frecuentes en las empresas y sobre todo en las micro y pequeñas. El desorden produce frustraciones y pérdidas en un espiral que puede llevar a la ruina. Y lo que muchas veces ocurre es que el espacio físico se va colonizando a medida que el trabajo crece, pero sin planificación ni control de lo que se almacena.

Vamos llenando cada espacio con cosas y más cosas, sin tener en cuenta que pronto será muy difícil encontrar lo que buscamos, porque está oculto en alguna parte de ese caos. El resultado provoca un círculo vicioso: cuanto mayor es el desorden, menos tiempo nos queda para arreglarlo y demoramos mucho más en encontrar lo que necesitamos, lo cual nos quita todavía más tiempo y todo se sigue apilando. Terminamos comprando de nuevo lo que sabemos que teníamos. Y el trabajo atrasado también se apila.

Tal vez, efectivamente, sea necesario agrandar el espacio del taller o la oficina. Pero, ¿qué tal si en realidad pudiéramos solucionar este problema sin movernos de donde estamos? La respuesta está en el sencillo y poderoso **Método 5s** (cinco eses), que fue desarrollado por Toyota en la década de 1950. A partir de entonces, se ha aplicado en todas las fábricas organizadas del planeta para mejorar la disposición de las áreas de trabajo, con sustanciales mejoras en seguridad, productividad y motivación del personal. Pero no se asuste: es mucho más sencillo de lo que piensa. El nombre del método proviene de las iniciales de sus **cinco etapas**: Seiri (SEPARAR), Seiton (ORDENAR), Seiso



(LIMPIAR), Seiketsu (ESTANDARIZAR), y Shitsuke (SOSTENER). Las tres primeras permiten dar un salto espectacular en orden y productividad. Las dos últimas, aseguran que esa situación se mantenga en el tiempo y aumentan sus beneficios cada vez más. Y no piense que este método sólo se aplica a grandes fábricas japonesas. Puede utilizarlo para ordenar sus ambientes en casa, en el taller, en la oficina, en el club o en cualquier lugar que se le ocurra. ¿Quiere saber cómo? Se lo explico en unos pocos párrafos. Eso sí: cuando decida hacerlo, tómese al menos un día para dedicarlo exclusivamente a estas tareas y, de ser posible, consiga a alguien que le dé una mano.

**1. Separar:** primero hay que despejar dos áreas para ir ubicando, en una de ellas, los objetos necesarios para su trabajo y en la otra, todo lo que hace mucho tiempo que no usa, o que guardó creyendo que algún día le serviría, o que está roto, gastado, obsoleto o que directamente no sirve para nada. Pronto notará que este último sector es el que más rápido se llena.

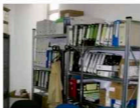
**2. Ordenar:** lo que no sirve, sáquele del camino. Que no estorbe. Después verá qué hace con cada elemento, incluyendo muebles (¿tirarlo, regalarlo, venderlo?). Lo que sirve pero no se usa todos los días o acumulado más cantidad de la necesaria para una semana, no tiene por qué ocupar espacio: búsquele una ubicación más apartada. Lo demás, o sea lo que usa todos los días, debe ser colocado bien cerca de su lugar de trabajo, de modo que apenas tenga que estrar el brazo para tomarlo y colocarlo de nuevo en su sitio. Pero antes de ponerlo allí, lea el punto 3.

**3. Limpiar:** las áreas donde ubicará los elementos que quiere tener a mano —ya sean estantes, muebles, tableros o su propio escritorio o mesa de trabajo— deben estar limpias y en buenas condiciones. Si los elementos son pequeños, conviene colocarlos en bandejas o cajas que puedan retirarse para revisar, reponer y limpiar. Si tiene muchos objetos pequeños y de distintos tipos, como tornillos y cosas similares, sepárelos por tipo y prepare frascos transparentes o cajas para colocar cada uno en su lugar. Lo más importante no es limpiar, sino

*Cuanto mayor es el desorden, menos tiempo nos queda para arreglarlo y demoramos mucho más en encontrar lo que necesitamos.*

disponer todo de manera que pueda mantenerse limpio con facilidad.

**4. Estandarizar:** llegó la hora de asegurar que el orden no decaiga. Hay que poner carteles para señalar el lugar que debe ocupar cada cosa, rotular los contenedores de cosas pequeñas, marcar el lugar donde van los muebles, maquinarias y cualquier cosa que deba apoyarse en el piso y todo lo que ayude a prevenir el caos.



Por último, destine un lugar para colocar útiles de limpieza que sirvan para mantener todo prolijo.

**5. Sostener:** si quiere que las 5s se transformen en su rutina de trabajo, tómese media hora al final de cada semana para revisar si el orden se mantiene. De ser preciso, repita las

tres primeras eses, revise las dos últimas y dése una palmadita en el hombro por un trabajo bien hecho. Le garantizo que su mudanza a un local más grande va a tener que esperar un tiempo más. Probablemente, bastante más. Y sobre todo, que su productividad y sus ingresos se van a disparar a las nubes.



**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



# Inteligencia Emocional en el ambiente laboral

Por \_\_\_\_\_  
 Dr. Carlos Uboldi  
 carlosuboldi@gmail.com



En esta edición de Revista Centro continuamos compartiendo un resumen de la entrevista realizada por la periodista Carolina Pinedo del Olmo (Revista CuerpoMente), al Psicólogo especialista en Inteligencia Emocional, Daniel Goleman:

## - ¿Llegará el momento en que podamos instalar en las máquinas la inteligencia emocional?

- No sabemos si los avances en inteligencia artificial van a ser destructivos o van a complementar la inteligencia humana. Las máquinas no tienen emociones y el primer paso para tener inteligencia emocional es tener conciencia sobre ellas para poder gestionarlas. Es cierto que, en general, las máquinas suelen ser calmadas y serenas, pero no tienen pasión, inspiración o un propósito vital. Para tener inteligencia emocional hace falta algo muy importante, la empatía, que se divide en tres aspectos: la cognitiva o el saber qué piensan las personas y por qué lo hacen, y eso a las máquinas se les da muy bien porque se basan en modelos lingüísticos; la empatía emocional o la capacidad de sentir con las personas, eso a las máquinas se les da fatal porque no tienen emociones; y el tercero preocuparse por el bienestar del otro y eso es el reto mayor para los científicos.

## - En las personas, ¿se puede educar la inteligencia emocional?

- La inteligencia emocional es una



habilidad que se puede aprender, al contrario del coeficiente intelectual, que es fijo. Si bien el coeficiente intelectual puede apuntar a qué profesión puede acceder una persona, una vez que llegue allí, lo que va a determinar quién va a destacar o a convertirse en un líder es el grado de inteligencia emocional con que cuenta.

## - Las emociones se pueden convertir en un mar tormentoso si no sabemos manejarlas. ¿Algún consejo para gestionarlas a nuestro favor?

- Practicar la meditación que es un entrenamiento de la atención y pensar de forma diferente sobre nuestra situación. En lugar de concentrarnos en lo que está mal, hacerlo en lo que está bien, porque ser capaces de invocar emociones positivas es importante para nuestro bienestar mental. La conciencia sobre ellas es la base de la inteligencia emocional. Saber qué sentimos y cómo lo sentimos.

