

# nuevaetapa<sup>®</sup>

MARZO 2026 / #477



**Mes internacional de la mujer**

**La revista de los marplatenses**

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

ALMACÉN DE BEBIDAS  
TÁNICO



# TÁNICO

Un Lugar de Buenos Momentos

Vinoteca - Bebidas - Almacén Gourmet

Picadas - Quesos - Snacks - Fiambres - Regalos

¡Visítanos!



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

📷 macuisine\_muebles  
📘 Ma Cuisine Mar del Plata



**LEHAUS**  
Vanitors - Griferias - Sanitarios

**NOS  
MUDAMOS**



**La mayor variedad de vanitors de la ciudad**

📍 **San Juan 2853 (entre Garay y Castelli) - M.d.P.**

📷 @lehaus.oficial 📞 223-302-4926

Mes de Marzo de 2026

#477

MAR DEL PLATA

Directora:

**Alicia Beatriz Arango**

Gerente:

**Patricio Nunes**

223 4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Redacción:

**Macarena Mendonça Nunes**

**Martín Cristóbal**

Arte y Diseño:

**Martín Cristóbal**

mcvision1976@gmail.com

Diseño Web:

**Kinematón Media**

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

**Sergio H. Gavazza**

Abogado

Colaboran en este número:

**Dr. Esteban Elena**

**María Liberati**

**Ari Degoas**

**Gabriela Sue Espariz**

**Dr. Andrés Sigismondi**

**Chivi Aguirre**

**Chef Carolina Osone**

**Podólogo Gustavo Pavka**

**Consejo Argentino de Oftalmología**

**Marcela Prensa**

**Decilo Fuerte**

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

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

223-4479676

nuevaetapa6@gmail.com

Editorial Marzo

VER EL MUNDO,  
AFRONTAR PELIGROS,  
TRASPASAR MUROS,  
ACERCARSE A LOS  
DEMÁS Y SENTIR.

ESE ES EL PROPÓSITO  
DE LA VIDA.

*Película*

*La vida de Walter Mitty (2013)*

*Revista Life*

## CERCANÍA, CALIDAD Y EXCELENCIA

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



Pami - loma - 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

Continuamos con  
la venta escolar...



Casa  
Martino

Llega la colección

# Otoño

● ● Invierno 2026

- CALZADO
- INDUMENTARIA
- BLANCO
- ACCESORIOS

**San Juan 2074 - Mar del Plata**

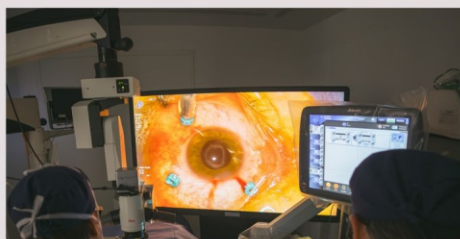
 2235115584 / 4728229   @casamartin / casa martino.com.ar

---

# 37 AÑOS CUIDANDO TU VISIÓN

CON DEDICACIÓN  
Y COMPROMISO

---



**Central Turnos**  
0810 122 0600

**Sede Central**  
(0223) 410-1500  
Salta a 1427

**Consultorio de diagnóstico**  
(0223) 410-1500  
Salta 1454

**Consultorio Güemes**  
223 451-2455/4231  
Brown 1273



Innovación constante, tecnología de última generación y profesionales comprometidos con tu salud visual.



[www.clinojos.com.ar](http://www.clinojos.com.ar) • Mar del Plata

# LIPEDEMA

## QUÉ PUEDE OFRECER LA CIRUGÍA PLÁSTICA FRENTE A ESTA ENFERMEDAD POCO CONOCIDA

Muchas mujeres conviven durante años con piernas desproporcionadamente grandes, dolorosas y resistentes a cualquier dieta o rutina de ejercicio. Con frecuencia reciben el mismo consejo: “hay que bajar de peso”. Sin embargo, en muchos casos no se trata de obesidad, sino de una enfermedad llamada lipedema.

El lipedema es un trastorno crónico del tejido graso que afecta casi exclusivamente a mujeres y suele comenzar en momentos de cambios hormonales, como la pubertad, el embarazo o la menopausia. Se caracteriza por una acumulación anormal y simétrica de grasa en piernas —y a veces brazos— respetando pies y manos. Esta distribución genera una diferencia marcada entre el tronco y las extremidades.

Pero el lipedema no es solo una cuestión estética. Produce dolor al tacto, sensación de pesadez, cansancio en las piernas y aparición fácil de moretones. Muchas pacientes describen que, aun bajando de peso, el volumen en las piernas no cambia. Esa falta de respuesta genera frustración y afecta la autoestima.

El primer paso es el diagnóstico correcto. Identificar que se trata de lipedema y no simplemente de sobrepeso cambia completamente el enfoque. El tratamiento inicial suele incluir alimentación saludable, actividad física adecuada, drenaje linfático y uso de medias de compresión. Estas medidas ayudan a aliviar síntomas, pero no eliminan el tejido graso alterado.

Aquí es donde la cirugía plástica puede cumplir un rol importante.

En determinados casos, la lipoaspiración especializada permite retirar el tejido adiposo enfermo y aliviar significativamente los síntomas. No se trata de una liposucción estética convencional, sino de un procedimiento con objetivo terapéutico: reducir el dolor, mejorar la movilidad y lograr una proporción



corporal más armónica.

La tecnología actual ha mejorado notablemente este tratamiento. La Lipoaspiración con técnica de Microaire, permiten trabajar con mayor precisión y menor traumatismo en los tejidos, respetando estructuras delicadas como el sistema linfático. Esto favorece una recuperación más segura y resultados más homogéneos cuando la indicación es correcta.

Es importante aclarar que no todas las pacientes con lipedema necesitan cirugía. La decisión debe ser individualizada y tomada luego de una evaluación médica adecuada. Pero en casos seleccionados, la cirugía puede representar un cambio significativo en la calidad de vida.

El lipedema es una enfermedad real, aún poco conocida, que merece mayor difusión. Comprender que no es un problema de voluntad sino una alteración del tejido graso permite ofrecer respuestas concretas y acompañamiento profesional.

La cirugía plástica, en este contexto, no busca solo modificar la forma del cuerpo: puede aliviar síntomas, mejorar la funcionalidad y devolver confianza a mujeres que durante años se sintieron incomprendidas.

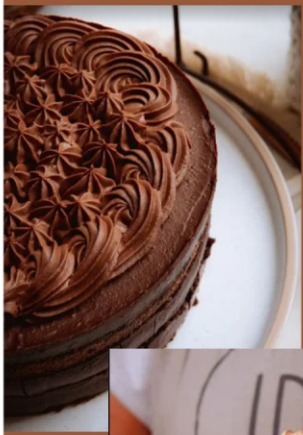
**Dr. Esteban Elena**

MP 92660

Director Médico – Clínica Bincat  
Mar del Plata

✉ dr.estebanelena@gmail.com

📍 @ clinica\_bincat



En Mercado Inka no solo encontrarás **tartas, quichés, viandas saludables, ensaladas, postres clásicos** y la nueva **línea Keto**, sino también la calidez en la atención de una familia con más de **28 años en la gastronomía.**

📍 Santiago del Estero 2832  
📞 2235911830  
📷 [mercado.inka](#)

De Lunes a Viernes de 10 a 18 hs. - Sábados de 10 a 15 hs. - Domingo cerrado



# INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y MODA

## ¿AMENAZA O ALIADA?

La inteligencia artificial ya no es una escena futurista ni un concepto reservado a las empresas tecnológicas. Está aquí, integrada en nuestra vida cotidiana y, por supuesto, en la moda. Y frente a su avance vertiginoso, aparece una pregunta inevitable: ¿debemos tenerle miedo?

