

# nuevaetapa®

NOVIEMBRE 2025 / #473



**La Familia Elena**  
**Cuatro generaciones de vocación médica**

**La revista de los marplatenses**  
[www.revistanuevaetapa.com.ar](http://www.revistanuevaetapa.com.ar)



# TANICO

~~~ *Un Lugar de Buenos Momentos* ~~~

Vinoteca - Bebidas - Almacén Gourmet  
Picadas - Quesos - Snacks - Fiambres - Regalos

**¡Visitanos!**



Patagones 705 (esq. Concepción Arenal)  
7600 Mar del Plata  
@tanico\_vinoteca



**LIBERATI®**

*Tejidos con pasión*

[www.liberati.com.ar](http://www.liberati.com.ar)

 TEJIDOS LIBERATI

 GÜEMES 2958



📍 Av. Independencia 2099  
223 533 1347

Instagram: [macuisine\\_muebles](https://www.instagram.com/macuisine_muebles)  
Facebook: [Ma Cuisine Mar del Plata](https://www.facebook.com/Ma-Cuisine-Mar-del-Plata)



**LEHAUS**  
Vanitorys - Griferias - Sanitarios



**La mayor variedad de vanitorys de la ciudad**

📍 Showroom Garay 4122 - Mar del Plata  
Instagram: [@lehaus.oficial](https://www.instagram.com/@lehaus.oficial) WhatsApp: [223-302-4926](https://wa.me/542233024926)

Mes de Noviembre de 2025

#473

MAR DEL PLATA

Directora:

**Alicia Beatriz Arango**

Gerente:

**Patrício Nunes**

223 4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Redacción:

**Macarena Mendonça Nunes**

**Martín Cristóbal**

Arte y Diseño:

**Martín Cristóbal**

mcvision1976@gmail.com

Foto de portada:

 **Nueva Etapa**

Diseño Web:

**Kinematon Media**

 [www.kinematon.com](http://www.kinematon.com)

Asesoría Legal:

**Sergio H. Gavazza**

Abogado

Colaboran en este número:

**Maria Liberati**

**Prof. Grisel Elizalde**

**Casa Vías**

**Trama Gráfica Publicitaria**

**Dr. Esteban Elena**

**Dr. Andrés Sigismondi**

**Prof. Javier Ordoqui**

**Podólogo Gustavo Pavka**

**Federación Argentina de Cardiología**

Reservados todos los derechos.

El editor no se responsabiliza de las opiniones emitidas por los autores y sus escritos, ni el contenido de los anuncios publicitarios.

Todos los artículos son colaboración. En caso de enviar imágenes, estas deben ser comprensibles con el criterio de la Dirección.

Se solicita a los auspiciantes y colaboradores entregar el material solicitado hasta el día 23 de cada mes, fecha de cierre de la edición.

No se devuelven los originales de no ser solicitados.

**Revista Cultural de Distribución Gratuita**

Inscripta en la Asociación Argentina de Editores de Revista

NUEVA ETAPA COPYRIGHT®

 @Revista Nueva Etapa

 / Nueva Etapa MDQ

**Descargá la versión digital:**

 [www.revistanuevaetapa.com.ar](http://www.revistanuevaetapa.com.ar)

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

 **223-4479676**

 [nuevaetapa6@gmail.com](mailto:nuevaetapa6@gmail.com)

## Editorial Noviembre

**"Si pasas tiempo con los animales,**

**corres el riesgo de volverte**

**una mejor persona.**

**Ellos no hablan, pero enseñan.**

**No juzgan, pero sanan.**

**No prometen, pero están.**

**Porque en un mundo**

**que corre sin frenos,**

**ellos te enseñan a detenerte."**

*Oscar Wilde*



## CERCANÍA, CALIDAD Y EXCELENCIA

Conocé en primera persona el servicio y la atención que caracteriza a nuestro personal



Pami - Ioma - Osde - Swiss Medical - Oam - Maestranza - Ammfa - UP - Galeno - Ospe Medicis - losfa - Todas las obras sociales



Encontranos en España 1003, Mar del Plata



Tel: 223-3529055 | WhatsApp: 223- 5065049



Contamos con gabinete propio para toma de presión y aplicaciones



Ofrecemos servicio de envío a domicilio



# LA PERLA

FARMACIA & PERFUMERÍA

/laperlafarmacia

/laperlafarmacia

CALZADO INDUMENTARIA ACCESORIOS BLANCO  
SAN JUAN 2074 MAR DEL PLATA

2235115584 4728229 4722816 @casamartino www.casamartino.com.ar



# CLINICA PRIVADA DE OJOS

DR. ALBERTO CÁNEPA



37 años aumentando  
tu calidad de vida

Atención oftalmológica de alta complejidad  
e innovación constante en tecnología  
de última generación.

OFTALMOLOGÍA - CIRUGÍA DE MIOPÍA -  
HIPERMETROPIA Y ASTIGMATISMO - BANCO DE OJOS

**Dr. Alberto Chialvo**  
DIRECTOR



Dra. Pablina Tatarchuk  
Dr. Alberto Scarfone  
Dra. Silvia Romero  
Dr. Diego Morenghi  
Dr. Sebastián Soria  
Dr. Andrés Lasave  
Dra. María del Pilar Canepa  
Dr. Pablo Coccato  
Dr. Pablo Guereña  
Dra. Valentina Suter  
Dra. Goycoa M. Cecilia  
Dr. Raiz Manuel  
Dra. Chialvo Agustina



Salta 1415 - Turnos: 0810 122 0600 / Clínica: 410-1510  
Consultorios: Brown 1273 (casi Güemes)  
Cel.: 223-3721340 // [www.clinojos.com.ar](http://www.clinojos.com.ar)



# NOROESTE ETERNO

## MEMORIAS ENTRE CERROS Y SALINAS

Entre viñedos de altura, cerros multicolores y el blanco infinito de las salinas, el noroeste argentino revela su magia. Un viaje por Salta y Jujuy donde la historia, la hospitalidad y los paisajes inolvidables se entrelazan en cada encuentro.

Llegar al noroeste argentino es abrir una puerta hacia un mundo donde la historia, la naturaleza y la calidez humana se entrelazan de una manera única. Apenas puse un pie en Salta, comprendí por qué la llaman "La Linda". No es solo la belleza de sus cerros ni la imponencia de su arquitectura colonial lo que enamora, sino sobre todo la gente: esa calidez que se transmite en una sonrisa, en una mesa compartida, en el abrazo que parece decir "estás en casa". Recorrer la ciudad de Salta es caminar entre siglos. La Catedral Basílica, con su fachada rosada que brilla bajo el sol, y el imponente Cabildo, que guarda historias de independencia y resistencia, son paradas obligadas. Pero lo que más me conmovió fue la manera en que los salteños hablan de su tierra: con orgullo, con respeto, con un amor que contagia.

### EL VINO COMO CAMINO

Mi viaje tenía un hilo conductor: la ruta del vino. Salta no solo es cuna de tradiciones ancestrales, también es tierra de viñedos que desafían la altura. Probar un torrontés en Cafayate no es simplemente degustar un vino; es sentir en el paladar el sol que madura las uvas a más de 1.700 metros sobre el nivel del mar, es percibir la tierra seca y noble que sostiene las cepas, es escuchar las historias de familias que generación tras generación trabajan la vid con pasión. Tuve la fortuna de sentarme a la sombra de los parrales, con una copa en la mano y un plato de empanadas húmedas delante. La sencillez del momento se volvió trascendente: no era solo comer y beber, era compartir.