## - Volviendo al título del libro

## ("OPTIMO") denos un mantra para ser óptimos cada día...

-Yo hice meditación con mantras hace mucho tiempo cuando era joven. Ahora no recuerdo ninguno. Lo que creo que es importante es tener algo positivo en la mente a la hora de empezar el día. Algo así como: «Hoy me va a pasar algo bueno».

## -¿Cómo conectar el estado óptimo en el trabajo con la felicidad?

-La felicidad depende mucho de ese estado óptimo. Un buen día en el trabajo nos aporta emociones positivas y es un aspecto fundamental del estado óptimo, en el que creemos que podemos dar lo mejor de nosotros mismos, porque nos sentimos bien, felices y conectados con lo que hacemos.

\* Si no leyeron la primera parte de esta entrevista, los invitamos a conseguir el ejemplar de Revista Centro de julio, para no perderse ninguno de los interesantes conceptos emitidos por este destacado especialista.

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

Por \_\_\_\_\_  
 Grupo Myrsine  
 Mireya Bracco Irureta  
 y Omar Darío Porta



# Myrsine participa en el Plan de forestación del Municipio

## AL FRÍO POLAR QUE NOS TRAJÓ JULIO LO CONTRARRESTAMOS PLANTANDO ÁRBOLES

El miércoles 10 de julio a mediodía nos reunimos en la Plaza de la Cooperativa de Viviendas de Atlántida para plantar 10 árboles. Así estamos colaborando a mitigar los efectos del cambio climático y embelleciendo el entorno en el cual vivimos. Los árboles son muy necesarios para tener sombra en los meses de mayor temperatura, detener la erosión y brindar refugio a las aves, entre otras razones.

Este espacio es privado, desde sus inicios se ha brindado para el disfrute de la comunidad. Allí vemos diariamente a muchos niños y jóvenes jugando en la cancha de fútbol, la de básquetbol y el espacio de juegos para los pequeños. Cuenta también con una pérgola con mesas y bancos, además de hamacas para adultos.

En esta oportunidad fue dentro del Plan de forestación del Municipio de Atlántida. El mismo aportó los ejemplares: 7 catalpas y 3 lapachos rosados, compost, chipeado y tutores. Organizado por Comisión de Fomento de la Cooperativa y grupo Myrsine. Contamos con la participación de vecinos y niños.

Una semana antes, el 3 de julio, en la Plaza "El Jardín de Alondra" se habían plantado 5 ejemplares nativos: 1 chalchal, 1 guayabo del país, 1 tarumán y 2 canelones (aportados por integrantes de Myrsine), senecios vira vira y osteni de nuestra Flora Psamófila.





# ESTAMOS CERCA DE TI

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

## NUESTRO STAFF

GERENTE ADMINISTRATIVO

**LAURA NAVARRO**

ÁREA LABORAL Y TRÁMITES

**ALBA CRUZ**

**CRISTINA PÉREZ**

**VALERIA CORREA**

**VIVIANA LAPLACE**

**ANDRÉS DE MELLO**

**KARINA BORGES**

ATENCIÓN AL CLIENTE,  
CAPACITACIÓN, SALÓN SOCIAL,  
VENTA Y TRÁMITES

**VIVIANA CONTRERAS**

ÁREA CONTABLE

**PAOLA GARRIDO**

**KARINA MEDINA**

GESTIÓN DE PAGOS

**MICAELA NOVIS**

MANTENIMIENTO

**LETICIA PIÑA**

CONTADOR

**ADRIANA CHOCHO**

**DANIEL MUZI**

- 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



Calle 11 y Ruta Interbalsearia . Atlántida



info@ccifa.com.uy



Tel. 4372 2375



098 512 513



099 928 204



www.ccifa.com.uy



ccifatlantida



**SACÁ CUENTAS**  
SER SOCIO DEL CCIFA  
ES BUENA IDEA



15% DESCUENTO



10% DESCUENTO

**enacom**  
Enfermería y Acompañantes

40% DESCUENTO



Centro  
Psicopedagógico  
de Atlántida

10% DESCUENTO



**DESCUENTOS**  
EN CURSOS Y CARRERAS  
UNIVERSIDAD ORT



10% DESCUENTO  
SEVP SEGURIDAD

**SCÓPICE**

15% DESCUENTO  
SCÓPICE SEGURIDAD



INSTITUTE DE  
ENSEÑANZA  
DE IDIOMAS

10% BONIFICACIÓN  
y libre de matrícula  
Socios y familiares



**DESCUENTOS**  
EN TASAS Y REQUISITOS  
REPÚBLICA MICROFINANZAS

**ESCRIBANOS  
Y ABOGADOS**

DESCUENTOS  
EN ASESORAMIENTO



DESCUENTOS  
ASESORAMIENTO,  
TRAMITES, PROYECTOS.



20% DESCUENTO



15% DESCUENTO  
PARQUE DE VACACIONES  
UTE Y ANTEL

**macro  
mercado m**  
CUATRO MAS COMIDAS, MENOS PAGAS.

PAGÁS EL  
PRECIO MAS BAJO



ASOCIACION ESPAÑOLA  
DE EMPRESAS DE SERVICIOS  
**DESCUENTOS  
Y ÓRDENES SIN COSTO**

**Martino's**  
Servicio integral de catering

10% DESCUENTO  
MARTINO'S CATERING



10% DESCUENTO  
LIBRERIA MARTÍN FIERRO



10% DESCUENTO



25% DESCUENTO



15% DESCUENTO  
COLEGIO ROSARINOS



5% DESCUENTO



DESCUENTOS  
ESPECIALES



10% DESCUENTO



TARIFAS  
PREFERENCIALES



**RED TEC**  
Soluciones Integradas en  
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!



SIRLEY DÍAZ Y  
JUAN PABLO ZOLESSI

# “Óptica del Arco” de Salinas: supo ganarse un lugar en el corazón de la gente

Con cerca de 40 años de edad, Sirley y Juan Pablo se animaron a emprender y a cambiar completamente sus vidas. Creyeron en sus posibilidades, hicieron un gran esfuerzo para formarse y se lanzaron a la aventura de abrir la primera óptica de Salinas. Descubrieron una verdadera vocación, se centraron en dar el mejor servicio personalizado posible, apoyaron a centros educativos e instituciones sociales de la zona. El público respondió otorgándoles un éxito casi inmediato. En esta entrevista para **Revista Centro**, nos lo cuentan:

**- ¿Cuándo y cómo comenzó Óptica del Arco?**

**Sirley** - Hace 11 años, fue una idea del papá de Juan Pablo que se llama Nelson y es Oftalmólogo. Nos mostró la oportunidad de abrir una óptica. Lo pensamos y comenzamos a prepararnos para eso, porque había que aprender muchas cosas. Yo en ese momento trabajaba en el laboratorio Dr. Selby, nada que ver con lentes (se ríe).

**Juan Pablo** - Yo hice la carrera militar y siendo Capitán ya me había retirado hacia un año. Estaba en casa cuidando a los guises y haciendo ciertos trabajos de cuadrería, marcos y ese tipo de cosas. Las vendía por Internet pero era como para matar el tiempo.

**- Iniciaron allí un proceso para adquirir conocimientos...**

**S.**- Así es. Fui yo quien hizo el curso relacionado con la óptica. Me acuerdo



que en ese entonces trabajaba en el laboratorio todo el día, luego iba a clase y salía como a las 12. Fueron dos años así, a full, con tres hijos chicos (Valeria que tenía 6 años, Diego 7 y Rafael 12). Fue muy esforzado pero al mismo tiempo apasionante. Cuando empecé a estudiar óptica no sabía realmente que me gustaría tanto, pero me atrapó por completo. Me gustó la idea de poder ayudar a las personas a mejorar algo tan importante como su visión.