Cuando hablamos de inteligencia artificial aplicada a la moda, la primera imagen que surge es la del diseño automatizado: algoritmos generando estampas, siluetas o combinaciones de color en segundos. Sin embargo, su incidencia es mucho más profunda y transversal. La IA no solo interviene en la etapa creativa; atraviesa toda la cadena productiva, desde el diseño hasta la venta final.

En el área de diseño, grandes casas europeas han comenzado a experimentar con herramientas de IA para explorar nuevas morfologías y procesos. Firmas como **Gucci** y **Prada** han incorporado análisis de datos y simulaciones digitales para comprender mejor el comportamiento de sus audiencias y optimizar colecciones. En Estados Unidos, **Tommy Hilfiger** fue pionera en el uso de tecnología avanzada para analizar tendencias y ajustar sus propuestas al mercado en tiempo real.

Pero el verdadero impacto no está solo en la estética, sino en la información. La inteligencia artificial

permite analizar millones de datos sobre hábitos de consumo, búsquedas online, preferencias regionales y patrones de compra. ¿Qué colores se venderán más la próxima temporada? ¿Qué tipo de prenda necesita determinado mercado? ¿En qué ciudad conviene posicionar una línea específica? Los algoritmos hoy responden a esas preguntas con una precisión que hace apenas una década parecía imposible.

También ha transformado el área de ventas y distribución. Gracias a modelos predictivos, las marcas pueden reducir el sobrestock, optimizar la logística y evitar excedentes innecesarios, algo clave en una industria históricamente cuestionada por su impacto ambiental. La IA ayuda a producir de manera más estratégica, más eficiente y, potencialmente, más sustentable.

Sin embargo, junto con estos avances surgen temores. Diseñadores que sienten que pueden ser reemplazados por máquinas. Equipos creativos que temen perder protagonismo. Trabajadores de la cadena productiva que se preguntan cómo afectará la automatización a sus tareas. El miedo no es infundado: toda revolución tecnológica reconfigura el mapa laboral. Pero también abre nuevas oportunidades.

Un hito que visibilizó este debate fue la primera edición de **AI Fashion Week**, realizada en 2023 en

Nueva York y organizada por **Maison Meta**. Allí se presentaron colecciones creadas con inteligencia artificial, combinando prompts, diseño digital y visión artística. El evento tuvo tal repercusión que ya cuenta con nuevas ediciones, consolidándose como un espacio donde la creatividad humana dialoga con la tecnología.

Entonces, ¿la inteligencia artificial reemplaza al diseñador? La respuesta es no. La IA puede generar miles de imágenes, pero no tiene biografía, ni memoria emocional, ni intuición cultural. No tiene historia familiar, ni vivencias, ni esa impronta única que convierte una colección en un relato. La máquina procesa datos; el ser humano interpreta el mundo.

La verdadera potencia surge cuando ambas dimensiones se integran. Cuando la tecnología se convierte en herramienta y no en sustituto. Cuando el creador utiliza la IA para explorar más rápido, investigar más profundo y producir con mayor precisión, pero sin perder su identidad.

La moda siempre ha sido un reflejo de su tiempo. Hoy vivimos en la era digital, hiperconectada y algorítmica. Negar la inteligencia artificial sería negar el contexto en el que estamos inmersos. El desafío no es resistirse, sino aprender a usarla con criterio, ética y creatividad.

No se trata de competir con la tecnología, sino de dirigirla. Porque las ideas, la sensibilidad y la visión siguen siendo humanas. Y cuando una mente creativa utiliza la inteligencia artificial a su favor, la combinación se vuelve imbatible.




**María Liberati**  
@marialiberati.ok





Vestidos con **Arte**

Fotógrafo: Gonzalo Verde

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

Concertar cita previa:  223 4362258

 @andreaaguirre.artdesing  Andrea Aguirre Vestidos de Alta costura

# PATRIMONIO HUMANO

## LA RAÍZ VIVA DEL PATRIMONIO URBANO MARPLATENSE

Cuando hablamos de patrimonio en Mar del Plata solemos mirar hacia arriba: las fachadas emblemáticas, las casonas históricas, los edificios que marcaron épocas, los espacios públicos que hoy forman parte del paisaje identitario de la ciudad. Sin embargo, toda piedra tiene una historia anterior. Todo patrimonio urbano nació primero como decisión, como sueño, como trabajo humano.

### PATRIMONIO HUMANO RAÍZ DEL PATRIMONIO ARQUITECTÓNICO

Antes de que existieran las postales, existieron las personas. Fueron ellas quienes imaginaron, diseñaron, construyeron y habitaron los espacios que hoy reconocemos como parte de nuestra identidad urbana. Inmigrantes que trajeron saberes, trabajadores que levantaron barrios enteros, familias que sostuvieron oficios, artistas que llenaron de sentido teatros y salas, comerciantes que dieron vida a las esquinas. La ciudad no se construyó sola: fue forjada por generaciones que dejaron, en cada muro y en cada calle, una huella simbólica.

Cuidar el patrimonio arquitectónico no es solamente restaurar edificios. Es narrar las historias de quienes los hicieron posibles y de quienes los vivieron. Es comprender que detrás de cada estructura hay una trama humana que le da significado. Sin esa memoria, el edificio se vuelve objeto; con memoria, se transforma en símbolo.

Contar esas historias no es un gesto nostálgico: es una estrategia cultural. Cuando una ciudad reconoce y comunica el valor de su patrimonio humano, desarrolla un capital cultural histórico y simbólico que se convierte en una herramienta clave dentro del entramado del turismo cultural. El visitante contemporáneo no busca únicamente paisaje o entretenimiento; busca sentido, relato, identidad. Busca comprender qué hace única a una comunidad.

Mar del Plata tiene en su patrimonio humano un recurso invaluable. La diversidad de orígenes, la tradición portuaria, la vida barrial, la cultura del trabajo, la potencia artística, las transformaciones sociales que atravesó la ciudad a lo largo del tiempo. Todo eso constituye un relato potente, capaz de enriquecer la experiencia turística y, al mismo tiempo, fortalecer la conciencia colectiva. Porque el turismo cultural no se sostiene solo en monumentos: se sostiene en historias vivas.

Y allí aparece una dimensión aún más profunda. Cuando una

comunidad reconoce que su historia tiene valor, que su gente es parte fundamental del patrimonio, se produce un efecto interno:

crece la autoestima colectiva. Se fortalece el sentido de pertenencia. Se reafirma la convicción de que cada generación no es mera espectadora, sino continuadora de una construcción común.

