

nuevaetapa[®]

ABRIL 2026 / #478

Foto: Marcela Buriastegui

A group of women are rowing a dragon boat on a body of water. The boat is decorated with a large, colorful dragon head at the front. The women are wearing pink and purple life jackets and caps. They are all looking forward and rowing with wooden oars. The water is dark blue with some ripples.

Remar para sanar

La revista de los marplatenses

www.revistanuevaetapa.com.ar



TANICO

Un Lugar de Buenos Momentos

**Vinoteca - Bebidas - Almacén Gourmet
Snacks - Regalos**

¡Visítanos!



**Patagones 705 (esq. Concepción Arenal)
7600 Mar del Plata**


@tanico_vinoteca




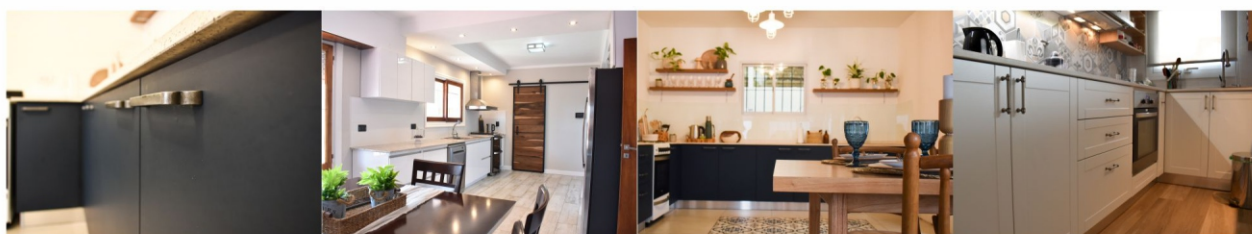
LIBERATI®

Tejidos con pasión

www.liberati.com.ar

 TEJIDOS LIBERATI

 GÜEMES 2958



📍 Av. Independencia 2099
223 533 1347

📷 macuisine_muebles
📘 Ma Cuisine Mar del Plata



LEHAUS
Vanitorios - Griferias - Sanitarios

NUEVA DIRECCIÓN



La mayor variedad de vanitorios de la ciudad

📍 **San Juan 2853 (entre Garay y Castelli) - M.d.P.**
📷 @lehaus.oficial 📞 223-302-4926

Mes de Abril de 2026

#478

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

Foto de portada

Marcela Burlastegui

Diseño Web:

Kinematon Media

www.kinematon.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Esteban Elena

María Liberati

Ari Degoas

Gabriela Sue Espariz

Mariana Gérez

Natalia Damiani

Dr. Andrés Sigismondi

Chivi Aguirre

Chef Carolina Osone

Ahí Vamos

Javier Ordoqui

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 Abril

No existe
un día perfecto,
pero sí momentos
en los que basta
un simple gesto
para hacerlo
inolvidable.



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



tienda virtual



ENVÍO GRATIS EN
MAR DEL PLATA

ombu



snipe

Calzado y ropa de trabajo



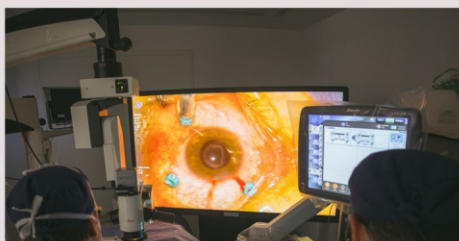
Casa Martino

San Juan 2074 - Mar del Plata · CALZADO · INDUMENTARIA · BLANCO · ACCESORIOS

 2235115584 / 4728229   @casamartino / casamartino.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