**- Por otro lado, también era nuevo para ustedes el mundo del emprendimiento. No tenían experiencia en ello.**

**J.P.** - Ninguna. Cero. Primero teníamos que ver quién hacía la capacitación de técnico óptico. Sirley decidió hacerlo

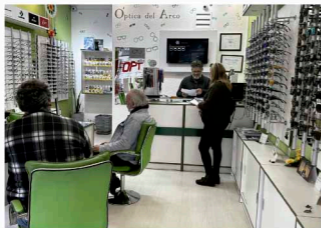
porque quería superarse a sí misma, quería tener un título en este caso terciario. Y en paralelo yo hice un curso de ventas específico para ópticas. La verdad es que nunca me hubiese imaginado que estaría al enfrente de un local vendiendo, tratando todos los días con diferentes personas.

**- Volvamos al inicio, fue tu padre quien les dio la idea...**

**J.P.** - Más bien notó que estaba dada la oportunidad, que nosotros éramos jóvenes todavía porque teníamos en ese entonces cerca de 40 años y estábamos libres como para hacer un estudio y analizar la viabilidad sabiendo que era algo que redituaba.

**- ¿Cómo fue que escogieron este punto en Salinas?**





**J.P.** - Primero pensábamos ir al litoral oeste para el lado de Salto, Paysandú y terminamos acá dado que mi padre tenía una casa en el balneario y ya lo conocían mucho. Además no había ópticas en la zona, la más cercana estaba a 3 kilómetros. Y fue una gran decisión, porque la verdad que el negocio fue asombrosamente bien. Siempre se dice que los negocios al primer año tienen que consolidarse y recién al segundo comienzan a ser rentables, en el mejor de los casos porque hay muchos que cierran antes. En nuestro caso, desde el primer año ya vimos que iba a marchar muy bien y a pocos meses estábamos cubriendo los gastos que habíamos generado.

- ¿Siempre estuvieron acá en Avenida Julieta?

**S.**- Comenzamos al lado del local actual, pegados a Papacho. Vivíamos en la casa y montamos la óptica en el garage. Luego pasamos a este local que es más cómodo y nos permite exhibir los productos de otra manera.

- ¿Qué acciones realizaron para que los conociera la gente?

**S.**- Yo comencé acercándome mucho a las instituciones sociales y educativas, haciendo pesquisas en jardines, escuelas, liceos, en la feria. También trabajamos mucho con el Club de Leones. Era una manera de ayudar a la gente y al mismo tiempo nos fuimos haciendo conocer

pero todo inicia ayudando. Nosotros cada año realizamos donaciones de lentes. Las maestras son las primeras en detectar que un niño tiene problemas de visión y saben cuando sus familias no pueden pagar un par de lentes, así que año a año hacemos alguna donación. En el caso del Club de Leones, ellos nos traen los lentes de donación y nosotros los reciclamos. Son lentes que han sido usados pero que están todavía en condiciones. Los Leones estudian los casos y detectan las necesidades. Ahora por ejemplo, hay un señor que tiene seis hijos menores que está sin trabajo y ya se le están haciendo los lentes. Previamente le conseguimos una consulta con el oftalmólogo para que lo viera porque no tenía receta.

- ¿Cuáles consideran que son las razones del éxito tan tempranamente alcanzado?

**J.P.**- Principalmente la atención. Al ser nosotros los que estamos directamente con el público, la atención es muy personalizada y eso es un diferencial que se nota y que la gente valora. Siempre estamos buscándole alguna solución a todo, dentro de las posibilidades que tenemos.

**S.**- Trabajamos con mucha vocación y empatía. Nos aseguramos de que el resultado de cada trabajo sea el adecuado. Se realizan las pruebas necesarias y en ocasiones, cuando se detecta algún problema con la receta, les pedimos que vuelvan al oftalmó-

logo para revisarla. Porque la visión es fundamental y los errores pueden generar complicaciones. Es muy importante eso, así tengamos que resignar la ganancia en alguna ocasión, la persona se tiene que ir satisfecha con los lentes que se llevan de acá. Siempre hay una respuesta, siempre una solución para todo.

- Antiguamente, los vecinos de la Costa de Oro optaban por hacer ciertas compras de importancia en otras zonas ¿Eso ha cambiado?

**J.P.**- La gran mayoría de las personas me comentaban que iban a Pando, que era lo más cercano que tenían y al abrir nosotros decidieron comprar acá en una forma de apoyar al comercio local. Eso es fundamental no solo en este rubro sino en todos. Parte del desarrollo de una localidad pasa por los servicios que se van instalando. Pero ello necesita la respuesta de la gente para que puedan ser sostenidos. Es una cadena. Si queremos tener productos y servicios cerca, tenemos que apoyar al comercio local.

- ¿Cómo ha avanzado la tecnología en materia de cristales, armazones, lentes de contacto?

**S.**- Muchísimo. Hoy en día los cristales de vidrio mineral prácticamente no se están usando. Se mandan a hacer a Chile incluso. En la actualidad se han impuesto los cristales orgánicos que son mucho más livianos y seguros. Hay toda una nueva gama de lentes deportivos, armazones de todo tipo para todos los gustos y posibilidades. El cambio es permanente y hay que estar siempre pendiente de no perderse ninguna novedad. En materia de lentes de contacto hoy tenemos los lentes esclerales, por ejemplo.

- ¿De qué se trata?

**S.**- Son lentes de contacto gas permeable, de diámetro mayor al común que logran apoyar en la esclera, para córneas injertadas o deformadas (queratocono). Donde personas que no se adaptan a lentes comunes



por molestias y úlceras encuentran solución. Este tipo de lente escleral ha llegado a corregir la visión en casos donde los lentes convencionales no lo logran. También es recomendable para las personas que no toleran los lentes de contacto gas permeable comunes, dado que ellos se apoyan sobre la córnea donde tenemos una cantidad de nervios muy sensibles. El escleral apoya en la parte blanca del ojo.

**- ¿Qué pasa con el tema del sol y el cuidado de los ojos?**

**S.-** El cristalino, que es el lente interior del ojo, se ve afectado por la exposición a los rayos ultravioletas, todo lo nocivo del exterior lo absorbe.

**- ¿Qué recomiendan entonces? ¿Tener un par de lentes adicional para cuando van a estar expuestos al sol?**

**S.-** Hoy los lentes blancos ya incorporan el filtro UV y bloqueador de pantallas, no necesitan ser oscuros. Incluso se puede poner en masa, es decir mezclados con el polímero, quedan bien transparentes ya que forman parte de la composición del cristal, no es una lámina por fuera.

**- ¿Qué recomendación pueden hacer en relación al cuidado de la visión de los niños?**

**S.-** Los niños escolares no deben usar pantallas porque ellas interfieren en el correcto proceso cognitivo y emocional de los niños, les arrebatamos herramientas para gestionar el estrés, el aburrimiento y la

frustración. Así como en adultos una hora antes de dormir, cero pantallas, pues ellas hacen que no sea liberada la hormona del sueño y nos cuesta conciliar el mismo. En tema de desarrollo funcional, debido al exceso de pantallas en menores, nos encontramos con más porcentaje de niños miopes, por ejemplo. Así que a los niños nada de pantallas, ni tablets, ni celulares, es por su bien.