### EL PATRIMONIO HUMANO EMPODERA

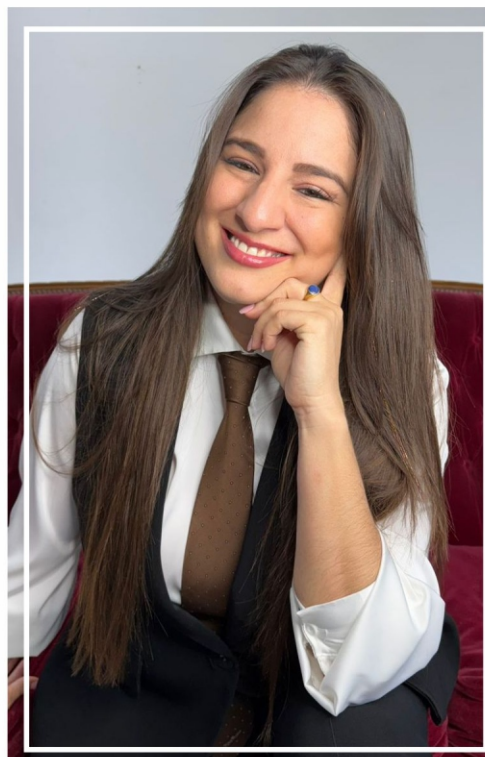
Empodera porque devuelve dignidad al esfuerzo de quienes construyeron la ciudad. Empodera porque invita a las nuevas generaciones a sentirse protagonistas de su futuro. Empodera porque nos recuerda que el desarrollo no es solo económico, sino también simbólico y cultural.

Preservar la memoria de quienes hicieron y habitan Mar del Plata no es mirar hacia atrás: es proyectar hacia adelante. Es sembrar conciencia para que el crecimiento urbano no pierda identidad. Es generar las bases para que el turismo cultural sea una experiencia auténtica y sostenible. Es consolidar un entramado social que valore el trabajo, la historia, la naturaleza y el encuentro con el prójimo.

El patrimonio humano fue el que hizo el patrimonio urbano. Y será ese mismo patrimonio humano el que continúe construyendo la ciudad con sentido y con amor: amor por su gente, por su entorno natural, por su memoria y por su futuro.

Porque una ciudad que reconoce a quienes la hicieron es una ciudad que sabe hacia dónde quiere ir.

**Ari Degoas**  
@aridegoas  
ari@degoas.com





INDUMENTARIA

**mare**®

**Indumentaria informal  
para mujeres reales**

📍 Santiago del Estero 1952

☎ 223-4399798

📷 mareindumentaria.mdp

📘 mare indumentaria



**Florería Betty'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)

# PANADERÍA Strobel

“Desde mis abuelos hasta mis hijos.”

*Cuatro generaciones  
haciendo medialunas de manteca.*

Strobel  
**CAFÉ**  
Espresso

PROBÁ NUESTRA  
CAFETERÍA

Strobel  
**Alfajores**

MAR DEL PLATA  
ARGENTINA

+15 ALFAJORES  
DISTINTOS

Strobel  
**DONUTS**

MAR DEL PLATA  
ARGENTINA

DONUTS DE AUTOR  
+10 RELLENOS



VÁLIDO POR MARZO



STROBELPANADERIA



+54 223 5391983



STROBEL 3727





# SÉ EL CREADOR DE TU PROPIA REALIDAD

Fue en 2021 cuando me encontré inmersa en una profunda rueda de desilusión por un vínculo que ya venía duelando desde hacía mucho tiempo. Sabía que ya no me correspondía. Sabía que no quería seguir viviendo al lado de una persona con la que tenía que ser yo quien siempre tomara la iniciativa, empujara, pidiera o exigiera. Ese fue el momento en que decidí dejar de mirar hacia afuera y empezar a mirar hacia adentro.

Ahí entendí algo tan simple como transformador: estaba sola, pero estaba conmigo.

Comencé entonces un proceso de reconstrucción personal. Aprendí a disfrutar de mi propia presencia, de mi silencio, de mi tiempo, sin asociar la soledad al abandono. Fue en ese camino donde empecé a escribir. Primero como una forma de ordenar mis pensamientos, luego como una guía básica que pudiera acompañar a otras personas a acceder a su propio mundo interior: el mundo del amor propio, la confianza y la autoestima.

En ese recorrido apareció la Programación Neurolingüística (PNL), una disciplina que me permitió comprender cómo el lenguaje y los pensamientos influyen directamente en nuestro comportamiento. Entender que nuestras creencias moldean nuestra realidad fue un antes y un después. Empecé a identificar mis límites autoimpuestos, los patrones heredados y la forma en la que vivía condicionada por las opiniones externas sobre quién debía ser o cómo debía actuar.

Con años de trabajo interno, comencé a convertirme en la mujer que había deseado ser. Fue ahí donde descubrí la importancia de la coherencia entre pensamiento, deseo y acción. Siempre digo que son íntimos aliados: si alguno de ellos falta, el resultado no es sostenible.

Más tarde, profundicé en el mundo de la autocuración a través de la alimentación antiinflamatoria, el ejercicio diario y el poder del pensamiento consciente. Comprendí que el cuerpo no distingue entre una emoción real y una fabricada por el pensamiento, y que repetir ciertos estados emocionales a lo largo del tiempo puede convertirse en una forma de habitar el mundo en piloto automático.

La neuroplasticidad —la capacidad del cerebro para reorganizarse a lo largo de la vida— nos demuestra que podemos crear nuevas conexiones neuronales, cambiar hábitos, transformar patrones emocionales y adaptarnos a nuevas formas de vivir. Esto significa que no estamos condenados a repetir nuestra historia, sino que tenemos la posibilidad de rediseñarla.

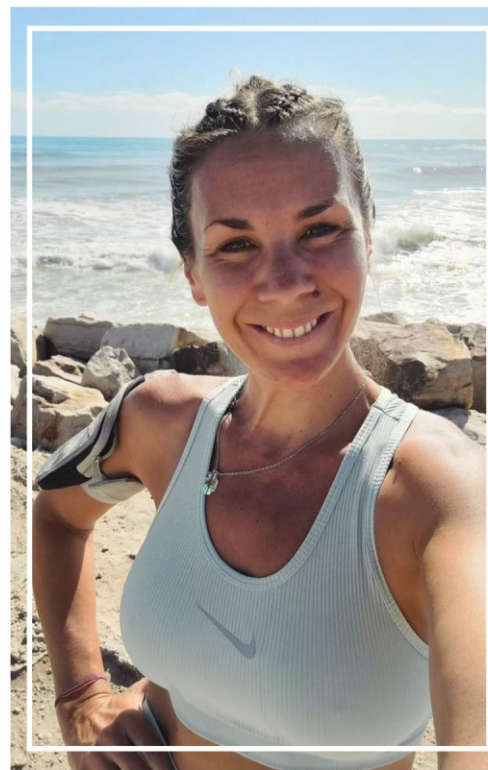
Nuestros pensamientos generan emociones, y esas emociones refuerzan nuestros pensamientos. Si repetimos este ciclo diariamente, recreamos el mismo pasado una y otra vez. Romper ese bucle implica entrenar al cuerpo para sentir una nueva realidad antes de verla materializada. Implica dejar de reaccionar automáticamente a nuestro entorno y empezar a elegir conscientemente cómo queremos pensar, sentir y actuar.