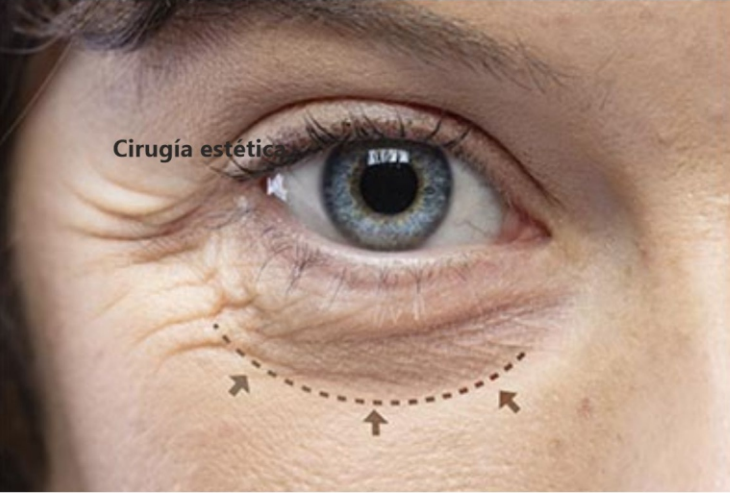


Innovación constante, tecnología de última generación y profesionales comprometidos con tu salud visual.



www.clinojos.com.ar • Mar del Plata

Cirugía estética



BLEFAROPLASTIA

A QUÉ EDAD ESTÁ INDICADA

La mirada es una de las primeras zonas del rostro donde se hacen visibles el paso del tiempo, el cansancio y, en algunos casos, incluso la genética. La blefaroplastia, o cirugía de los párpados, es un procedimiento que busca devolver frescura y naturalidad a los ojos. Pero una pregunta frecuente es: ¿existe una edad ideal para realizarla? La respuesta es clara: más que la edad, lo importante es la indicación.

En pacientes jóvenes, entre los 20 y 35 años, la consulta suele estar relacionada con factores hereditarios. No es raro ver personas con bolsas en los párpados inferiores desde edades tempranas, que generan una apariencia de cansancio permanente pese a un buen descanso. En estos casos, la cirugía apunta a corregir ese rasgo estructural sin modificar la identidad de la mirada. La piel, en general, conserva buena elasticidad, por lo que se emplean técnicas conservadoras, muchas veces sin cicatrices visibles externas.

A partir de los 35 o 40 años comienzan a aparecer los primeros signos de envejecimiento. Puede notarse un leve exceso de piel en los párpados superiores, pequeñas bolsas o una sensación de “mirada pesada”. Aquí la blefaroplastia tiene un enfoque claramente rejuvenecedor, buscando un resultado armónico y natural. Es fundamental evitar exageraciones: el objetivo no es cambiar la expresión, sino recuperar una apariencia descansada. En edades más avanzadas, generalmente a partir de los 50 años, el motivo de consulta suele ser doble: estético y funcional. El exceso de piel en los párpados superiores puede incluso interferir con el campo visual, generando molestias en la vida cotidiana. Además, se suman cambios en la musculatura y en la posición de las cejas. En estos casos,

la cirugía puede combinarse con otros procedimientos para lograr un resultado integral, siempre respetando la naturalidad del rostro.

Un punto clave es entender que la blefaroplastia no es una cirugía “estandarizada”. Cada paciente presenta características únicas: calidad de la piel, estructura ósea, posición de las cejas, grado de flacidez y presencia de bolsas grasas. Por eso, la evaluación personalizada es fundamental para definir la técnica adecuada.

También han cambiado los conceptos en cirugía estética. Hoy se busca conservar estructuras, redistribuir tejidos y evitar resultados artificiales. La tendencia es clara: menos es más. Una buena blefaroplastia es aquella que no se nota, pero se percibe en una mirada más luminosa, fresca y descansada.

En definitiva, no hay una edad exacta para operarse los párpados. Hay, sí, un momento en el que el paciente siente que su mirada ya no refleja cómo se siente. Y cuando la indicación es correcta y el procedimiento está bien realizado, los resultados suelen ser altamente satisfactorios, tanto desde el punto de vista estético como funcional.

La clave, como siempre en cirugía plástica, está en el diagnóstico adecuado y en la búsqueda de resultados naturales que respeten la identidad de cada persona.