**- ¿Cómo se visualizan ustedes en el futuro? ¿Tienen algún proyecto?**

**J.P.-** La idea es mantener acá, por supuesto, pero también está la idea de abrir otro local cerca de aquí. Siempre pensando en lugares donde no hay esta clase de servicios en el momento.

**S.-** Nos planteamos poder avanzar, poner otra óptica y nos gustaría que nuestros hijos sigan el camino, aunque eso todavía no lo hemos logrado.

**- Están buscando el sucesor...**

**S.-** Sí, pero todavía no apareció. Ellos por ahora tienen otras inquietudes. Ya veremos.

**- ¿Cuánto hace que son socios del CCIFA?**

**J.P.-** Dos años aproximadamente.

**- ¿Qué los llevó a acercarse al centro?**

**J.P.-** Queríamos ampliar el horizonte. Siempre hay que buscar nuevos conocimientos, contactos y oportu-

nidades. Unir, sumar gente y no quedarse solo en un lugar. Nosotros por ejemplo tenemos muchos clientes que son de Atlántida o Parque del Plata y esto, en alguna forma, nos acerca más.

**- ¿Qué han encontrado en el centro en estos dos años?**

**J.P.-** Buen relacionamiento, asesoramiento y capacitación mediante cursos que se dictan que son muy interesantes.

**S.-** Yo hice el curso "Educación Financiera" que es ideal para estos tiempos. Muchos detalles que te quedan grabados y te aportan mucho. Además está la interacción que se da con otros socios del centro, que es algo divino. Un intercambio de experiencias fantástico. Aunque no estén todos en óptica, cada uno te cuenta cómo resolvió determinada situación y vos lo podés aplicar también en lo tuyo. Ahora se viene la era digital, si no estás en internet, en las redes, no existís.

**- ¿Cómo se llevan ustedes con eso?**

**S.-** Estamos aprendiendo. Esperando que el centro comercial nos dé nuevos cursos y capacitaciones que son tan importantes para todos los comercios de nuestra zona.

*Óptica del Arco se encuentra en Avenida Julieta al sur de la ruta Interbalnearia, en la entrada principal de Salinas. Atiende de 09.30 a 13.00 y de 15.00 a 18.00 Hs. Tel. 4376-77-88.*



# Clasificados

## ABERTURAS DE ALUMINIO

**Alumetal** - jyjalumetal@gmail.com -  
C. 099 39 79 72

## ABITAB

**Abitab y Cambio** Calle 11 y 24,  
Atlántida. T. 4372 21 09 - 4372 14 84.

## ABOGADOS

**Cecilia Pastorino** T. 099 612 571.  
**Florencia Martínez Balmelli**  
C. 098 724, Tel. 4372 40 82, Atlántida.  
**Gonzalo Vidal** Montevideo - Atlántida,  
C. 099 990 666.  
**Soledad Arregui** T. 4372 55 98,  
C. 099 292 834.

## ACADEMIAS DE CHOFERES

**Giannattasio** Av. Julieta M44 51 local  
09. C. 098 121 408.

## ACOMPAÑANTES

**ENACOM** Enfermería y Acompañantes  
T. 4372 11 11. Av. Artigas y 12, Atlántida.

## AGENCIAS DE VIAJES Y TURISMO

**BasTour** C. 093 304 720, 095 894 830,  
bastour34@gmail.com.

**C y C viajes y Turismo** Calle 5 entre  
Paraguay y Diagonal este. Atlántida.  
T. 4334 89 18 - C. 098 15 39 23

**Sin Escalas** Mazzuchi esq. Quintela,  
Pando, +5491173689662.

## AGROVETERINARIAS

**El Relincho** Ruta 11, C. 099 343 908.

## ALMACENES NATURALES

**Almacenes Naturales** Calle 27 entre  
C y B. Cel. 098 343 836

**Santa Sezarina.** Afuagaipo esquina  
Yamandu Salinas C. 095405972

**Tentaciones** Calle 3 y Roger Balet  
C. 099 326 553.

**El Almacén** Lavalleja esq. Oribe.  
La Floresta C. 095 76 99 09.

**Esencia.** Ruta Interballearia entre  
Central y C. Las Toscas norte  
C. 094 76 08 69.

## ALOJAMIENTO

**El Descubrimiento** Resort Club Ruta  
Interballearia Km. 59.800, T. 4378 21 41.  
**Pueblo Suizo** Resort T. 4378 71 97,  
www.pueblosuizo.com.

**Refugio del Solis** T. 4373 83 26.  
refugiodelsolis.com.uy.

## ALQUILER DE AUTOS

**Auto Rent** Calle 22 esq. 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 44 55, 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 91 88.