Hoy puedo decir que no vine a salvar a nadie. Vine a salvarme a mí. Y desde ese lugar, compartir.

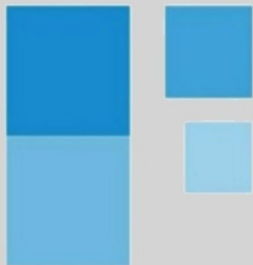
Ser la creadora de mi propia realidad no significa negar las dificultades, sino asumir la responsabilidad de mis elecciones internas. Significa entender que donde pongo mi atención, pongo mi energía. Que mis pensamientos son el lenguaje de mi mente y mis emociones, el lenguaje de mi cuerpo.

Cuando ambos se alinean con una visión clara del futuro, mi biología comienza a cambiar para reflejar esa nueva posibilidad.

Y es ahí donde empieza la verdadera transformación.



**Gabriela Sue Espariz**  
Coach en Programación Neurolingüística (PNL)  
Desarrollo Personal y Bienestar Integral  
Astrológa  
Ib.elegicomovivir@gmail.com ✉  
113.164.5398 ☎  
@bi.elegicomovivir 📷



# NICAR

SANITARIOS

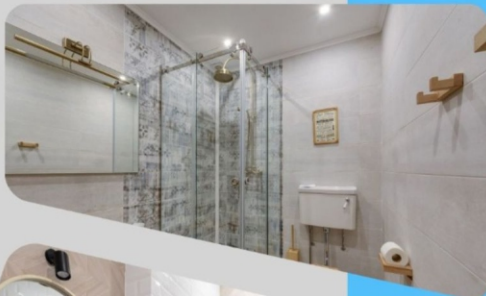
Todo para la instalación:

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

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354  
7600 Mar del Plata



ENCONTRÁ  
**TODO**  
PARA TUS  
PROYECTOS

Pinturas | Pisos y Revestimientos  
Construcción en Seco

TRABAJAMOS CON LAS MEJORES MARCAS



# MODA ARGENTINA

EDICIÓN ESPECIAL

## Orgullo Argentino!

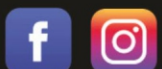
REMERAS, BUZOS Y GORRAS  
IMPRESAS Y BORDADOS

- ✓ CAMISETAS CLASICAS  
Y MODELOS A RAYAS
- ✓ GORRAS ESTILO DESGASTADO



COMPRA  
AHORA!

banderasmdp



banderasmdp

San Lorenzo 3145 - 0223 473-9600 - MdP



223 5416600



# 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

# MES DE LA MUJER

## LA FUERZA QUE TRANSFORMA

Femenina. Porque cuando una mujer se levanta, no solo se levanta ella: se levantan sus hijos, su entorno, su comunidad. La autonomía femenina impacta directamente en el desarrollo social, cultural y económico de una nación. No es una consigna vacía; es una realidad comprobable. Allí donde las mujeres acceden a educación, trabajo digno y participación en la toma de decisiones, las sociedades crecen de manera más equitativa y sostenible. Invertir en las mujeres no es un acto de generosidad: es una decisión estratégica para el progreso colectivo.

Ser mujer es raíz, es fuego, es transformación. Es la fuerza que sostiene y la voz que reclama. Es la ternura que cuida y la firmeza que marca límites. Es la capacidad de atravesar adversidades sin perder sensibilidad. A lo largo de la historia, las mujeres han demostrado resiliencia frente a contextos de desigualdad, invisibilización y violencia. Sin embargo, esa resiliencia no debe romantizarse; no se trata de aceptar la injusticia con fortaleza, sino de transformarla con conciencia y acción sostenida.

El Mes de la Mujer no busca dividir. Busca visibilizar. No busca privilegios. Busca equidad. No busca confrontación. Busca justicia. Durante décadas, los derechos de las mujeres fueron considerados secundarios o postergables. El acceso al voto, a la educación superior, a la propiedad, a cargos políticos o a condiciones laborales justas no fue un regalo: fue el resultado de organización, militancia y perseverancia colectiva.

Cada avance tuvo detrás nombres propios, muchos olvidados por los libros oficiales. Mujeres que marcharon, que escribieron, que enseñaron, que denunciaron. Mujeres que pagaron costos personales por animarse a cuestionar lo establecido. Recordarlas es parte de nuestra responsabilidad histórica y ética. La



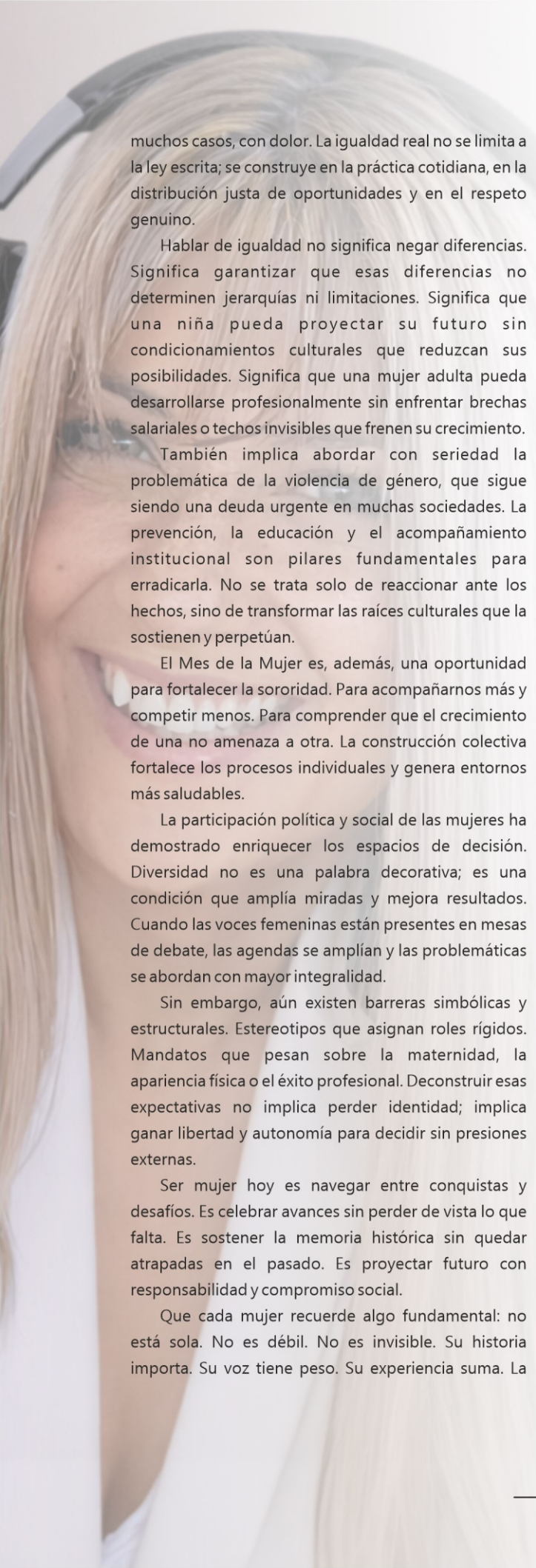
memoria no es nostalgia; es aprendizaje para no retroceder.