Dr. Esteban Elena

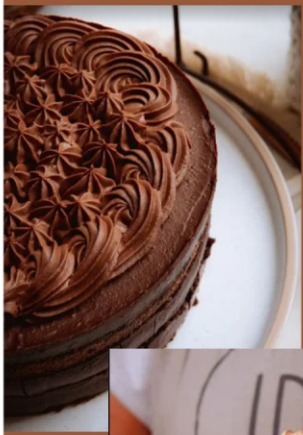
MP 92660

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



VACACIONES EN CRUCERO

EL VIAJE QUE SIEMPRE VUELVE AL MAR

Hay formas de viajar que marcan un antes y un después. En mi caso, fue en 1985, cuando subí por primera vez al "Eugenio C". Yo, María Liberati, no imaginaba que ese embarque sería un viaje de ida. Desde aquel momento, el mar se convirtió en una forma de vivir el mundo. Y hasta hoy, nunca dejé de hacer cruceros.

Hoy hablamos de "la nueva forma de viajar", aunque en realidad el crucero tiene siglos de historia. Lo que sí es nuevo es su auge. En los últimos años, las vacaciones en crucero crecieron de manera exponencial y se transformaron en una de las opciones más elegidas por viajeros de todas las edades.

¿POR QUÉ EL CRUCERO TIENE TANTO ÉXITO?

Porque el crucero es, ante todo, una experiencia integral. Es hotel, restaurante, espectáculo y medio de transporte en un solo lugar. Uno desarma la valija una sola vez y cada mañana despierta en un destino diferente.

Entre sus grandes beneficios destaca:

Comodidad absoluta: Todo está organizado. No hay traslados agotadores ni cambios de hotel.

Relación precio-calidad: Muchas veces incluye alojamiento, gastronomía, entretenimiento y actividades.

Variación de propuestas: Desde itinerarios culturales hasta rutas gastronómicas o temáticas.

Seguridad y planificación: Ideal para quienes desean viajar con tranquilidad.

Además, los barcos actuales son verdaderas ciudades flotantes, con tecnología de avanzada, propuestas gastronómicas de autor, spas, teatros de primer nivel y experiencias inmersivas.

¿POR QUÉ LAS FAMILIAS ELIGEN EL CRUCERO?

Porque resuelve algo clave: que cada integrante encuentre su espacio. Los niños tienen clubes supervisados y actividades diseñadas especialmente para ellos. Los adolescentes disfrutan de propuestas deportivas y tecnológicas. Los adultos encuentran descanso, espectáculos y tiempo propio. Los mayores valoran la comodidad y el ritmo adaptable del viaje.

Es uno de los pocos formatos donde conviven generaciones sin que nadie sienta que resigna su experiencia personal.

UN FENÓMENO GLOBAL EN EXPANSIÓN

La industria de cruceros moviliza hoy decenas de millones de pasajeros al año en todo el mundo. Se estima que más de 30 millones de personas eligen este tipo de vacaciones anualmente, y que existen más de 300 barcos de crucero oceánicos navegando los mares, pertenecientes a distintas compañías internacionales.

En Sudamérica, la temporada se concentra principalmente entre noviembre y marzo. En Argentina, los puertos de Buenos Aires y Ushuaia reciben cada año decenas de recaladas. En una temporada promedio pueden arribar entre 100 y 150 cruceros, dependiendo del contexto internacional y económico.

El crecimiento es sostenido, y las compañías continúan incorporando nuevos barcos cada año, muchos de ellos con estándares cada vez más innovadores y sostenibles.

EL FUTURO: SOSTENIBILIDAD Y EXPERIENCIAS INMERSIVAS

Si algo tengo claro como crucerista es que el crucero no deja de reinventarse.

En los próximos años veremos:

- Barcos impulsados por energías más limpias, como gas natural licuado y tecnologías híbridas.
- Mayor compromiso ambiental, con reducción de emisiones y gestión eficiente de residuos.
- Experiencias personalizadas mediante inteligencia artificial.
- Itinerarios más largos y destinos menos explorados.
- Integración cultural más profunda con los puertos visitados.

El crucero del futuro no será solo transporte y ocio: será una experiencia sensorial, cultural y sustentable.

¿Y MAR DEL PLATA?

Aquí es donde mi mirada se vuelve profundamente personal.

Mar del Plata tiene todo para proyectarse como puerto de cruceros de referencia en la costa atlántica argentina. Su infraestructura, su identidad turística, su gastronomía, su patrimonio arquitectónico y cultural podrían transformarla en una escala estratégica.

Imagino lo que significaría: Mayor movimiento económico; desarrollo de servicios turísticos y culturales; promoción internacional de la ciudad; Nuevas oportunidades para emprendedores locales y reactivación portuaria con proyección global.