### DE CACHI A CAFAYATE: UNA RUTA DE ASOMBRO

El camino hacia Cachi me regaló paisajes que parecían pintados con acuarelas imposibles. Los colores se multiplicaban en cada curva: rojos intensos, verdes suaves, ocres que se encendían bajo la luz cambiante del día. En los pueblos, las calles empedradas y las casitas blancas guardaban un aire de serenidad. En Cachi, el tiempo parece detenerse. Caminé por su plaza principal, admiré la iglesia de adobe y respiré esa paz que solo los pueblos de altura saben dar. Allí también descubrí bodegas pequeñas, donde el vino se produce en volúmenes modestos pero con una calidad extraordinaria.

### PURMAMARCA Y EL CERRO DE LOS Siete COLORES

Jujuy me recibió con la misma calidez. En Purmamarca, el paisaje es un estallido de tonos imposibles: rojos, violetas, verdes, naranjas. El

Cerro de los Siete Colores se eleva como una paleta viva que cambia con la luz del día, recordándonos que la naturaleza es la artista más sabia. Caminar por el pueblo, con sus callejitas de tierra, los mercados de artesanías y la música andina acompañando el andar, fue como entrar en un cuadro en movimiento.

### LAS SALINAS GRANDES: UN DESIERTO BLANCO

Más al norte, descubrí un escenario que me dejó sin palabras: las Salinas Grandes. Un desierto blanco, inmenso, que parecía no tener fin, reflejando en su superficie el cielo azul intenso. Caminar allí fue como flotar en un sueño: cada paso crujía bajo los pies, cada mirada encontraba un horizonte infinito de luz. Para sacar fotos me volví loca: los contrastes, las geometrías naturales, la pureza del paisaje ofrecían ángulos únicos a cada instante. Era como si el mundo se hubiera reducido a dos colores, blanco y azul, y esa simpleza extrema lograra transmitir una belleza inigualable.

### LA HOSPITALIDAD COMO SELLO

Si algo me quedó grabado del viaje es la hospitalidad de la gente del noroeste. No se trata solo de que te reciban con los brazos abiertos, sino de que lo hacen con el corazón. Compartí comidas debajo de parrales, escuché coplas improvisadas en una sobremesa, recibí invitaciones a recorrer casas y talleres como si fuera una amiga de toda la vida. Hay una calidez en esa gente que trasciende la cortesía: es un modo de ser, una manera de concebir la vida. Y es imposible no contagiarse de esa generosidad.

### EL NOROESTE COMO EXPERIENCIA

Hoy, cuando cierro los ojos y evoco este viaje, me vienen a la memoria los aromas del vino, el sonido del viento en los cerros, la inmensidad blanca de las salinas, las sonrisas que me acompañaron en cada parada. El noroeste argentino no se recorre, se vive. Es tierra de contrastes: entre la historia colonial y la modernidad de sus bodegas, entre la austeridad de la puna y la abundancia de los parrales, entre la sobriedad de la piedra y la explosión de colores de los cerros. Pero, sobre todo, es tierra de encuentros. Soy María Liberati, María viajera. Y este es uno de los viajes que he repetido en varias oportunidades y que sin dudas volveré a hacer. Porque hay lugares que nos transforman, que nos devuelven la esencia de lo humano y que nos invitan a regresar una y otra vez.

**María Liberati**  
@ marialiberati.ok



# CARTELERÍA BANNERS GRAFICA VEHÍCULAR CORPOREOS STANDS GIGANTOGRAFÍAS PLOTTEO

+15 AÑOS  
DANDO BUENA  
IMAGEN



GRAFICA PUBLICITARIA



# MEDICINA VIBRACIONAL

Un baño de sonido es una experiencia auditiva profundamente inmersiva que involucra todo el cuerpo y crea un espacio meditativo que invoca una relajación profunda. Durante el baño de sonido, los participantes escuchan sonidos relajantes y vibraciones curativas de instrumentos como diapasones, handpand, semillas somáticas, campanas, cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, gongs y más, creando paisajes sonoros fascinantes en entornos grupales compartidos.

Cierra los ojos y deja que el antiguo zumbido de los cuencos cantores te inunde, creando un ambiente sereno y sanador rodeado de la imponente belleza de la naturaleza. Descubre cómo las meditaciones de baño de sonido renuevan la mente, el cuerpo y el alma; mejoran el bienestar general; y amplían tu conexión con la naturaleza y contigo mismo.

## CONSEJOS PARA PREPARARSE PARA UNA MEDITACIÓN DE BAÑO DE SONIDO

**Vestirse cómodamente**, llegar temprano y acomodar su espacio con artículos útiles como una botella de agua, una manta o un mat de yoga. Para enriquecer su experiencia, establezca una intención y concéntrese en calmar su respiración antes de comenzar la práctica.

Las ventajas de los baños de sonido son muchas. Estos son solo algunos de los beneficios reportados de este antiguo ritual:

**Reduce el estrés:** experimente un alivio significativo del estrés mientras los sonidos ambientales relajantes calman su sistema nervioso y promueven la relajación.

**Mejora el sueño:** es más fácil conciliar el sueño y



permanecer dormido ya que los sonidos resonantes cambian los patrones de ondas cerebrales, mejorando la calidad del sueño y reduciendo los despertares nocturnos.

**Mejora la meditación:** Los sonidos inmersivos facilitan una experiencia más profunda, haciendo que concentrarse y entrar en un estado meditativo sea más fácil y profundo.

**Aumenta el bienestar emocional:** libera las emociones negativas y experimenta una perspectiva más positiva.

**Mejora el enfoque y la claridad:** calmar la mente mejora el enfoque y la claridad mental.

**Alivia la ansiedad y la depresión:** disminuir la velocidad y establecer una intención permite que todo el cuerpo se restablezca, creando un efecto terapéutico en la mente.

**Aumenta la inmunidad:** la relajación y la reducción del estrés tienen efectos antiinflamatorios que reducen las hormonas del estrés y los niveles de cortisol, que se sabe que debilitan las defensas naturales del cuerpo.

**Aumenta la energía y la creatividad:** la meditación del baño de sonido ayuda a aquietar la mente y eliminar las distracciones, lo que le permite sentirse con más energía y creatividad.

**“Si querés aprender los misterios del Universo, comienza a pensar en términos de Energía, Frecuencia y Vibración”**

**Grise Elizalde**  
Profesora de Yoga  
@yoga.griseelizalde





Vestidos con **Arte**



**Vestidos confeccionados y a medida  
Especialidad en Novias - Cumpleaños - Egresos**

Concertar cita previa: ☎ 223 4362258

Instagram: [@andreaaguirre.artdesing](https://www.instagram.com/andreaaguirre.artdesing) Facebook: [Andrea Aguirre Vestidos de Alta costura](https://www.facebook.com/AndreaAguirreVestidosdeAltaCostura)



## LA TEORÍA DE LOS ESPEJOS Y EL AUTOCONOCIMIENTO

### REFLEJOS DEL ALMA EN EL CAMINO DE LA CONCIENCIA

Vivimos en un universo donde todo es energía, vibración y reflejo. La teoría de los espejos nos recuerda que cada persona que se cruza en nuestro camino actúa como un reflejo de lo que llevamos dentro, consciente o inconscientemente. No existen encuentros casuales: cada mirada, cada palabra y cada emoción que alguien despierta en nosotros nos muestra un aspecto de nuestro propio ser.