Pero más allá de las grandes figuras, están las mujeres anónimas que sostienen lo cotidiano. Las que trabajan dentro y fuera de casa. Las que cuidan adultos mayores. Las que acompañan procesos educativos. Las que emprenden desde cero. Las que, incluso en silencio, son columna vertebral de sus familias y comunidades. Esa tarea silenciosa sostiene estructuras enteras.

La economía del cuidado, históricamente no remunerada, continúa recayendo mayoritariamente sobre las mujeres. Ese trabajo invisible permite que otros sectores productivos funcionen.

Sin embargo, no siempre es reconocido ni valorado. Reflexionar sobre igualdad implica también reconocer esta dimensión estructural y avanzar hacia una distribución más justa de responsabilidades.

Que este marzo sea una invitación a reflexionar, a escuchar y a actuar. A valorar los avances logrados y a comprometernos con los desafíos pendientes. A recordar que los derechos que hoy parecen naturales fueron conquistados con esfuerzo, organización y, en



muchos casos, con dolor. La igualdad real no se limita a la ley escrita; se construye en la práctica cotidiana, en la distribución justa de oportunidades y en el respeto genuino.

Hablar de igualdad no significa negar diferencias. Significa garantizar que esas diferencias no determinen jerarquías ni limitaciones. Significa que una niña pueda proyectar su futuro sin condicionamientos culturales que reduzcan sus posibilidades. Significa que una mujer adulta pueda desarrollarse profesionalmente sin enfrentar brechas salariales o techos invisibles que frenen su crecimiento.

También implica abordar con seriedad la problemática de la violencia de género, que sigue siendo una deuda urgente en muchas sociedades. La prevención, la educación y el acompañamiento institucional son pilares fundamentales para erradicarla. No se trata solo de reaccionar ante los hechos, sino de transformar las raíces culturales que la sostienen y perpetúan.

El Mes de la Mujer es, además, una oportunidad para fortalecer la sororidad. Para acompañarnos más y competir menos. Para comprender que el crecimiento de una no amenaza a otra. La construcción colectiva fortalece los procesos individuales y genera entornos más saludables.

La participación política y social de las mujeres ha demostrado enriquecer los espacios de decisión. Diversidad no es una palabra decorativa; es una condición que amplía miradas y mejora resultados. Cuando las voces femeninas están presentes en mesas de debate, las agendas se amplían y las problemáticas se abordan con mayor integralidad.

Sin embargo, aún existen barreras simbólicas y estructurales. Estereotipos que asignan roles rígidos. Mandatos que pesan sobre la maternidad, la apariencia física o el éxito profesional. Deconstruir esas expectativas no implica perder identidad; implica ganar libertad y autonomía para decidir sin presiones externas.

Ser mujer hoy es navegar entre conquistas y desafíos. Es celebrar avances sin perder de vista lo que falta. Es sostener la memoria histórica sin quedar atrapadas en el pasado. Es proyectar futuro con responsabilidad y compromiso social.

Que cada mujer recuerde algo fundamental: no está sola. No es débil. No es invisible. Su historia importa. Su voz tiene peso. Su experiencia suma. La

construcción de igualdad no depende únicamente de las mujeres; es una tarea colectiva que involucra a toda la sociedad.

Educar en igualdad desde la infancia es una inversión a largo plazo. Enseñar respeto, corresponsabilidad y valoración de la diversidad contribuye a romper ciclos de desigualdad. Las nuevas generaciones tienen la oportunidad de naturalizar lo que antes fue motivo de lucha.

Es historia viva. Es presente activo. Es futuro en construcción. La mujer contemporánea no responde a un único modelo. Puede ser madre o no serlo. Puede priorizar carrera profesional o vida familiar. Puede elegir caminos tradicionales o innovadores. La clave está en la libertad de elección consciente.

Cuando una mujer accede a educación, mejora su calidad de vida y la de su entorno. Cuando participa en economía formal, dinamiza mercados. Cuando lidera proyectos, genera oportunidades. Cuando se organiza comunitariamente, fortalece redes de contención social.

Por eso, el 8 de marzo trasciende la efeméride. Es un recordatorio anual de que la igualdad no es un estado definitivo, sino un proceso dinámico. Cada generación hereda logros y responsabilidades que debe sostener y profundizar.

Que este mes no sea solo un acto simbólico. Que sea compromiso concreto. Que inspire prácticas laborales justas y vínculos respetuosos. Que invite a revisar estructuras y promover cambios reales.

Ser mujer es raíz que sostiene. Es fuego que impulsa. Es transformación constante.

Y cuando una mujer se levanta, se levanta el mundo entero.

@marcela\_prensa  
Decilo Fuerte





# 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

f Tintorería Continental



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

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



# TIO ANDINO

HELADOS

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

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




**AMARA**  
tienda natural

- >>> TIENDA NATURAL
- >>> CAFETERÍA
- >>> COSMÉTICA
- >>> OPCIONES KETO Y VEGGIE

 amaratiendanatural

 STROBEL 3584

 0223154542513

Dejá atrás el caos y comenzá a dirigir el **crecimiento** de tu empresa de viandas



# Punto Viandas

Software de gestión para empresas de servicios de viandas

- El comensal autogestiona su pedido
- Sistema de bloqueo de ingreso de pedidos
- Plan de producción y cálculo de costos
- Planilla automática de cocina y reparto
- Etiquetas autoadhesivas identificatorias

 [www.puntoviandas.com.ar](http://www.puntoviandas.com.ar)  @punto.viandas

Escaneá para más info



Punto Viandas

+ de 60 empresas confían en nosotros  
+ de 15 mil comensales piden diariamente  
+ de 1 millón de pedidos registrados



# ALIMENTACIÓN PARA PERROS

## QUÉ DEBEN Y QUÉ NO DEBEN COMER

Elegir una buena alimentación para perros es fundamental para aportarles todos los nutrientes esenciales y favorecer su estado de salud. La teoría nos la sabemos, pero ¿qué debe o no debe comer un perro? ¿cuál es la mejor comida para nuestros peludos?

### GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PERROS

Como sucede en las personas, los perros tienen necesidades nutricionales y energéticas distintas en función de su edad, tamaño, etapa de vida, nivel de actividad física y otros factores específicos en cada animal.

En consecuencia, es importante adaptar la comida para perros cuando son cachorros y realizar una transición de la alimentación en la etapa adulta.

### ALIMENTACIÓN EN PERROS ADULTOS

La alimentación correcta para perros es aquella que tiene un buen equilibrio entre los macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos y los micronutrientes: vitaminas y minerales.

La proteína es la principal fuente de energía de los peludos y, por ello, en general debe suponer al menos un 70% de proteína principalmente de carne.

Las grasas pueden obtenerse de los pescados, especialmente las procedentes de ácidos grasos omega-3.