## ASOCIACIONES

**Ajupena** Atlántida Calle 18 casi Gral.  
Artigas, T. 4372 0879.

## AUTOMOTORAS

**HPintado** Ruta 11 y Pinares, B. Español,  
T. 4372 74 46 - 4372 53 92.

**Martínez Automóviles** Venta de  
Autos usados Ruta 11 Km. 165. City Golf.  
091 91 44 62.

## AUTOSERVICIOS

**Agrandaditos** Av. Argentina e/ W1 y X  
Parque del Plata norte. C. 097 320 968.

**Agrandaditos** 2 D. A Larrañaga, San  
Luis, C. 097 320 968.

**Almacén Nohu** Calle 17 entre 25 y  
Rambla. Santa Ana.

**Benji** T. 4378 78 88, Jaureguiberry, Calle  
Ariel esq. Artigas.

**Contigo** Ruta 11 Km. 165, City Golf, T.  
4372 0651.

**La Chiqui** Dr. Manuel Albo Barrio Espa-  
ñol 095 85 19 91

**La Locura** Calle 24 esq. y P del Plata.  
**La Pausa** Calle H e/ 3 y 4, P del Plata.

**La Fuente** Poetas Uruguayos esq. Del-  
mira Agustín, Villa Argentina.

**La Unión** Calle 30 y J Parque del Plata,  
C. 093 885 019.

**Lo de Lilo** Sta. Lucía del Este, T. 4378 48 71.  
**Lo de Ramón** T. 4372 84 48, Las Tos-  
cas, Central y 7.

**Los Carlitos** R1 e/ 18 y 20. Parque del  
Plata norte. C. 095 148 664.

**Mercadito Las Toscas** Calle G e/ Av.  
Ferreira y 2, Las Toscas.

**Minimarket "Ferreira"** - M. Ferreira  
entre Central y G. Las Toscas. C. 099 92 38 06.

**Minimercado Los Cipreses** Calle 14  
esq. 3 b. Pinares Atlántida. Cel. 098 18 50 25.

**Provisión Ricardo** Est. Atlántida, C. 5 y 6.

**Super Dunas** Av. Argentina e/ L, Par-  
que del Plata. T. 4375 52 56.

## ASERRADEROS

**Hernandez Sas** Cel. 092 303 279

## BAR

**1939 Bar** Calle 1 y Ciudad de Monte-  
video. Casino de Atlántida 094 02 92 72

## BARRACAS

**El Cine** Ruta Interballearia Km. 44, T.  
4372 58 07 - 4372 81 05.

**La Fortuna** Calle W e/ 17 y 16, Parque  
del Plata, C. 097 988 407.

**La Vía** Laumaga y Canelones, Pando, C.  
095 066 906.

**Nueva La Cruz** Ruta 11 y calle 19.

**City Golf.** Tel. 43724406

**Ruta 11** Ruta 11 esq. 16 City Golf 09481357

## BAROMÉTRICAS

**Parque del Plata** T.4375.23.00 - C.099.60.540

## BAZAR Y ART. DE DEPORTE

**La Multi** - Av. Artigas entre 18 y C. de  
Montevideo, Atlántida. Cel.094 73 04 95.

## BICICLETERÍA

**El Conde** Venta de bicicletas, acce-  
sorios y arreglos: Avda. Zorrilla de San  
Martín, Pinamar. Cel. 094 03 99 80.

## ARTÍCULOS DESCARTABLES

**Boisas del Plata** Av. Argentina e/ G y  
H, Parque del Plata. T. 4375 3712.

## CAFETERÍA

**Kaly Cafe** calle 22 entre 11 y 3. Atlanti-  
da C.097431736

## CALEFACCIÓN

**Suárez y Suárez** Calefacción T. 4372 44  
37. C. 099 649 370. V. Arg. Calle 16 esq. 15.

## CAMIONES

**HPintado** Camiones T. 4372 53 92 -  
4372 74 46, Atlántida.

## CARNICERÍAS

**Beef House** Giannattasio y Río de Janeiro,  
Lagomar T. 2695 92 14 - C. 099 404 410.

**Progreso** Ruta 11 y 5, Estación Atlántida,  
T. 4372 42 65.

## CAMBIO/RED COBRANZAS

**Abitab** Calle 11 y 24, Atlántida. T. 4372  
21 09 - 4372 14 84.

**Cambio 18** Montevideo y 11. T. 4372 26 72.

## CAMPING, CABAÑAS, PISCINAS

**Centro de Vacaciones del CEA.**  
T. 4372 41 71. Av. Pinares, Atlántida.

## CATERING

**Martino's** C. 099 967400

## CENTROS PSICOPEDAGÓGICOS

**Centro Psicopedagógico de**  
**Atlántida** calle Artigas esquina Brasil.  
Atlántida C.098 51 98 27.

**Centro Cepia** calle 22 entre Interballe-  
aria y 15, Atlántida Tel. 4372 27 94.

Epi Espacio Psicopedagógico Integral 18 de Julio y Mariano Soler La Floresta. Cel. 098484325.

## CERRAJERÍAS

Cerrajería Atlántida T. 4372 02 91, Atlántida, Calle 11 y C de Montevideo.  
Gabriel Delisa C. 094 242 978. Circunvalación e/ T1, Atlántida.

## CERVECERÍAS

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

## CLUBES/DEPORTES

Club El Descubrimiento Ruta Interbalearia Km. 59.800. T. 4378 21 41 - 4378 21 43. info@eldescubrimiento.com.  
COETC Joanicó 3725, MVD. T. 25064545.  
Profesora de Patin Sofía Curbelo Cel. 099 95 90 66.

## COMIDAS

Carrito Atlántida Calle 11 e/ Interbalearia. C. 092 498 289.  
Martino's Servicio Integral de Catering C. 099 967 400.

## COMIDAS DE PASO

Carrito Atlántida Calle 11 e Interbalearia. Atlántida. C. 099 172525

## CONSTRUCCIÓN

Ademar Correa C. 096 399 577, Pinamar  
Ariel González Atlántida. C. 099 370 240.  
Da Cuña Construcciones  
construc.do@gmail.com. C. 099 160 340.  
Diseño en isopanel Martín Ferreira  
"Brava" C.092 888 005  
Hormigón Oriental Ruta Interbalearia  
Km. 48.100, Las Toscas. C. 098 599 697.  
Juan Raúl Olivera Calle 23 e/ 25 City  
Golf. C. 095 694 698.  
Madquin C. 099 33 10 73.  
Quinchados Santos C. 099 331 073.  
Techos HG C. 095 63 37 32.  
Replanteo estudio y obra Costa  
Azul C. 097 34 00 55

## CONSULTOR

Gestión de talento y calidad Jorge Carrizo. Atlántida 099 358 885  
jorge@bioliderazgo.org

## CRÉDITOS

República Microfinanzas Av. Del Libertador 1672, Montevideo. T. 2901 60 40.

## DISEÑO GRÁFICO

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

## DISTRIBUIDORAS

Almacenes Mediano Las Vegas, T.4375 02 03  
Cigarrillos Ana Paola Castillo, C. 095566502.  
Cigarrillos Roberto Garibotti, C. 09895970.  
Marsella e Hijos T. 4372 73 34.  
Ruta 11 Km. 164.500.  
Pri. Mayoreo y Logística C.097 972 008

Rola Ltda. Ruta 11 Est. Atlántida T. 4372 13 17 - 4372 87 79. rolarol@dedicado.net.uy.  
Tomás Armendariz T. 4376 16 40.

## DROGUERÍAS

Droguería La Costa T1 esq. 18, local 8, Atlántida. T. 4372 20 80.

## ELECTRICISTAS

Alvaro Baladón Tec. Autorizado UTE, C. 099 239 773. Calle 2 y 5, Cuchilla Alta.  
Diego López T. 4378 84 67. C. 095 112 644. Firma autorizada UTE.  
Gonzalo Negrone 098 075 854, San Luis.  
Maximiliano Cristaldo Autorizado UTE, C. 094 67 18 64  
Miguel Angel Cardozo C. 094 42 55 09.  
Estación Atlántida

## ELECTRODOMÉSTICOS

Láser TV T. 4372 25 47, Atlántida, Calle 22 e/ T1 y Rep. Chile.  
Mueblería Marrero R. Interbalearia Km. 46.600, Atlántida T. 43720550 C. 095 228828.

## EMPANADAS

Rissta calle 22 entre 11 y 1. Atlántida. 4371 6635 C. 092 624415

## EMERGENCIAS

SAPP Emergencia Móvil T. 1910. Informes: 2292 15 75 int. 2.  
SU Emergencia T. 1921.

## EMPRESAS FÚNEBRES

Empresa Atlántida T. 2292 04 27 - 4379 20 70 - 4372 01 22. Pando, San Jacinto, Atlántida. Ruta 11 Km. 165.  
Empresa Interbalearia T. 4372 42 31, Atlántida, Interbalearia Km. 46.500 e/ 52.

## ENSEÑANZA

Instituto Neruda T. 4372 17 71. Ruta Interbalearia Km. 45.800. Calle Laborio esq. 50.  
Juan Salvador Gaviota ShangriLá. T. 2682 25 87.  
Nuestra Sra. Del Rosario T. 4372 29 23 - 4372 07 96. Estación Atlántida. Ruta 11 Km. 165.

## ESCRIBANOS

Fanny García T. 4375 30 98, Parque del Plata, Calle 9 y B.  
Gonzalo Quintana Diagonal 11 y J P Varela, Parque del Plata. C. 099 759 476.  
Lorena Álvarez Umpiérrez T. 4372 57 76. Atlántida, Calle 51 esq. 52.  
María Acosta C. 095 156 608.

## ESTACIONES

### DE SERVICIO

ANCAP Atlántida, Ruta Interbalearia, Atlántida, T. 4372 21 95.  
DISA Atlántida T. 4372 20 79.

## EXCAVACIONES

Alepa T. 4376 91 87 - C. 094 188 513, Neptunia, Achiras M202 510.  
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 Interbalearia Km. 40.200 Marinía. C. 095 066 161.