Cuando alguien nos provoca admiración, ternura o rechazo, no está mostrándonos su verdad, sino la nuestra. Aquello que amamos o detestamos del otro habita también en nosotros. Comprender esto es un acto de humildad espiritual, pues nos invita a dejar de juzgar y a empezar a observar.

La espiritualidad nos enseña que el autoconocimiento no surge del aislamiento, sino del vínculo. Cada relación es un espejo que revela nuestras heridas, miedos y deseos ocultos.

Cuando reaccionamos con enojo o tristeza frente a alguien, esa emoción no nace del otro, sino de una parte de nosotros que aún busca ser reconocida y sanada. El espejo simplemente refleja lo que ya existe en el interior.

Mirarnos a través de los demás es un ejercicio de conciencia. Nos pide abandonar la postura de víctima y asumir la responsabilidad de nuestra vibración. En lugar de preguntarnos "¿por qué me hacen esto?", podemos comenzar a preguntarnos "¿qué parte de mí se siente herida por esto?". Esa simple pregunta transforma el conflicto en una oportunidad de crecimiento.

El proceso puede doler, porque los espejos no siempre muestran aquello que queremos ver. Pero solo al aceptar lo

que reflejan, sin huir ni negar, accedemos a una comprensión más profunda de nosotros mismos. Esa aceptación es el primer paso hacia la liberación interior.

Cuando aprendemos a ver desde el alma, comprendemos que el otro no es un enemigo, sino un maestro. Cada encuentro, incluso los más desafiantes, tiene un propósito: ayudarnos a recordar quiénes somos realmente. Detrás de cada espejo hay una invitación divina al perdón, la compasión y la expansión de la conciencia.

La teoría de los espejos no es una idea filosófica más; es una práctica espiritual que nos enseña a mirar el mundo como una extensión de nuestro propio ser. Cuanto más nos conocemos, más amorosos se vuelven nuestros reflejos. Cuanto más sanamos, más paz encontramos en nuestras relaciones.

Al final, el mayor espejo es la vida misma. Todo lo que nos sucede, nos agrada o nos duele, tiene algo que enseñarnos. Cuando aprendemos a ver con los ojos del alma, comprendemos que nada está fuera de lugar: todo nos conduce de regreso al centro, al corazón, a ese espacio donde habita nuestra verdadera esencia.

Porque el viaje espiritual no consiste en cambiar el mundo, sino en reconocernos en cada reflejo que el mundo nos ofrece.



📍 GÜEMES 3331

Pedidos al: 486-3184

📍 RIVADAVIA 4035

Tel: 472-0966

📍 PASEO SUR

(Av. Mario Bravo y Edison)

Pedidos al: 223 5980398

Seguinos en @losmuchachospastas

## Florería Bety's

**Flores y plantas que llenan de vida tu hogar**

Plantines, semillas y accesorios para tu jardín  
Flores frescas todos los días

**¡Vení y dale color a tu espacio!**

Santiago del Estero casi Av. Luro (al lado del correo)



## COCINA DE AUTOR

La Mejor Gastronomía en un solo lugar

### Entradas - Platos de autor - Eventos

Carré a la riojana c/papas parmetier

Matambrito a la criolla c/chips de batata

Chorizo a la pomarola c/papas al horno

Milanesa napolitana de peceto / pollo

Super lasagna (verdura, carne, jamón y queso)

Canelones de autor

Vegetales al wock...

y muchos platos más de la mano de nuestro chef

Abierto todos los días de 9 a 23 hs.

Pedidos por  2234251530

Fijo  223-3699153

📍 Patagones 495 esq. Juan A. Peña

 Adalito\_cocina\_de autor

 Adalito.mdp

## Take Way \$6.000.- mediodía





# LA FACHADA HABLA

## CÓMO EL FREnte DE TU COMERCIO PUEDE ATRAER CLIENTES

Dicen que la primera impresión es la que cuenta, y en el mundo comercial eso no podría ser más cierto. El frente de un negocio es la carta de presentación más poderosa que una marca tiene. En apenas unos segundos puede comunicar quién sos, qué hacés y por qué alguien debería elegirte. Y, en un entorno donde todos compiten por llamar la atención, ese primer impacto visual puede marcar la diferencia entre atraer clientes o pasar completamente inadvertido.

La cartelería comercial no es una moda nueva: sus orígenes se remontan siglos atrás, cuando los comercios usaban símbolos y letras pintadas a mano para distinguirse entre la multitud. Hoy, esa tradición continúa, pero con una evolución tecnológica y estética impresionante. Letreros luminosos, logos corpóreos, vinilos coloridos y diseños creativos son parte del nuevo lenguaje visual que permite destacar en medio del ruido urbano.

Pero no se trata solo de "tener un cartel bonito". Detrás de cada fachada efectiva hay estrategia, identidad y comunicación. La estética del frente de tu local debe reflejar lo que tu marca representa. Desde los colores y las tipografías hasta los materiales y la iluminación, cada detalle cuenta. Un diseño coherente con tu identidad refuerza el mensaje que querés transmitir y genera confianza en tus potenciales clientes.

Pensemos en el impacto: un frente bien logrado invita, despierta curiosidad, transmite profesionalismo y hasta puede influir directamente en la decisión de compra. En cambio, una fachada descuidada o desactualizada genera el efecto contrario: transmite desinterés y falta de calidad. En tiempos donde la experiencia del cliente empieza antes de entrar al local, cuidar la estética exterior es cuidar la experiencia de marca.

Un aspecto clave es la comunicación visual. Tu frente debe decir, a simple vista, lo esencial: nombre del negocio,

rubro, horarios, redes sociales y, si es posible, alguna promoción o diferencial que te distinga. Los carteles luminosos con el nombre del local, las letras corpóreas con el logo o los vinilos en vidriera con mensajes claros son aliados para lograrlo. Una buena fachada funciona como un anuncio publicitario permanente: comunica las 24 horas, los siete días de la semana.

El uso inteligente de los colores también es fundamental. Los tonos vibrantes pueden transmitir energía, juventud o dinamismo; mientras que los más neutros evocan elegancia, confianza o sobriedad. Lo mismo ocurre con las tipografías: una fuente clara y moderna es mucho más efectiva que un diseño recargado o difícil de leer. Recordemos que, en marketing visual, menos es más.

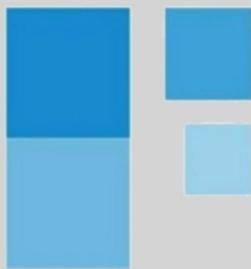
Renovar el frente de tu comercio cada cierto tiempo también es una forma de mantenerte vigente. Las tendencias cambian, los materiales evolucionan y el público se renueva. Una actualización de imagen puede revitalizar el negocio y atraer nuevas miradas. Además, un local cuidado y moderno comunica compromiso con la calidad y con el cliente, dos valores que siempre se traducen en ventas.

No se trata solo de estética, sino de estrategia. La fachada de tu comercio es parte del branding: refuerza tu presencia, te diferencia de la competencia y genera recordación. Cuando los clientes reconocen tu logo o tus colores desde lejos, estás ganando espacio en su memoria. Y en un mercado donde las decisiones de compra se toman en segundos, eso vale oro.

En definitiva, invertir en la estética del frente de tu comercio no es un gasto: es una acción de marketing inteligente. Es asegurarte de que cada persona que pasa por tu puerta entienda quién sos y qué ofreces. Porque, al final del día, la fachada no solo habla... también vende.