Los carbohidratos pueden incluirse con la ingesta de cereales, legumbres y tubérculos, pero tienen un peso menos esencial en la dieta de los perros.

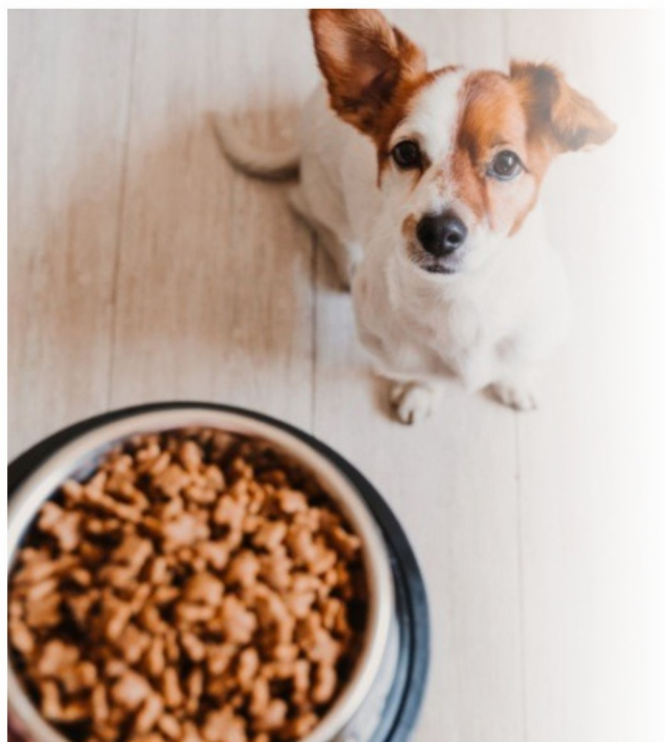
Las vitaminas y los minerales se encuentran en los vegetales. Por ello, es importante que los perros coman verduras y frutas, como el calabacín, la zanahoria, la manzana o la pera. Estas se pueden mezclar con la carne o el alimento proteico principal.

### COMIDA CASERA

Desde antaño, los perros se han venido

alimentando de las sobras de comida en los hogares. No obstante, cada mascota tiene sus propias necesidades y lo que puede ser bueno para una persona, quizá no lo es tanto para el animal. Por ejemplo, en la mayoría de nuestros platos empleamos ajo y cebolla y, estos dos, son justamente dos alimentos que no pueden ingerir los peludos.

Por lo que, alimentar a los perros con comida casera no es lo más recomendable por regla general. Eso sí, podemos cocinarles comidas específicas para ellos, teniendo en cuenta los alimentos que pueden y no pueden comer.



### Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario



**CRIP**  
HAMBURGUES  
• EST. 1985 •

MADE IN  
**1985**

100% NATURAL FOOD  
Sale con Rock



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno *Rappi* *PedidosYa*  
 📞 DELIVERY: 2234178614 🌐 [www.criphamburgues.com](http://www.criphamburgues.com) 📷 📘 Crip Hamburgues

## Proteje a tu familia HOY



NO ABRAS A CIEGAS

PORTEROS **YA!**®

Especialista en Porteros Eléctricos y Visores  
 Servicio Técnico

📞 2233499684



Consultas por Aquí



**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)

**MV SERVICIOS®**

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)



## NUESTRO LEMON PIE

### LA COMBINACIÓN PERFECTA ENTRE LO ÁCIDO, LO DULCE Y LO CROCANTE

#### PREPARACIÓN PASO A PASO:

##### **1. La Base (Masa Quebrada)**

Mezcla seca: En un bol, coloca la harina, el azúcar y la pizca de sal. Agrega la manteca fría cortada en cubitos.

**Arenado:** Desmenuzá la manteca con los dedos o un tenedor hasta que parezca arena gruesa.

**Nota mental:** No amases mucho, no queremos darle calor a la manteca.

**Unión:** Agrega la yema y el chorrito de agua fría.

Unir todo rápidamente hasta formar un bollo.

Envuelvelo en film y dejalo descansar en la heladera por 30 minutos.

**Horneado:** Estira la masa, forra un molde de 24 cm y pincha la base con un tenedor. Cocina en horno precalentado a 180°C por unos 15-20 minutos o hasta que esté doradita. Deja enfriar.

##### **2. El Relleno**

Mezcla inicial: En una ollita, mezcla el azúcar con el almidón de maíz (maicena). Agrega el agua y revolve bien para que no queden grumos.

**Cocción:** Lleva a fuego medio revolviendo siempre.

Cuando espese y se vuelva transparente, retira del fuego.

##### **3. El Merengue**

Batido: Batí las claras a punto nieve con una pizca de sal.

Agrega el azúcar en forma de lluvia mientras seguís batiendo hasta que el merengue esté firme y brillante (si das vuelta el bol y no se cae, ¡está listo!)

**Decoración:** Cubri con el merengue usando una cuchara (haciendo picos) o una manga.

**Toque final:** Si tenes soplete, doralo un poco, sino le podés rallar la cáscara del limón o bien ponerle unas cascaritas en almíbar.

#### INGREDIENTES:

##### **Para la masa:**

150 g de harina 0000 (leudante no, ¡por favor!).

75 g de manteca fría.

40 g de azúcar.

1 yema de huevo.

1 cucharada de agua fría.

Una pizca de sal.

##### **Para el relleno:**

120 ml de agua.

100 g de azúcar.

20 g de almidón de maíz (maicena).

2 yemas de huevo.

60 ml de jugo de limón (aprox. 1 o 2 limones).

Ralladura de 1 limón.

15 g de manteca (una cucharadita).

##### **Para el merengue:**

2 claras de huevo (usa las que te sobraron del relleno).

120 g de azúcar blanca común.

Espero que les guste tanto como a mí esta receta y si no tienen tiempo de hacerlo, ya saben, pasen por el local y se lo llevan listo para comer.

Con amor, **Chivi**  
@mercado.inka

# 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



## MENOPAUSIA Y PESO CORPORAL CUANDO EL CUERPO CAMBIA LAS REGLAS DEL JUEGO

Para muchas mujeres, la menopausia no llega de golpe, sino como una sucesión de señales: el cuerpo responde distinto, el descanso ya no es tan reparador, la grasa parece instalarse sin pedir permiso y lo que antes funcionaba —dietas, ayunos, ejercicio— deja de dar resultados. A esto se suma la inflamación persistente, la baja energía y, en muchos casos, una disminución del deseo sexual que impacta directamente en la autoestima.

Lejos de ser una cuestión de “falta de voluntad”, la dificultad para bajar de peso en la menopausia tiene bases hormonales, metabólicas, inflamatorias y emocionales. Comprenderlas es el primer paso para dejar de luchar contra el cuerpo y empezar a trabajar con él.

### QUÉ OCURRE A NIVEL HORMONAL EN LA MENOPAUSIA

Durante la transición menopáusica disminuye la producción de estrógenos y progesterona. Estas hormonas no solo regulan el ciclo menstrual: también influyen en el metabolismo, la sensibilidad a la insulina, la distribución de la grasa corporal, el estado de ánimo y la libido.