## FÁBRICA DE PASTAS

Lo de María Zentlla de San Martín, entre Sombra del Toro y Sarandí Salinas. T. 4376 32 43  
Santa Paula Atlántida Roger Balet e/ Av. Artigas y 3. T. 4372 84 56.  
Santa Paula La Floresta T. 4373 96 74. Calle 33 y Muttoni.  
Santa Paula Montevideo Av. Brasil y Ellauri. T. 2708 6000.

## FARMACIAS

Costa del Sol T. 4378 20 77. San Luis, Honduras esq. 19 de Abril. Estación Atlántida T. 4372 51 88.  
Estación Atlántida T. 4372 51 88 - C. 094 934 286  
Este T. 4317 2027, Migues, Varela y Gregorio Migues.  
Farmacosta 25 de Agosto y Gran Bretaña, Costa Azul, 4375 31 80.  
Farmacia Las Toscas Av. Ferreira y Central, T. 4371 53 67.  
Jaureguiberry Av. Artigas esq. Aperea T. 4378 99 55.  
Lucrecia T. 4447 49 52, José P Varela, esq. Fabris, Solís de Matajojo, Lavalleja.

## FERRETERÍAS

AMI 30 entre 26 e Independencia, Bello Horizonte, T. 4373 75 66.  
El Puerto Av. Argentina e/ T y S1, Parque del Plata. T. 4375 32 92.  
Ferraro T. 4373 96 76 - 4379 61 60. La Floresta, Lavalleja y Oribe.  
FerroPark Av. Ferreira e. 8 y 9 Parque del Plata, T. 4375 25 15.  
La Fortuna Calle W, e/ T7 y 16. Parque del Plata. C. 097 988 407.  
La Lucha IV T. 4372 36 03. Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.  
Principal T. 4372 11 17, Atlántida, Av. Artigas y Ciudad de Montevideo.  
Ruta 11 Ruta 11 esquina 16 City Golf. C. 094 81 31 57.  
Villa del Sol Calle 11 y 26, Atlántida, T. 4372 66 35.

## FIAMBREERÍAS

Lo de Leo Mario Ferreira e/ 9 y 10 Parque del Plata.

## FLORERÍAS

La Botica del Alma Montevideo e/1 y Rbla de Atlántida T.4372 45 04 - C. 095 485 590.

## FRUTAS Y VERDURAS

Don Rocco Av. Artigas y Calle 12 Atlántida  
Hortícola El Fortín T. 4372 37 57 - 4372 05 37, Camino El Fortín.  
Huerta Viva T. 4372 67 21 - 095 151 361. Las Toscas, Ferreira entre D y E.  
Huerta Viva 2 Artigas y Garibaldi Pando, T. 2292 19 20.  
La Juli Las Achiras entre 7 y 8 Est. Atlántida  
Parque Natural Calle 9 casi Ruta Interbalearia, Parque del Plata. C. 099 21 488.  
Pilar Simón Bolívar y Caruso, San Luis, C. 093 703 867.  
Santa Sezarina Afíagualpo esquina Yamandu Salinas. C. 095 405 972.

## HELADERÍAS

**Atlántida** Calle 11 y Ciudad de Montevideo.  
**Griño Rep.** Chile y Ciudad de Montevideo, Atlántida.

## HERRERÍAS

**Active Metal** T 4371 91 86 - C. 094 706 857.

## HERBORISTERÍAS/HOMEOPATÍAS

**La Herboristería** Calle 11 entre 18 y Montevideo. Atlántida. C. 092 851 849.

## HOTELES

**Argentina** T. 4372 24 14 - 4372 17 28. Atlántida. Calle 11 y 24.

**Paradise** T. 4372 15 73, Atlántida, Rambla y Calle 10.

## IMPRENTAS

**Alfa y Omega** Av. Artigas 567.

C. 096 44 57 05. Las Piedras.

**DPI** Calle 4 y Central, Las Toscas. dpiemagen@gmail.com. C. 095 615 721.

**FerrerGraf** C. 094 323 464 - 094 892

197. Av. Ferreira y Calle F, Las Toscas.

## INFORMÁTICA

**Dubai** Diagonal Honduras y 19 de Abril, San Luis, C. 094 455 156. T. 4378 42 83.  
**Red Tec** Galería Porto Fino, Local 13, Atlántida. T. 4371 64 56 - 099 37 26 49.

## INMOBILIARIAS

**Calipso** T. 4372 11 07 - 094 811 336.

www.calipsocasas.com.uy.

**Maná** Calle 11 y Ciudad de Montevideo. T. 4372 24 23 - 092 49 58 51.

www.inmobiliariamana.com.

info@inmobiliariamana.com.

**Moreno** T. 4375 53 85, Parque del Plata, Rambla Artigas, entre D y E.

www.inmobiliariamoreno.com.

**Onex Mira** Av. De los Pinos, Neptunia

Sur cel. 092 75 63 11 y 098 65 38 86

**Santestevan** Giannattasio Km 24 y Av. Artigas, Solymar. T. 2696 48 88 - 095 900 684. www.santestevan.com.

**Scópice** T. 4372 77 71 - 4373 79 11 Atlántida

y La Floresta. lafloresta@scopice.com.

## INSTITUCIONES DEPORTIVAS

**Institución Deportiva CADA** Av. Pnarres entre Mario Ferreira y Goya. Atlántida Norte.

## INSTITUTO DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

**Eltec** Av. Mario Ferreira entre Calle 9 y 10. Parque del Plata. Cel. 098 13 42 33.

## JOYERÍAS

**Atlántida Joyas** T. 4372 15 51. Atlántida, Calle 11 esquina Ciudad de Montevideo.

## KIOSCOS

**Gitana** Calle D y 19 Parque del Plata, C. 095 034 921.

**Gitana 2** Calle 26 entre C y D. Parque del Plata. 097 09 74 04.

**La Rotonda** Circunvalación y Plaza de la Madre, Atlántida.

**Lorena** M. Ferreira y Calle 13, P del Plata.

## LAVADEROS

**Lavadero El Cántaro** T. 4372 76 58.

Atlántida, Av. Artigas y Circunvalación.