**Trama Gráfica Publicitaria**  
Trama Gráfica Publicitaria





**NICAR**  
SANITARIOS



Todo para la instalación:

- » AGUA
- » GAS
- » CALEFACCION
- » GRIFERIAS



PRESUPUESTOS SIN CARGO

WhatsApp **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354  
7600 Mar del Plata



No te lo podés perder

Llegó el **CYBERFEST.**

hasta **50% OFF**

6 cuotas **SIN INTERÉS**

Conseguí las mejores marcas

Alba Cetol Tersuave Reveal Denver Venier

Descubrí las mejores ofertas en

[pintureriasambito.com](http://pintureriasambito.com)

Promoción válida desde el 01/11/2025 al 30/11/2025 en locales físicos y tienda on-line // Hasta 50% de descuento y hasta 6 cuotas SIN INTERÉS no acumulable con otras promociones y descuentos.

# publiKiosco

◊ Módulo Simple Vinilo

◊ Módulo Simple/Doble Iluminado



**Publimar**  
GRUPO PUBLICITARIO

📍 San Lorenzo 3145 - MdP

📞 Tel: 0223 473-9600

✉️ publimar@publimar.com.ar

✉️ viapublicamdp@publimar.com.ar

📞 223 576 9171



**banderasmdp**

San Lorenzo 3145  
0223 473-9600 - MdP

📞 223 5416600



banderasmdp



# Ruca Quimey

## TIENDA DE MASCOTAS



- 🐶 Alimentos balanceados
- 🐶 Accesorios para mascotas
- 🐶 Acuarismo

**Envíos a domicilio sin cargo**

📍 Talcahuano 461 - Veterinaria ☎ 2234360226

📍 Bermejo 355 Loc. 7 ☎ 2236020834

📍 Constitución 7598 Loc. 3 (Carrefour) ☎ 2235932108

📍 Panamá 351 Loc. 9 (Carrefour Tandil) ☎ 2494357902



# LA FAMILIA ELENA

## CUATRO GENERACIONES DE VOCACIÓN MÉDICA

Desde el Dr. Alfredo Elena, que llegó a la ciudad en los años 40 al presente, la familia Elena mantiene viva una tradición médica que atraviesa generaciones. Hoy, el Dr. Esteban Elena y su hijo, el Dr. Esteban Elena Scarafoni, comparten la cirugía plástica como una forma de vida, en un legado que combina vocación, trabajo y amor por Mar del Plata.

### PADRE E HIJO, UN MISMO CAMINO

En el quirófano, los gestos hablan por sí solos. Una mirada basta para anticipar el siguiente paso. "Más que una coincidencia profesional, lo nuestro es una historia de vida compartida. Ver a mi hijo recorrer los mismos pasillos, enfrentarse a los mismos desafíos y abrazar la medicina con la misma pasión, es una de las mayores gratificaciones que la vida me está dando. Este camino que ahora transitamos juntos no es solo una continuidad generacional: es la confirmación de que los valores que nos guiaron siguen vivos, renovados y en buenas manos." El Dr. Esteban Elena y su hijo, comparten una pasión que trasciende lo técnico: la cirugía plástica como arte, ciencia y compromiso humano.

### UNA IDEA QUE NACIÓ EN FAMILIA

Hace 30 años, el Dr. Esteban Elena y la Dra. Sandra

Scarafoni —su esposa y colega—, regresaron de Río de Janeiro, donde se formaron como especialistas e imaginaron un espacio donde volcar su experiencia y su manera de entender la atención médica. De esas charlas surgió la idea de un proyecto familiar, un lugar donde combinar excelencia técnica, calidez humana y trabajo interdisciplinario. Con el tiempo, ese sueño tomó forma y se consolidó como una Clínica de Cirugía Ambulatoria Especializada en Cirugía Plástica, que refleja la unión de generaciones y valores compartidos. El acompañamiento de sus hijos, Esteban y Catalina, le dio a esa iniciativa un sentido especial: el de una familia que no solo comparte la vocación, sino también la visión de cómo ejercerla.

### SANDRA Y CATALINA, PILARES DEL PROYECTO

En la historia de los Elena, las mujeres ocupan un rol central. Sandra aporta equilibrio, mirada integral y calidez.

Su presencia fue clave para gestar y sostener el proyecto familiar, que se alimenta de la confianza mutua y de una misma manera de ver al paciente. Por su parte, Catalina, quien actualmente realiza su residencia en clínica médica, representa el futuro de esa vocación. "Catalina tiene esa mezcla de sensibilidad y compromiso que siempre marcó a los Elena", comenta su padre. En casa, las conversaciones sobre medicina conviven con los momentos de familia, los viajes compartidos y las anécdotas de generaciones. Para los Elena, la profesión no separa: los une.

## EL LEGADO DE UN APELLIDO

El apellido Elena tiene historia en Mar del Plata. El Dr. Alfredo Elena, abuelo de "Esteban padre", llegó a la ciudad en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial y fue uno de los fundadores de la Clínica Colón en el año 1948. Su visión humanista y su espíritu pionero marcaron una huella que se extendió a sus hijos y nietos. "Lamentablemente falleció muy joven y no tuve la oportunidad de conocerlo."

Dos de sus hijos continuaron el legado. "Mi padre Alfredo F. Elena nos transmitió el amor por esta profesión y siempre nos enseñó que la medicina no empieza en el quirófano, sino en la relación medico-paciente", suele recordar el Dr. Elena.

Esa enseñanza sigue guiando cada decisión profesional y personal de la familia. La medicina se transformó en una tradición familiar que, más allá del paso del tiempo, conserva intactos los valores de servicio, ética y cercanía con el paciente.

Hoy además de mis cuatro hermanos médicos; Alfredo, Hernán, Matías y Melisa, hay una cuarta generación de médicos jóvenes representados por Esteban, Catalina y mis sobrinas Rosario y la más pequeña y futura médica, Valentina.

## MAR DEL PLATA, IDENTIDAD Y PERTENENCIA

"Mar del Plata no es solo el lugar donde vivimos, sino el escenario donde crecimos como personas. Aquí formamos nuestras primeras amistades, compartimos sueños, aprendizajes y desafíos que nos marcaron para siempre. Es una ciudad que nos vio madurar, construir una familia y desarrollar una forma de vivir la medicina con identidad propia: cercana, honesta y comprometida. Cada paso en nuestro camino profesional está profundamente ligado a esas raíces, a los lazos que se gestaron desde jóvenes y que hoy siguen dándonos fuerza y sentido."

El proyecto familiar es hoy la expresión contemporánea de esa pertenencia: una manera de seguir contribuyendo a la salud y al desarrollo de la ciudad desde el trabajo conjunto y el amor por lo que hacen.

## UNA HERENCIA QUE SE COMPARTE

En tiempos de cambios vertiginosos en la medicina, la familia Elena conserva la esencia de una vocación que se transmite con el ejemplo. Padre e hijo comparten jornadas, decisiones y aprendizajes, sabiendo que cada paso es también un homenaje a quienes los precedieron. "Nada se logra sin esfuerzo; cada generación deja su huella, y la nuestra es seguir construyendo desde la pasión y la ética. Ese es, sin duda, el verdadero legado de nuestra familia. Ver a mis hijos continuar este camino me llena de orgullo", reflexiona el Dr. Esteban Elena.



En el entorno  
de la Casa sobre el Arroyo...