Cuando los estrógenos bajan:

- Aumenta la acumulación de grasa abdominal.
- Se enlentece el metabolismo basal.
- Se altera la señal de saciedad.
- El cuerpo se vuelve más sensible al estrés y al cortisol.

A esto se suma que, muchas veces, el eje tiroideo comienza a funcionar de manera más lenta, el hígado se sobrecarga y el intestino pierde eficiencia.

El resultado es un terreno inflamado donde bajar de peso se vuelve cada vez más difícil.

### INFLAMACIÓN CRÓNICA LA GRAN SABOTEADORA SILENCIOSA

Uno de los factores menos abordados y más determinantes en la menopausia es la inflamación de bajo grado. No siempre se manifiesta como dolor, sino como hinchazón, retención de líquidos, rigidez matinal, cansancio, digestiones pesadas o niebla mental.

#### La inflamación sostenida:

- Bloquea la quema de grasa.
- Aumenta la resistencia a la insulina.
- Interfiere con la producción hormonal.
- Disminuye el deseo sexual y la vitalidad.

Por eso, antes de pensar solo en “comer menos”, es clave desinflamar el organismo.

### ALIMENTACIÓN INTELIGENTE PARA ESTA ETAPA

La menopausia no es momento de dietas restrictivas, sino de nutrición estratégica.

Algunos pilares fundamentales:

#### 1. Proteínas de calidad

Ayudan a preservar masa muscular, sostener el metabolismo y mejorar la saciedad. Pescados, huevos, legumbres bien preparadas, carnes magras y proteínas vegetales combinadas.

#### 2. Grasas antiinflamatorias

Palta, aceite de oliva, semillas, frutos secos y

pescados grasos. Estas grasas favorecen la producción hormonal y la lubricación natural, impactando positivamente en la libido.

### 3. Carbohidratos reales y bien elegidos

Verduras, frutas, raíces y granos integrales en porciones adecuadas. No se trata de eliminarlos, sino de elegir los que nutren sin disparar inflamación.

### 4. Fitoestrógenos naturales

Alimentos como la soja orgánica, el lino, las legumbres y las semillas aportan compuestos que pueden ayudar a modular el descenso estrogénico de manera suave y natural.

### 5. Cuidar el intestino

Un intestino inflamado no metaboliza bien las hormonas. Fermentos naturales, fibra soluble, caldos y una correcta masticación son aliados clave.

## HIERBAS Y PLANTAS QUE ACOMPAÑAN LA MENOPAUSIA

Desde una mirada naturista e integrativa, las hierbas medicinales pueden ser grandes aliadas, siempre bien indicadas:

- **Salvia:** ayuda con los sofocos y la sudoración nocturna.
- **Trébol rojo:** rico en fitoestrógenos, acompaña el equilibrio hormonal.
- **Ashwagandha:** adaptógeno que reduce el cortisol, mejora el descanso y la libido.
- **Cardo mariano:** fundamental para desintoxicar el hígado, órgano clave en el metabolismo hormonal.
- **Ortiga:** depurativa, remineralizante y antiinflamatoria.

La clave no es tomarlas todas, sino elegir las adecuadas según cada cuerpo.

## LIBIDO, ENERGÍA Y DESEO: UN TEMA QUE MERECE ESPACIO

La baja de deseo sexual en la menopausia no es solo hormonal. Influyen el estrés, el cansancio, la autoimagen y la desconexión con el propio cuerpo.

### Algunas estrategias naturales:

- Dormir mejor (priorizar rutinas nocturnas).
- Reducir estimulantes y azúcares.
- Incorporar grasas buenas.
- Trabajar el suelo pélvico y el movimiento consciente.

Recuperar el contacto con el placer, sin exigencias.

Cuando el cuerpo se desinflama y las hormonas encuentran apoyo, la libido no desaparece: se transforma.

## MOVIMIENTO QUE ACOMPAÑA, NO QUE CASTIGA

### El ejercicio en esta etapa debe ser inteligente:

- Fuerza para sostener músculo y hueso.
- Movilidad para desinflamar.
- Actividad aeróbica moderada para la salud cardiovascular.
- Prácticas que regulen el sistema nervioso.
- Entrenar más no siempre es entrenar mejor.

## UN NUEVO ENFOQUE: DEJAR DE PELEAR CON EL CUERPO

La menopausia no es una falla del organismo, sino una etapa de reorganización profunda. Cuando se la acompaña con información, nutrición adecuada, hierbas bien indicadas y un enfoque personalizado, el cuerpo responde.

Por eso, cada vez más mujeres eligen planes semipersonalizados, que contemplen historia clínica, síntomas, alimentación, descanso, estrés y objetivos reales. No para volver a los 30, sino para habitar esta etapa con energía, claridad y bienestar.

La menopausia puede ser el inicio de una nueva relación con el cuerpo: más consciente, más sabia y profundamente transformadora.



### Carolina Osone

Coach nutricional

Asesora en detox desparasitario natural

Chef plant based

📍 espacio\_ganesh

# CIRIAKO

## JOYAS



- ◆ Compramos oro 14 k, 18 k y 24 k
- ◆ El mejor precio de la ciudad
- ◆ Alianzas de casamiento oro 18k
- ◆ Mejoramos cualquier presupuesto

**Horario:**

Lun. a Vie. de 8 a 13 hs.  
y de 16 a 20 hs.

Sab. de 9 a 13 hs.

📍 Sgo. del Estero 2850 - M.d.P. 📞 223-4485070 📷 📘 ciriako.joyeria



# 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

## Podología



# QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA AL USAR TACO ALTO

## Segunda Parte

Los especialistas advierten que usar taco de manera habitual puede causar daños irreversibles.

Se asocia a una horma excesivamente estrecha que provoca unas compresiones que de manera continuada pueden repercutir en los pies e incluso en el cuerpo.

Los tacos aguja son los más inestables y perjudiciales para la salud porque provocan a la larga más problemas ortopédicos. Por otra parte, los tacos más anchos y con plataformas más elevadas pesan poco y son más estables por lo que producen menos lesiones.

Es recomendable usar un almohadillado para amortiguar el ante pie, así como intentar no cargar todo el peso en el pie. También se debe procurar utilizar calzado con suela de goma y con amortiguación suficiente para reducir, en la mayor medida posible, la agresión del impacto. Además, se sugiere no usarlos en el trabajo.

Tras largas horas utilizando zapatos con taco es necesario realizar ejercicios de relajación del pie para descomprimir la fascia plantar y aliviar la presión que se utilice un zapato con taco de manera puntual no tiene mayor preocupación. El problema está en el abuso continuado de este tipo de calzado.