Un crucero no trae solo pasajeros: trae intercambio cultural, visibilidad y dinamismo económico. Convertirnos en puerto estable podría generar un impacto transformador para nuestra ciudad.

MI HISTORIA CON EL MAR

Cuando subí al Eugenio Costa en 1985, no sabía que estaba iniciando una historia de amor con los océanos. Desde entonces recorrí rutas diversas, conocí culturas, celebré cumpleaños a bordo, navegué con amigos y familia y confirmé que el crucero no es solo un viaje: es una forma de habitar el mundo.

El mar tiene algo hipnótico. Navegar enseña paciencia, amplitud de mirada y conexión con lo esencial.

Hoy, cuando veo el crecimiento imparable de esta industria, no me sorprende. Porque quienes alguna vez

hicieron un crucero saben que siempre hay otro horizonte esperando.

Y quizás por eso digo, convencida: el futuro también navega.




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

EL VALOR DE CUMPLIR AÑOS

Abril siempre fue, para mí, más que un mes. Aprilis estaría ligado al verbo latino *aperire*, que significa “abrir”. Es una especie de portal. Un punto donde se cruzan lo que fui, lo que soy y todo lo que todavía está por venir.

En abril cumpla años. También cumple años un proyecto que nació desde una intuición profunda —Tu Cumpleaños Vale—. Un proyecto que comenzó en el momento en el que celebrar era una necesidad del alma convertida en pandemia prohibición. Y también en abril sería el cumpleaños de mi papá. Tres formas distintas de habitar un mismo mes. Tres maneras de recordar que existir no es un hecho menor. Y entonces aparece una pregunta, simple pero incómoda:

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE CUMPLIR AÑOS?

Vivimos en una cultura que muchas veces pasa por arriba de esta fecha. Se la reduce a una torta, a un brindis rápido, a mensajes que se responden casi en automático como ciertos regalos que a veces no calzan en nuestros gustos o talles. Pero el cumpleaños, si uno se detiene a pensarlo, es en realidad otra cosa. Es la marca de un comienzo. Es el trofeo de haber completado un ciclo más. Representa el día en que llegamos al mundo. Y eso, en sí mismo, ya es extraordinario.

No hay dos historias iguales. No hay dos vidas que recorran el mismo camino. Y sin embargo, todos compartimos ese punto de origen. Todos tenemos un día que nos nombra.

Cumplir años también es una pausa. Un momento que, si lo permitimos, nos obliga a mirar. A reconocer lo que atravesamos, lo que dejamos atrás, lo que todavía nos duele o nos moviliza. No siempre es cómodo. Pero es necesario.

Porque ese día vuelve una pregunta que no siempre queremos hacernos:

¿ESTOY VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO?

Tal vez no haya una respuesta clara. La vida tiene muchas aristas y la felicidad puede no ser siempre completa. Pero el valor está en detenerse lo suficiente como para formular la pregunta y direccionar la creación de nuestra realidad hacia donde deseamos estar.

Hay algo más que me atraviesa cada vez que llega esta fecha. El cumpleaños no es solo individual. Es vínculo y es una forma de encuentro donde nos damos la oportunidad de valorarnos unos a otros en reunión pagana, cercana a lo divino.

Celebrar a alguien es decirle, sin demasiadas vueltas, que su existencia importa. Y recordar a alguien que ya no está, en

su aniversario de vida, es otra forma de sostenerlo. De hacerlo presente desde otro lugar.

Ahí es donde el cumpleaños deja de ser una fecha en el calendario más y se convierte en un acto humano que nos conecta con lo esencial.

Quizás por eso siento que celebrar no debería ser automático. No debería ser una obligación social ni un trámite que se repite cada año porque sí. La celebración de nuestro cumpleaños debería ser un gesto con sentido, un momento que elegimos habitar.

Porque todos, en algún punto, necesitamos lo mismo: ser vistos, ser recordados, ser valorados.

En un mundo que va rápido, que empuja, que no siempre da lugar a registrar lo que nos pasa, frenar para celebrar la vida —la propia y la de otros— tiene algo de resistencia. Es una forma de decir que no todo es producción ni urgencia. Es decir: estoy acá y mi presencia vale. Y tal vez ahí esté la clave.