Algo más que un Café



■ Un Espacio Social y Cultural ■



📍 Guido 3784 casi Matheu ☎ 223-5529302 📸 Amancio Café & Bar



[tioandino.helados](https://www.instagram.com/tioandino.helados)

📍 Av. Constitución 6592 ☎ 223 4796951  
📍 Av. Independencia 3836 ☎ 223 4723600



INDUMENTARIA  
**mare**®

Indumentaria informal  
para mujeres reales



📍 Santiago del Estero 1952  
📞 223-4399798  
📷 mareindumentaria.mdp  
👤 mare indumentaria



Director Médico Dr. Rubén Velletaz

Matrícula 92.488

Enfermedades Venosas y Linfáticas  
Escleroterapia - Cura avanzada de heridas  
EcoDoppler - Láser - Kinesiología

📍 Alberti 1197 (esq. Alvear) 📞 223-4375688

👤 Centro de Enfermedades Venosas y Linfáticas. CEVyL 📸 cevylmdp

# ATELIER DE PILATES

Sra. Pilates by  
Grise Elizalde

## PILATES Y YOGA



📍 Salta 1031 y Libertad (Planta Alta)

Instagram: @sra.pilates @sra.pilates\_ @yoga.griseelizalde

Turnos:

📞 2236863002

∞  
CASA VÍAS  
*evolución*

CENTRO HOLÍSTICO Y ESTÉTICA INTEGRAL

*El equilibrio entre la belleza física, mental y espiritual*



Lamadrid 3227 - M.d.P.  casa.vias  223-5021816



## LOS PERROS Y LA PIROTECNIA

La llegada de las fiestas de fin de año está marcada por reuniones familiares, celebraciones y, lamentablemente, por el estruendo de los fuegos artificiales. Mientras muchos disfrutan del espectáculo visual, nuestros perros suelen experimentar niveles de ansiedad y miedo ante los ruidos fuertes y repentinos. Este comportamiento no es una simple incomodidad; los efectos de la pirotecnia sobre los animales pueden ser graves, tanto a nivel físico como emocional. Por eso, es fundamental tomar medidas para proteger a nuestras mascotas durante estas festividades.

### ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA PIROTECNIA EN LOS PERROS?

La pirotecnia no solo genera un malestar temporal en los perros; sus efectos pueden ser más graves de lo que se cree. El ruido de los fuegos artificiales puede provocar un estrés intenso en los perros, generando desde ansiedad leve hasta reacciones extremas como hiperventilación, sudoración excesiva y latidos acelerados. Algunos perros pueden entrar en un estado de pánico que desencadena comportamientos inusuales, como destruir objetos, morderse las patas o incluso escapar corriendo, sin importar el peligro que puedan encontrar en el camino.

En muchos casos, el miedo a los fuegos artificiales está relacionado con el agudo sentido auditivo de los perros. Mientras que los humanos solo escuchamos un pequeño rango de sonidos, los perros perciben frecuencias más altas, por lo que los ruidos de los fuegos artificiales les resultan mucho más intensos. Además, las vibraciones de las explosiones pueden causarles una sensación de inseguridad y desorientación.

De acuerdo con los expertos en comportamiento animal, estos eventos pueden tener efectos duraderos en el bienestar emocional de los perros. Si un perro experimenta una crisis de pánico por los fuegos artificiales en varias ocasiones, puede desarrollar un trastorno de ansiedad generalizada que lo haga más vulnerable a otros ruidos o situaciones estresantes. En casos extremos, el estrés severo puede llevar a problemas de salud como trastornos digestivos o problemas cardíacos.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CALMAR A MI PERRO ASUSTADO POR LOS FUEGOS ARTIFICIALES?

Existen diversas estrategias que los dueños de perros pueden adoptar para disminuir los efectos del miedo a la pirotecnia. Te contamos algunas de las más efectivas:

- **Crear un espacio seguro:** designa un área tranquila y cómoda donde tu perro pueda refugiarse durante los fuegos artificiales. Este espacio debe ser oscuro, sin ventanas o con cortinas gruesas que bloquen las luces, y con objetos que lo hagan sentir a gusto, como su cama o juguetes favoritos.

- **Reforzamiento positivo:** durante la pirotecnia, mantene una actitud tranquila y usa premios para reforzar los comportamientos calmados de tu perro. Evitar castigos es crucial, ya que esto podría aumentar su ansiedad.

- **Fomentar la distracción:** Proporcioná juguetes interactivos o juegos que puedan captar la atención de tu perro y distraerlo del ruido exterior. Las actividades como el juego de búsqueda o el uso de juguetes dispensadores de golosinas pueden ser efectivos.

- **Consulta con tu vete de cabecera:** Su médico veterinario podría recomendarte el uso de medicación o suplementos para calmar a tu mascota. También existen terapias conductuales que pueden ser útiles para tratar el miedo a la pirotecnia.

Cuidar de tu perro durante las fiestas de fin de año, cuando la pirotecnia está presente, es un acto de responsabilidad. Tomar medidas preventivas puede ayudar a reducir el estrés y prevenir situaciones peligrosas. Recordá que cada perro es diferente, por lo que es importante encontrar las soluciones que mejor se adapten a las necesidades de tu mascota. Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de las celebraciones mientras mantienes a tu perro seguro y tranquilo, asegurándote de que también forme parte de los momentos especiales de estas fiestas.

#### Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario

✉️ [veterinariasigismondi](mailto:veterinariasigismondi)



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno

**Rappi** **P** **PedidosYa**

🚚 DELIVERY: 2234178614 🌐 [www.criphamburgues.com](http://www.criphamburgues.com) Crip Hamburgues



**Fideos  
Ñoquis  
Ravioles  
Sorrentinos  
Lasagnas  
Canelones**

**VENTAS POR MAYOR Y MENOR**

**📞 478-4326**

**📞 223-5056747**

**Instagram icon** **pastaslagenovesamdp**

📍 Av. Arturo Alió 1150 📍 Av. Constitución 7334 / Mar del Plata



## Cercos Olímpicos - Alambrados Rurales - Instalaciones SOMOS FABRICANTES

📍 Av. Luro 7245 - Mar del Plata      🌐 [alambrarmdp.com.ar](http://alambrarmdp.com.ar)  
✉ Tel.: (0223) 477-3877 / 478-4379      📸 [alambrar\\_mdp](https://www.instagram.com/alambrar_mdp)

# MVSERVICIOS®

Experiencia y gente en quien confiar

- Oficinas
- Consorcios
- Eventos
- Colegios
- Hoteles
- Limpieza de alfombras
- Plantas industriales
- Final de obra
- Salones comerciales
- Suplencia de porteros



"Soluciones integrales de limpieza"

**(0223) 475-7473**  
**2235911576**

Con el respaldo de: **JohnsonDiversey**  
Clean is just the beginning

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata  
[www.mv-servicios.com.ar](http://www.mv-servicios.com.ar)

# RECETA DE TORTA DE MANZANA SIN TACC

## UN CLÁSICO SALUDABLE Y FÁCIL DE PREPARAR

El secreto de la torta de manzana sin TACC está en seleccionar la harina apta para celíacos adecuada: puede ser premezcla libre de gluten o una combinación de harinas de arroz y almidón de maíz. La masa resulta esponjosa y suave, mientras que las manzanas le aportan humedad y dulzura natural. A menudo se espolvorea canela y, si se desea, azúcar impalpable para darle un toque especial.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN

Preparación de ingredientes y manzanas: **15 minutos**

Batir y armar la torta: **15 minutos**

Calentar en horno: **30 minutos**

### INGREDIENTES

3 manzanas medianas (verdes o rojas, a gusto)

3 huevos

150 g de azúcar

150 ml de aceite neutro (girasol o maíz)

200 g de premezcla sin gluten (o mezcla de 100 g de harina de arroz + 100 g de almidón de maíz)

1 sobre de polvo de hornear sin TACC (10 g)

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharadita de canela en polvo (opcional)

Ralladura de 1 limón (opcional)

### PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en láminas finas o cubos pequeños. Reservar.

En un bol grande, batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté espumosa y de color claro.