## LAVADEROS/GOMERÍAS

**Martinez Lavadero Automotriz** T. 4372 69 56.

**City Golf** Ruta 11 Km. 165.800.

**Servicios Manrique** T. 4372 69 56, Ruta 11 Km. 165.500.

## LIBRERÍAS/PAPELERÍAS/BAZAR

**Amyca** Av. Artigas y 24, Atlántida. T. 4372 21 15.

**Collage** Artigas esq. 18, Atlántida, C. 091 514 575. T. 4371 74 05.

**La Papelería** Calle 1 y Mario Ferreira, Parque del Plata, T. 4372 47 18.

**Martín Fierro** T. 4372 15 20, Atlántida, Calle 1 y Ciudad de Montevideo.

## LIMPIEZA

**Lince SRL** T. 4334 75 42 - C. 094 463 449. www.linceSL.com.uy, Santa Lucía.

## MARMOLERÍA

**Moreno Rocín** Ruta Interbalnearia Km. 42.500, El Fortín, T. 4376 51 33.

## MASCOTAS

**Cat Dog** Ruta Interbalnearia. T. 4373 92 57.

**Pocas Pulgas** Roger Baket entre Artigas y República de Chile. Atlántida. 097 46 28 98

**Reino Animal** Av. Mario Ferreira entre A y B. Las Toscas. 43723449

## MAQUILLAJE Y ACCESORIOS

**Luna Azul** Ciudad de Montevideo entre Chile y Artigas, Atlántida.

## MASAJES

**Ana Karina Martinez "Un ratito para ti"** C. 094 92 22 72.

## MAT. ELÉCTRICOS

**Maudy** T. 4372 56 89.

## MÉDICOS

**Rodrigo Sarantes** C. 098 732 689.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

**Atlántida FM 89.9** Calle 1 y Ciudad de Montevideo. T. 4372 61 23.

**Cable Plus** Edificio Portofino, Atlántida, Tel. 4372 00 72.

## MERCERÍAS

**El Atillo** Calle 11 entre 22 y 24, Atlántida. T. 4372 40 66.

## MODISTA

**Tienda Llegó la hora de reciclar** 25 de agosto, Costa Azul. Cel. 096 12 01 78.

## MOTOS

**Coco Motos** T. 4375 62 85 - 4375 49 44, C. 092 977 645, Interbalnearia entre 9 y 10, Parque del Plata.

**Punto Repuestos** Calle 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 60 34. C. 099 213 321. www.puntorepuestos.com.uy.

## MUEBLES Y BAZAR

**Mueblería Marrero** Ruta Interbalnearia Km. 46.600, Atlántida. T. 43720550 C. 095228828

## MÚSICA

**Espacio Wayra** Argentina e/ Ferreira y Rambla, Parque del Plata. T. 4375 23 71, C. 098 546 348, hijodelviento.com

## MUTUALISTAS

**Asoc. Española** Atlántida T. 1929 49 00.  
**Médica Uruguaya**, Filial Atlántida, T. 4372 14 71.

## ODONTOLOGÍA

**Alexandro Estefan** T. 4372 44 26.

**CEO** Centro de Especialidades Odontológicas T. 4372 68 71 - C. 099 270 241.

**Consultorio Odontológico** Calle A entre 5 y 6 Las Toscas - C. 099 889 544.

**Moriana Cáceres** T. 4372 44 26.

**Py Enrique** Avenida Argentina entre G y H. Parque del Plata. C. 099 210 659.

## ÓPTICAS

**Atlántida** T. 4372 35 15, Calle 22 y Calle 11.

**Del Arco** Av. Julieta. Salinas. 4376 77 88.

**De la Costa** Montevideo entre Av. Artigas y Chile. T. 4371 52 61. C. 091 75 261.

**Emebe** Gregorio Mgues esq. Varela, Mgues Florida Atlántida Calle 1 entre Ciudad de Montevideo y 18. Atlántida 4372 18 09

## PANADERÍAS

**Amasador por un Sueño** Ruta Interbalnearia Km. 37.800. Salinas.

T. 4376 05 77.

**Baipa** T. 4372 20 16, Atlántida, Artigas y 26.

**Dani** C. 095 355 715. Ruta Interbalnearia, Km. 49.200 Parque del Plata.

**La Perla** T. 4378 39 34 San Luis, 18 de Julio e Interbalnearia.

**Melu** Calle 17 entre 25 y Rambla. Santa Ana

**Mipay** Calle 2 esquina Z3, Parque del Plata norte, T. 4375 63 91. C. 091 383 772.

## PAÑALERA

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

## PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA

**Pe/ Valeri** Ruta 11 y Circunvalación, Atlántida, T. 4372 36 52. C. 099 027 810.

**Estética de uñas Mariana Patri** Cel. 091 91 32 74.

**Estética de uñas Natalia Rodríguez** Villa Argentina C. 099 756 479.

**Espacio de Luz** Estética Facial y Corporal. Calle 9 y C. Parque del Plata. Cel. 093 95 09 38.

**Jirne Nogueira** Estilistas C. entre 14 y 15, P del Plata, T. 4375 56 43 - C. 099 007 245.

**Marisol Peinados** Ruta Interbalnearia KM 49 entre 7 y 8 Parque del Plata.

Mónica Peinados T. 4372 33 60.

**Rufino y Mirna** circunvalación entre 3 y 11 Atlántida, T. 4372 38 60.

**Staff Tatiana** Calle 1 y Ciudad de Montevideo, Atlántida, C. 099 281 324.

**Stilo** Calle P entre 42 y 43, Parque del Plata.

**Un ratito para ti** Masajes: reductores, estéticos y terapéuticos. Rambla Costanera entre M y N. Parque del Plata. C. 094 92 22 72.

**Verdún** T. 4372 47 77 - C. 095 072 991.  
Ruta Interbalnearia KM. 46.200.

**Wapa's y Barbaro's** Calle 18 esquina  
Chile, Atlántida. C. 098 451 607.

## PERFUMERÍA - BAZAR REGALERÍA

**Perfumería Natural** Calle 11 entre 22  
y 24. Atlántida. C. 096 090 871.

## PERIÓDICOS

**Diario de Arena** Por información o  
suscripciones, T. 4378 40 33.  
**El Periódico del Este Comercial:**  
094 897 883 - Prensa: 4375 40 50

## PESCA

**Casa de Pesca Ai pique** Ruta interbal-  
nearia km. 47. Las Toscas. C. 094 309 935.

## PILATAS, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

**Casa Raiz** La Floresta. C. 099 30 39 66.  
**Pro Pilates Studio** Calle 11 entre 18 y 20.  
Edificio "Amapol" Atlántida. C. 091 45 40 45.

## PINTOR DE LETRAS

**Marcelo Casagrande** T. 4372 63 34 -  
099 369 644. marcelocasagrande007@gmail.com.

## PISCINAS

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

## PSICÓLOGOS

**Inés Vázquez Bachino** C. 099559328  
**Marianela Durán** Psicóloga y Dip.  
Psicopedagogía. C. 096 847 132.  
**Natalia Arreche** C. 099 373 153.

## PSICOPEDAGOGAS

**Martha Paulos** T. 098 806 046, Atlántida.

## PUBLICIDAD

**Visual Art** T. 4375 31 52. C. 098 854 292.  
**Simple INC** Ruta Interbalnearia esquina  
C. lado Sur. Las Toscas. Cel. 092 03 30 52.

## PUBS

**Kopakai** Calle 18 y Artigas, Atlántida.  
Cel. 092 608 886.

## RECARGA DE OXÍGENO

**Recarga de Oxígeno** T. 4372990 - 4372  
47 78. Las Toscas. C. 1e/ M. Ferreira y Ramba.

## RECOLECCIÓN DE RESIDUOS COMERCIALES

**Ballardo Alejandro** - Av. Las Perlas  
casi Calle 7. Marindia. C. 099 37 57 56.

## REGALOS

**Regalería D'10** calle 11 y C. de Montevideo,  
local 001 Galería Atlántida. C. 098 772572

## REMATES TASACIONES

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

## REPOSTERÍA

**Maria Cecilia Layko** Calle H entre 19 y  
B, Las Toscas. C. 094 401 955. T. 4379 60 23.

## RESIDENCIALES

**Coral Dr.** Albo entre Ferreira y Geranios.  
Estación Atlántida. C. 095 504 017.

**Las Calandrias** T. 4372 00 78. C. 095 959 585.

## RESTAURANTES

**22 Bar** Calle 22 y 1, T. 4372 86 25.  
**Carlitos** Mario Ferreira y Calle 9, Parque  
del Plata. 4375 54 19.  
**Don Vito** T. 4372 74 58. Calle 11 y 22 Atlántida.  
**La Birra** C. de Montevideo y calle 1. Atlántida.  
**La Fontaine** Peatonal Atlántida. T. 4372  
72 72 - 093 642 010.  
**Las Carabelas** Ruta Interbalnearia KM.  
59.800 T. 4378 21 41.  
**Qualis** Ruta Interbalnearia y Av. Julieta.  
**Salinas** Ruta Interbalnearia km. 50.500,  
Parque del Plata. C. 094 07 08 01