### Gustavo Pavka

✉ [gustavopavka@yahoo.com.ar](mailto:gustavopavka@yahoo.com.ar)

🌐 [gustavopavkapodologo.blogspot.com.ar](http://gustavopavkapodologo.blogspot.com.ar)

## Gustavo Pavka

PODOLOGO

Mat. M.S.P. 2326

Rivadavia 2245 - Loc. 22  
[gustavopavka@yahoo.com.ar](mailto: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](mailto:alfredodecicco@hotmail.com)

☎ 492-3579

📞 223-6813848

# LAVERAP®

Profesionales a su servicio

## SIEMPRE LIMPIO

1987 - 2026

Eficacia - Atención personalizada  
Experiencia en el cuidado de su ropa  
Cortinas y Camperas - **Frazadas y Acolchados**

❧ TINTORERÍA TRADICIONAL ❧

**Servicio a Domicilio sin cargo**

Constitución 6382 esq. Unamuno - Mar del Plata ☎ 223-4244349

# BUENA PATA

## PELUQUERÍA CANINA

LAVADO Y CORTE  
CORTES ESPECIALES  
ALIMENTOS BALANCEADOS  
CURSO DE PELUQUERÍA CANINA



📍 Av. Constitución 7124

☎ 223-5370661



## **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



Horario de Atención:  
Lunes a Sábados de 10 a 19 hs.

Envíos a todo el País

📱 [esenciadevida.mdp](https://www.esenciadevida.mdp)

📍 San Martín 4001

🌐 Tienda online

📍 Independencia 1795



# CAMPAÑA NACIONAL DE DETECCIÓN DE GLAUCOMA 2026

- Es organizada todos los años por el Consejo Argentino de Oftalmología (CAO), la Asociación Argentina de Glaucoma (ASAG) y la Fundación para la Investigación de Glaucoma (FIG).
- Se llevará a cabo el viernes 13 de marzo de 2026 en más de 130 centros de salud públicos y privados de casi todo el país.
- Se trata de una acción preventiva en salud ocular destinada a concientizar sobre esta enfermedad que afecta a más de un millón de argentinos y argentinas, aunque se estima que la mitad no lo sabe.

Buenos Aires, febrero de 2026 – El viernes 13 de marzo se desarrollará la 26° edición de la Campaña Nacional de Detección del Glaucoma, durante la cual, hospitales y centros médicos adheridos atenderán de forma gratuita y por orden de llegada a todas las personas, de todas las edades, que se acerquen voluntariamente a la consulta.

El glaucoma es una enfermedad de los ojos que consiste en una lesión irreversible del nervio óptico que conlleva una pérdida progresiva del campo visual. La causa principal es una alta presión intraocular, aunque también existen otros factores de riesgo como la diabetes, antecedentes familiares o hipertensión arterial.

Durante ese día, los médicos oftalmólogos tomarán la presión intraocular y realizarán exámenes de la papila del nervio óptico, dos estudios sencillos, breves y no invasivos que permiten detectar la enfermedad.

Para chequear la sede más cercana y el horario de atención, ingresar a

**[www.ofthalmologos.org.ar/glaucoma2026](http://www.ofthalmologos.org.ar/glaucoma2026)**

Esta iniciativa se organiza desde 1997 gracias al apoyo fundamental de oftalmólogos argentinos y de distintas empresas de la industria oftalmológica. En la actualidad, son sus coordinadores los doctores Daniel Grigera, Alejo Peyret, María Angélica Moussalli y Javier Casiraghi.

“Dado que esta enfermedad no presenta síntomas ni molestias en su fase inicial, las personas afectadas desconocen que la padecen. Por esta razón, se la suele calificar como el “ladrón silencioso de la visión”. Pero hay una buena noticia: con un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado, la gran mayoría de los pacientes con glaucoma conservan su visión, expresó el Dr. Daniel Grigera, médico oftalmólogo e integrante del CAO.

“En caso de detectar posibles síntomas de glaucoma (presión intraocular alta o algún daño en el

fondo de ojo), el oftalmólogo pedirá la realización de otros estudios para indicar el tratamiento más adecuado en cada caso. Estos estudios forman parte de la consulta habitual”, aseguró el Dr. Alejo Peyret, médico oftalmólogo y ex presidente de AsAG.

“Si bien la pérdida de visión ocasionada por el glaucoma no se puede recuperar, su progreso se puede controlar mediante diferentes formas de tratamiento, desde la aplicación de gotas que reducen la presión en el ojo, pasando por láseres hasta una cirugía incisional. Es importante comprender que el glaucoma no tratado lleva a la ceguera en forma irreversible”, precisó la Dra. María Angélica Moussalli, médica oftalmóloga e integrante de la Comisión Directiva de AsAG.

“Cada año, mediante esta campaña, entre 5.000 – 8.000 personas reciben atención médica oftalmológica gratuita y en la mayoría de los casos, es la primera visita al oftalmólogo. Todos podemos tener glaucoma, pero hay quienes tienen más riesgo de padecerlo: personas mayores de 40 años, personas con antecedentes familiares directos de glaucoma, personas que usaron o usan corticoides, personas que sufrieron traumatismos en los ojos. Por eso, es conveniente visitar al oftalmólogo al menos una vez al año”, sostuvo el Dr. Javier Casiraghi, médico oftalmólogo y ex presidente del CAO.

Hoy se puede mejorar la calidad de vida de los pacientes con glaucoma y detener la progresión. La mejor prevención es su detección a tiempo.

**Maríel Guzmán**

Prensa CAO

☎ +54 9 11 3332 7032

✉ [mguzman@asset-comm.com.ar](mailto:mguzman@asset-comm.com.ar)





## 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

## 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**



*27 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

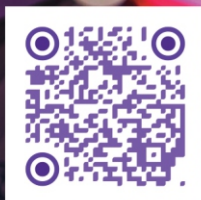
Logotipos - Marcas  
Branding - Flyers - Banners  
Publicidad Digital

 223-5392680

GANA MILES DE PESOS EN VALES DE LAS MEJORES MARCAS!

CON LA CONDUCCIÓN DE  
**ARI DEGOAS**

ESCANEA EL QR  
PARA PARTICIPAR  
**Y GANAR!**



[WWW.TUCUMPLEVALE.COM](http://WWW.TUCUMPLEVALE.COM)

TU CUMPLEAÑOS  
**VALE**

EL JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN  
CON SU FECHA DE CUMPLEAÑOS !

*Degoas* →

TODOS LOS DIAS DURANTE LA PROGRAMACION DE CANAL 10 Y REDES SOCIALES

PARA SER SPONSOR DEL PROGRAMA COMUNICATE AL 223- 304 1111

-GRAN DESCUENTO PARA LECTORES DE REVISTA NUEVA ETAPA-




Protegé tus  
derechos  
**Registra** tu  
Marca



**WORLD<sup>®</sup>**  
**WORKERS**  
*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

**ABERTURAS  
VIDAL**

**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

**UNICOS EN EL RUBRO**

*Todos los días!!*

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

 **Santander**

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



**BANCO  
Hipotecario**

**3 y 6 cuotas sin interés**  
**Días JUEVES Y VIERNES**



**Banco Nación**

**VISA Y MASTERCARD  
DESCUENTO**

**15% HASTA**

**12** MODO BNA+  
**CUOTAS  
SIN INTERÉS**

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

**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!**

**HEM  VET**

BANCO DE SANGRE VETERINARIO

 **hemovet**

 **hemovetmdp**

 **2234233441**



**CLINICA  
VETERINARIA  
SIGISMONDI**