Incorporar el aceite y la esencia de vainilla, mezclando bien.

Añadir la premezcla sin gluten tamizada junto con el polvo de hornear. Si se utiliza harinas y almidón, mezclar ambas antes de tamizar.

Mezclar hasta lograr una masa homogénea. Agregar la ralladura de limón y la canela si se desea.

Añadir la mitad de las manzanas a la masa y mezclar.

Verter la mezcla en un molde previamente aceitado y enharinado con premezcla sin gluten.

Distribuir el resto de las manzanas sobre la superficie de la masa.

Llevar al horno precalentado a 180°C y cocinar por 30 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.

Dejar enfriar, desmoldar y, si se desea, espolvorear con azúcar impalpable antes de servir.

# CLINICA BINCAT

CENTRO AMBULATORIO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

Dr. Esteban H. Elena  
Director Médico  
M.P. 92.660



↑ Rawson 338  
7600 Mar del Plata

☎ 486-2068  
📱 +54 9 2235 06-1162  
📷 clinica\_bincat  
✉️ clinicabincat@gmail.com

# SAYRA SERDÁN

## DE MISIONES A CONQUISTAR PASARELAS DE BAIRAS Y MARDEL

**JO:** Hola, Sayra. ¿Cómo estás? Contanos un poco de vos, ¿cómo te definirías?

**SS:** Tengo 23, oriunda de la ciudad de Posadas provincia de Misiones, en primer lugar me definiría como una persona responsable y capaz, siempre busco dar lo mejor de mí en todo lo que hago. Soy apasionada y determinada, cuando me propongo algo no paro hasta lograrlo. Me encanta explorar mi creatividad a través de la fotografía y el modelaje, y estoy constantemente buscando nuevas formas de expresarme y conectarme con los demás a través de mis redes sociales.

**JO:** ¿Nos contás un poco de tu participación en el certamen Reina Mundial del Turismo 2025?

**SS:** ¡Fue una experiencia increíble! Mi participación en el certamen Reina Mundial del Turismo 2025 fue una de las mejores experiencias de mi vida. Pasé una semana en Encarnación, Paraguay, y tuve la oportunidad de conocer más sobre la cultura y el turismo de ese hermoso país. Fue una semana llena de aprendizaje, diversión y crecimiento personal.

**JO:** ¿Pensás que esto podría ser un punto de partida para representar a tu Posadas y Misiones dentro de Argentina?

**SS:** Creo que esta experiencia puede ser un punto de partida fundamental para representar a Posadas y Misiones en todo el país. La visibilidad y el reconocimiento que estoy obteniendo a través de las notas y entrevistas en diferentes canales, así como mi participación en el certamen, me permiten mostrar la riqueza cultural y turística de mi región a un público más amplio. Estoy emocionada de poder compartir la esencia de Posadas y Misiones.

**JO:** ¿Te gustaría incursionar en el mundo del espectáculo?

**SS:** Claro que sí, me gustaría mucho incursionar en el mundo del espectáculo. Me parece un ámbito emocionante y desafiante, donde puedo expresar mi creatividad y conectarme con el público. Estoy dispuesta a aprender y trabajar para lograr mis objetivos y convertirme en una figura reconocida en el mundo del espectáculo.

**JO:** Sayra estuviste paseando y conociendo lugares en Baires y Mardel. ¿Muchos nuevos aprendizajes?

**SS:** ¡Sí! Me encantó pasear y conocer lugares en Buenos Aires y Mar del Plata. Aprendí mucho sobre la historia y la cultura de estas ciudades y descubrí rincones hermosos que me dejaron con ganas de volver. Fue una experiencia increíble que me permitió crecer como persona y como reina de turismo.

**JO:** Hiciste fotos por Plaza de Mayo y Diagonal Norte, ¿Te sorprendió la magnitud del espacio urbano porteño?



**SS:** Me sorprendió la grandiosidad de la ciudad y la arquitectura de los lugares. Plaza de Mayo y Diagonal Norte son impresionantes y no podía dejar de tomar fotos para capturar su belleza. Me encantó la experiencia de caminar por esas calles y sentir la energía de la ciudad. ¡Es realmente imponente!

**JO:** ¿Qué te pareció el Palacio Barolo a la hora de ir a crear contenido y hacer una producción especial?

**SS:** Me encantó conocer el Palacio Barolo y hacer una producción de fotos con vestidos en ese entorno tan emblemático. Y el Salón 1923 en el piso 16 es un toque extra de magia, con esas vistas impresionantes de la ciudad. Me divertí mucho creando contenido, fue una experiencia muy divertida y creativa.

**JO:** Además debutaste en desfiles en Baires, ¿Cómo fue ese desafío de ser parte del Fashion Sunset con Pampita observando en primera fila?

**SS:** Debutar en el Buenos Aires Fashion Sunset fue un sueño hecho realidad y tener a Pampita en primera fila observando fue el toque extra de adrenalina que necesitaba. Ver su reacción a mi pasada fue algo que nunca olvidaré, es una de mis referentes y una inspiración para mí, así que saber que le gustó mi desfile es algo que me llena de orgullo y emoción.

**JO:** También pudiste recorrer Mar del Plata, pudiste conocer un poco de sus playas y la costa?

**SS:** Me encantó Mar del Plata, especialmente la Escalera Imperial, las playas y la costa. El centro y Güemes con bares y cafés increíbles. Fue un placer explorar y disfrutar de la ciudad.

**JO:** ¿Qué fue lo que más te sorprendió de Mardel?

**SS:** Lo que más me sorprendió de Mar del Plata fue la majestuosidad de la Escalera Imperial. Su arquitectura es impresionante y su historia es fascinante. Me encantó descubrirla y admirar su belleza. Es un lugar emblemático que refleja la esencia de la ciudad, tuve la oportunidad de realizar una producción de fotos allí con el fotógrafo Gabriel Murillo y la marca Dabord Denim, lo que hizo que la experiencia fuera aún más inolvidable.

**JO:** Pudiste hacer varias producciones para marcas en Mardel, ¿Te llamó la atención el interés que despertaste en marcas de la ciudad?

**SS:** Me llamó mucho la atención el interés que desperté en las marcas de la ciudad y me encantó la forma en que la gente de Mardel se acercó a mí para proponerme colaboraciones. La repercusión fue increíble, recibí mensajes de muchas marcas y tuve la oportunidad de conocer personas apasionadas y profesionales. Me encantó la calidez y la apertura de

la gente de Mar del Plata, y ya estoy emocionada de regresar con producciones programadas para mi próxima visita.