## RESORTS

**Pueblo Suizo**, T. 4378 71 97 - 094 379 950.  
R. Interbalnearia Km. 77.500, Jaureguiberry.

## ROTISERÍAS

**Alkalá** Ruta 11 km. 165.300 esq. 16. City Golf  
Atlántida. Tel. 4372 11 89 - 099 876 443.  
**Delicia de Maria** Enrique Rodó y Rbla.  
Costanera del Arroyo local 7. C. 091362194  
**Lo de María** Zorrilla de San Martín, e/  
Sombra del Toro, Salinas. T. 4376 32 43.  
**Don Velazquez** Avda. Artigas entre 20 y 22.  
**Rysa - Rico y Sano** Calle 11 y 26, At-  
lántida. T. 4371 55 85 - 092 66 26 72.

## SALONES DE FIESTA

**Salón de Fiestas y eventos CCIFA**  
Calle 11 entre 1 e Interbalnearia. Atlántida.  
T. 4372 25 31  
**El Timón** Ferreira entre 12 y 13, Parque  
del Plata. C. 094 131 041.

## SANITARIAS

**Del Sur** C. 09500501 - 092505501, Las Toscas.

## SEGURIDAD

**Line SRL** Tel. 4334 75 42 - 094 463 449.  
www.linesrl.com.uy, Santa Lucia.  
**SEVP** T. 43768814, Marindia - km. 40700.

## SEGUROS

**Bianco y Rosé** SRL 4372 27 83 - 099  
605 116, Atlántida, Calle 22 y Artigas.  
**Gonzalo Quintana** Diagonal 11 y J P.  
Varela, Parque del Plata. C. 099 75 94 76.  
**Grupo Sur Seguros** 099 179 702  
**Roger Balet** esq. Rep. De Chile, Atlántida.  
**Sergio Sebastián González Acosta**  
La Floresta. 092 135 296.

## SERVICIOS

**Aries** C. 096 334 001 - 096 111 214.  
**Gustavo Guisolfo** San Luis. C. 095 627 491  
**Colocación y reparación de corti-  
nas Juan Jose Arreche** Calle 20 entre  
B e Interbalnearia, Atlántida. C. 091 471 277.

## SUPERGAS

**Acodike** 4375 40 40 - 098 065 914.

## TALLER AUTOMOTRIZ

**Electromecánica Gayol** 4372 08 33.  
Atlántida, Inter entre 20 y 2.  
**Pablo Frenos y Embragues** 099 157  
606 - Giannattasio esq. 64 Solymar.  
**Power Motors** T. 4375 46 94, Parque  
del Plata. Calle 5 esq. Inter.  
**Taller Quinteros** T. 4372 70 21, Las  
Toscas. Interbalnearia y calle A.

## TAXIS

**El Tiburón** Tel. 4372 40 40 - C. 096 72 40 40.

## TIENDAS

**El Abuelo** T. 4372 37 10. Calle 11 entre  
Ciudad de Montevideo y Calle 22.  
**La Habana** Calle 11 esq. Calle 24,  
Atlántida. T. 4372 60 60.  
**Lo de Anita** C. 093 770 435, Ruta 11 Km.  
165, Estación Atlántida.  
**Lo de Miriam** Calle 22 y 11, Parque del  
Plata norte, T. 4375 54 34.  
**Lolita Atlántida** Ciudad de Montevideo  
y Peatonal, T. 4372 23 97.  
**Rosita** Calle 9 y Calle 8, Parque del  
Plata, T. 4375 6000.

## TÉCNICO PREVENCIÓNISTA

**Fernando Rodríguez** C. 099 878 603,  
Atlántida.  
**Pablo Milán** Técnico Previsionista  
Especialista en Gestión Ambiental. Cel.  
099916643, Parque del Plata

## TRANSPORTES

**Pimar Ltda.** 4372 15 13, Atlántida.  
Circunvalación entre 7 y 9.  
**Transporte Atlántida** Itapebi esquina  
Amanay y Calle 25 Marindia. C. 095 851  
910 - 097 058 552.  
**Walter Hernández** T. 4372 50 36.

## UNIFORMES

**Simple INC** Ruta Interbalnearia, Esquina  
C. lado Sur. Las Toscas. C. 092033052

## VENTA DE LENA

**Picadero la Hormiga** Adrián Pacheco.  
Cel. 098 46 21 03. Ruta 11 y 8. La Palma.

## VENTAS

**Alexfran** Venta directa de insumos de  
Barraca y artículos en general. 0954583556

## VENTA DE PROD. CONGELADOS

**Sierras del Mar** Agustín Pons esq. Paysan-  
dó, Cuchilla Alta. C. 092 14 00 85

## VETERINARIAS

**Central** Ruta Interbalnearia y B.  
Las Toscas. 4371 57 23, 096 55 32 46  
**El Relincho** Ruta 11 Km. 165.500 City  
Golf, T. 4372 67 97.  
**Reino Animal** Mario Ferreira entre A y  
B, Las Toscas. T. 4372 34 49.  
**SAV** Av. Artigas entre 24 y 26, Atlántida.  
T. 4372 08 03.

## VIDIERÍA

**Alumetal** - jjalumetal@gmail.com.  
C. 099 39 79 72.

## VIGILANCIA/ALARMAS

**Cincentela Seguridad** Atlántida,  
T. 4372 52 90 - 2908 68 90.  
**Pablo Pereyra** Instalación de alarmas  
y cámaras. T. 099 954 544.  
**Scópice** T. 4372 77 71 - 4373 79 11 -  
Atlántida/La Floresta.  
**Segura Observa** Atlántida T. 4372 75 50.  
**SEVP alarmas** - T. 43768814, Marindia -  
km. 40700.

## VIVEROS

**Atlántida** Ruta 11 Km. 163, Estación  
Atlántida. Tel. 4372 09 17.  
**Ecoflora** T. 4372 54 80, Las Toscas,  
Calle D entre 9 y 10.  
**Kolin** Camino al Fortín y Calle C. García, Es-  
tación Atlántida. T. 4372 87 67 - 098 989 641.

## VOLQUETAS

**Volquetas** T. 4372 39 90 - 4372 47 18,  
Calle 1, entre M. Ferreira y Ramba, Las Toscas.

## YOGA

**Casa Raiz** La Floresta. C. 099 303 966

EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS

ALQUILER DEL SALÓN

50%  
OFF

PARA  
SOCIOS



**DISA**  
ATLÁNTIDA

24 HORAS TODO EL AÑO  
MINIMERCADO DISA SHOP  
CAFETERÍA  
MINI RESTAURANTE  
LAVADERO  
SUPERGAS

Ruta Interbalnearia km. 45  
(pegado a Tienda Inglesa)  
Tel. 437 22079

De generación en generación



Emergencia Pediátrica **SAPP**

◆ ENCONTRALO EN TU COMERCIO MÁS CERCANO ◆



FINCA AUZA



Aceite de oliva



Espíritu  
extra  
virgen.



UruguayNatural