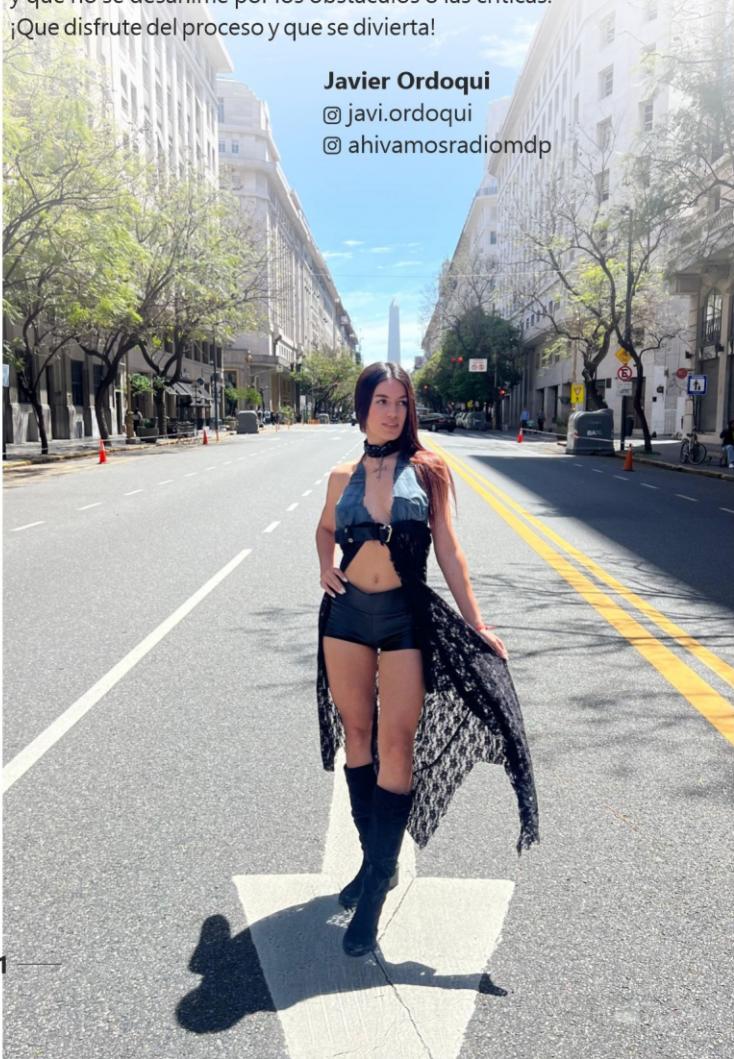
**JO:** Mardel y Baires tienen mucha gastronomía y noche, pudiste recorrer y salir a conocer nuevos lugares?

**SS:** Me encantó recorrer y descubrir nuevos lugares en Mar del Plata y Buenos Aires. Ambas ciudades tienen una escena gastronómica y nocturna increíble y disfruté mucho probando nuevos restaurantes, bares y lugares de café. Me gustó la variedad de opciones y la calidad de la comida y la bebida. La vida nocturna es vibrante y siempre hay algo nuevo para explorar.

**JO:** Gracias Say por la nota, una última reflexión, que le dirías a cualquier chica que sueña con empezar su carrera de modelo y meterse en las redes sociales

**SS:** ¡Que se anime! La carrera de modelo y las redes sociales pueden ser un mundo emocionante y desafiante y también muy gratificante. Mi consejo sería que se mantenga fiel a sí misma, que encuentre su estilo y que no tenga miedo de mostrarse tal como es. La autenticidad y la pasión son clave para destacarse en este mundo. También es importante que se rodee de personas que la apoyen y la inspiren, y que no se desanime por los obstáculos o las críticas. ¡Que disfrute del proceso y que se divierta!

**Javier Ordoqui**  
@javi.ordoqui  
@ ahivamosradiomdp





## Nuevas Tendencias de Cortinas ASESORAMIENTO SIN CARGO

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Roller              | Colchas    |
| Romanas             | Acolchados |
| Paneles orientales  | Jacquard   |
| Carpetas importadas | Tapicería  |
| Almohadones         | Alfombras  |



Av. Independencia 3602  
223-6851928 223-5806713

renacerdecoraciones@yahoo.com.ar  
www.renacerdecoraciones.com.ar



## TINTORERÍA - LAVANDERÍA CONTINENTAL

SERVICIO DE LIMPIEZA EN SECO  
PLANCHADO A VAPOR

- Vestidos de novia, comunión y fiesta
- Trajes
- Camperas
- Cortinas
- Alfombras
- Valet y lavado de acolchados y peluches

Consulte zona de retiro y entrega a domicilio

ALBERTI 5633 CASI PERÚ 2234238538

Tintorería Continental tintoreria\_continental

## Podología



## PREGUNTAS IMPORTANTES CON RESPECTO A LA SALUD DE TUS PIES

¿Cuánto hace que no visitas al Podólogo? ¿Cuánto hace que no te revisan los pies? ¿Sentís los pies fríos o calientes?

¿Tenés dolores internos, sensación de hormigueo, pinchazos que vienen y desaparecen?

¿Cuando caminas parece que caminas sobre piedritas o corcho?

¿Te transpiran mucho los pies?

¿El calzado que usás es cómodo? ¿Es el número adecuado?

¿Las medias son las adecuadas? ¿Las usas de algodón o nylon?

¿La piel de los pies está hidratada o seca?

¿Tenés las uñas engrosadas, opacas, amarillentas?

¿Sentís dolor en los costados del dedo gordo de los dos pies?

**Visitar al Podólogo de manera regular**, permite evitar todos estos posibles problemas que aquejan nuestros pies.

**Gustavo Pavka**

✉ gustavopavka@yahoo.com.ar  
🌐 gustavopavkapodologo.blogspot.com.ar

**Gustavo Pavka**

PODOLOGO

Mat. M.S.P.2326

Rivadavia 2245 - Loc. 22  
gustavopavka@yahoo.com.ar

Cel.: 0223-6197936

Tel.: 493-4842



**INSTITUTO  
DE PIERNA  
TOBILLO  
Y PIE**



**Dr. Alfredo J. De Cicco**

**Médico** M.N.51052 M.P.36075

ESPECIALISTA CONSULTOR EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA  
MIEMBRO TITULAR DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE MEDICINA  
Y CIRUGIA DE LA PIERNA Y EL PIE

📍 Avellaneda 2068      ✉ alfredodecicco@hotmail.com  
📞 492-3579      ☎ 223-6813848

# Aprendé Inglés ...

PRIMARIO - SECUNDARIO



- APOYO ESCOLAR
- INTEGRADORAS
- EXÁMENES INTERNACIONALES
- CONVERSACIÓN
- INGLÉS PARA VIAJES & TURISMO

Lic. Silvina Dinelli

223-345-3588

*Florencia*

MASOTERAPEUTA - COSMETÓLOGA

- Limpiezas Faciales
- Exfoliaciones corporales y faciales
- Masajes descontracturantes
- Relajantes - Sedativos
- Masajes deportivos
- Masaje cervico craneal
- Reflexología

Turnos:

223-5129949





## **ELECTRO CONSTITUCIÓN**

**MATERIALES ELÉCTRICOS E ILUMINACIÓN**

*La mejor atención y asesoramiento siempre*

📍 Vicente López y Planes 981

(Esq. Constitución) - M.d.P. ☎ 471-1956 ☎ 2235413742



**PERFUMERIA  
Esencia  
DE VIDA**  
PERFUMES ARABES

🌐 Tienda online

✉ [esenciadevida.mdp](http://esenciadevida.mdp)

Envíos a todo el País

Horario de Atención:  
Lunes a Sábados de 10 a 18 hs.

📍 San Martín 3998

📍 Independencia 1787



# ALERTA FAC

## SE CREA EL REGISTRO ARGENTINO DE MUERTE SÚBITA ASOCIADA AL DEPORTE

Frente a los acontecimientos acaecidos en los últimos días, desde el Comité del Ejercicio de la Federación Argentina de Cardiología (FAC), se destaca lo siguiente en torno a la muerte súbita.

En Argentina la principal causa de muerte súbita en personas mayores es la enfermedad coronaria aterogénica.

En jóvenes y adolescentes predominan las enfermedades cardíacas congénitas y hereditarias.

### LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA LA PREVENCIÓN

1) Exámenes cardiovasculares preparticipativos, realizados por médicos idóneos en la materia, como estrategia central para detectar a tiempo condiciones que pueden poner en riesgo la vida.

2) Correcta activación de la cadena de supervivencia ante un evento súbito, lo que implica el reconocimiento inmediato, la realización de reanimación cardiopulmonar (RCP) y el uso precoz de desfibriladores externos automáticos (DEA).

### VACUNACIÓN COVID19

Se destaca que, hasta la fecha, no existe evidencia científica que respalde la injerencia de las vacunas contra este virus y la aparición de una muerte súbita. Cabe recordar que, durante la pandemia, sí se reportó un aumento de casos de miocarditis.

### INICIATIVA FAC

Dado que en Argentina no es obligatoria la autopsia en todos los casos, no se cuenta con un detalle de las causas de muerte de la población. Desde la Federación Argentina de Cardiología se impulsa la creación del Registro Argentino de Muerte Súbita Asociada al Deporte (RAMSAD) para comenzar a contar con datos estadísticos fidedignos.

Además de la FAC, impulsan y participan de esta iniciativa la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC),

Sociedad Argentina de Electrofisiología Cardíaca (SADEC), Federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP) y la Asociación Argentina de Cardiología del Ejercicio y del Deporte (AACADE).

El Registro estará vigente a partir del 1 de noviembre y está dirigido a médicos, personal de salud, entrenadores deportivos, entre otros.

### QUÉ ES LA MUERTE SÚBITA

Se trata de una parada cardíaca inesperado que experimenta una persona. Si bien, estadísticamente la incidencia de muerte súbita en el deporte es muy baja, cuando sucede suele generar un gran impacto en la sociedad dado que se presume aconteció en una persona joven, sana, bien entrenada inclusive a nivel de alta competencia.

En general la mayoría de estos episodios suceden en ámbitos extra hospitalarios, en deportistas puede darse en lugares de entrenamiento o competencia y en la población general en la vía pública, en un centro comercial, etc. En este contexto la resucitación cardiopulmonar (RCP) es vital. A nivel internacional, la American Heart Association y el European Resuscitation Council han demostrado que la implementación de programas comunitarios de RCP aumenta significativamente la tasa de supervivencia en eventos de muerte súbita. Por otro lado, es importante saber que la ley 27159 ampara legalmente a quien asista a una víctima de muerte súbita.

- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- ComunidadFAC
- comunidadfac.org.ar

**Susan Lonetti**  
✉ susan.lonetti@gmail.com  
⌚ 54911-6852-5477

**Javier Blanco Toledo**  
✉ javierbt@outlook.com  
⌚ 54911-5639-2536



# DIAGNOSTICO MEDICO por imágenes

Gascón 3728 (Gascón e/Dorrego y 14 de Julio)

B7600FNX Mar del Plata

**Tel. (0223) 475 8008 / 2235119323**

Tel. 473 7678 / 474 8598 - Fax 474 8597

secretaria@resonanciamagnetica.com.ar

[www.resonanciamagnetica.com.ar](http://www.resonanciamagnetica.com.ar)

## Optica Coronel

La **MAYOR** confiabilidad para tu **visión**

**LENTES DE CONTACTO**

**ATENDEMOS TODAS LAS MUTUALES**

**TARJETAS DE CRÉDITO**

**📍 San Juan 1883 - Mar del Plata**

**📞 2235954887** **✉ 223 3512753**

**📍 opticacoronel** **✉ Óptica Coronel**



*26 años a su servicio*

### Centro de Día - Hogar Permanente



9 de Julio 6801  
CP B7604 CDQ - Mar del Plata  
Tel/Fax: (0223) 470-4990

Nasser 1795  
CP B7604IAU-Mar del Plata  
Tel/Fax: (0223) 478-8734

[www.nuevoarcobaleno.org](http://www.nuevoarcobaleno.org)

## Todo Nebulizador **Ortopedia**



NUEVO SISTEMA DINÁMICO PARA LA CONFECCIÓN DE PLANTILLAS COMPUTALIZADAS

Alberti 3224 casi Independencia

**Tel: (0223) 494-7277**

[todonebulizador@hotmail.com](mailto:todonebulizador@hotmail.com)

# Clínica Veterinaria

Dr. Guillermo Tuñón

M.P. 1.352



 223-4568885

Dorrego 1338 - Mar del Plata

# ARTE Y DISEÑO

**Martín Cristóbal**

EDICIÓN MULTIMEDIA

DISEÑO EDITORIAL

Logotipos - Marcas

Branding - Flyers - Banners

Publicidad Digital

 223-5392680





EVENTOS - PRODUCCIONES

Fotografía Social y Artística  
Casamientos  
15 Años  
Eventos  
Dj / Video  
Backdrop  
Gráfica  
Edición Multimedia



Martín Cristóbal



Alef Eventos

223-5392680

Protegé tus  
derechos  
**Registrá tu**  
Marca



**WORLD<sup>®</sup>  
KERS**  
*World Workers*  
MARCAS Y PATENTES - TRADEMARK AND PATENTS

+549 1169115968

[www.worldworkers.com.ar](http://www.worldworkers.com.ar)

MAR DEL PLATA | BUENOS AIRES | ARGENTINA



**40 AÑOS**  
**DE EXPERIENCIA**  
fabricación y colocación de carpintería  
integral de aluminio y PVC

📍 Moreno 4398 ☎ (0223) 474-1493 / 475-9644  
✉ @aberturasvidal ✉ ventas@aluminiovidal.com.ar

[www.aluminiovidal.com.ar](http://www.aluminiovidal.com.ar)



Banco  
Provincia

**4 CUOTAS**  
SIN INTERÉS

tarjeta Visa / Master / Visa Corporate

**ÚNICOS EN EL RUBRO**

*Todos los días!!*



BANCO  
Hipotecario

3 y 6 cuotas sin interés  
Días JUEVES Y VIERNES



Banco Nación

VISA Y MASTERCARD **DESCUENTO 15%** HASTA **12 CUOTAS SIN INTERÉS**  
MODO BNA\*

**TODOS LOS DÍAS**  
DEL 22/7 AL 31/12

**BBVA Francés 30% DESCUENTO**  
6 CUOTAS sin interés  
(Promo GO Payway) Días JUEVES



Días JUEVES - 3 Cuotas Sin Interés  
Por DÍAS DE 6 CUOTAS ¡CONSULTAR!

# Tu mascota puede ser un **HÉROE**

Tu mascota puede ser donante  
en el primer banco de sangre  
en mar del plata



**¡Contactanos y comenzá a SALVAR VIDAS!**

**HEMOVET**  
BANCO DE SANGRE VETERINARIO

[hemovet](#)

[hemovetmdp](#)

[2234233441](#)



**CLINICA  
VETERINARIA  
SIGISMONDI**