El valor no está en cuántos años cumplimos, sino en cuánto valor le damos a ese día insignia en nuestra vida. Si lo dejamos pasar o si lo transformamos en un momento que nos represente. Abril, para mí, es ese recordatorio.

Que la vida sucede. Que el tiempo avanza. Y que cada cumpleaños, incluso cuando pasa desapercibido, sigue siendo una oportunidad.

Una oportunidad de volver a elegir. De volver a mirarnos y de volver, aunque sea por un instante, a celebrar el hecho más simple y más importante de todos: que nuestra vida vale.

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

“La Pascua más dulce está en Strobel”

1,5 KG

*Feliz
Pascua*

**“EL SABOR ARTESANAL
QUE NOS DISTINGUE”**



 STROBEL 3727

 +54 223 5391983

 STROBELPANADERIA



COMO CREAR HÁBITOS SOSTENIBLES

Cambiar un hábito no es un acto de fuerza de voluntad, es un acto de estrategia y conciencia. Muchas personas creen que para transformar su vida necesitan disciplina extrema, cuando en realidad lo que necesitan es un sistema que las sostenga en el tiempo.

El primer error más común al querer dejar un mal hábito es intentar eliminarlo de golpe, sin reemplazo. El cerebro no funciona así. Todo hábito cumple una función: aliviar estrés, evitar incomodidad, generar placer o distraer. Si simplemente lo quitás, queda un vacío. Y ese vacío, tarde o temprano, se vuelve a llenar con lo mismo. Por eso, la clave no es eliminar, sino reemplazar.

Si tu hábito es comer por ansiedad, no alcanza con “dejar de hacerlo”. Necesitás identificar qué emoción hay detrás y ofrecerte otra forma de gestionarla: salir a caminar, respirar, escribir, moverte. El cambio real ocurre cuando le das a tu sistema una alternativa que también funcione.

El segundo punto fundamental es achicar el hábito. Las personas fallan porque se proponen cambios demasiado grandes. Pasan de cero a cien en un día, y eso no es sostenible. El cerebro busca eficiencia, no épica.

Si querés incorporar algo nuevo, hacelo tan pequeño que no puedas fallar. Cinco minutos, una acción mínima, un gesto concreto. Parece insignificante, pero ahí está el verdadero poder: en la repetición.

La repetición crea identidad. Y la identidad sostiene el hábito.

No se trata solo de “hacer ejercicio”, sino de empezar a verte como alguien que se cuida. No es “intentar meditar”, es convertirte en una persona que se da espacio para sí misma. Cuando el hábito deja de ser una tarea y pasa a ser parte de quién sos, deja de depender del esfuerzo.

Otro punto clave es el entorno. Muchas veces se subestima, pero es determinante. Si todo a tu alrededor favorece el hábito que querés dejar, vas a estar luchando constantemente. En cambio, si diseñás tu entorno a favor, el cambio se vuelve mucho más natural.

Si querés comer mejor, no llenes tu casa de opciones que sabés que te juegan en contra. Si querés moverte más, dejá la ropa lista. Si querés leer, tené el libro a mano. La fricción tiene

que estar en lo que querés evitar, no en lo que querés construir.

También es importante entender que no se trata de perfección, sino de consistencia. Vas a fallar algunos días. Es parte del proceso. La diferencia entre quien logra cambiar y quien no, no es que uno nunca falla, sino que uno vuelve más rápido.

Un día no define nada. Lo que define es lo que hacés la mayoría de los días.

Por último, hay algo que suele pasarse por alto: el vínculo emocional con el cambio. Si vivís el hábito como una obligación o un castigo, no va a durar. El cambio sostenible necesita tener sentido para vos. Necesita estar conectado con algo más profundo que “debería hacerlo”.

Cuando entendés para qué lo hacés, cuando lo sentís alineado con la vida que querés construir, el esfuerzo se transforma en elección.

Cambiar hábitos no es un proceso rápido ni lineal, pero sí es posible. No se trata de hacer todo perfecto, sino de hacerlo posible. De elegir mejor, un poco cada día. De construir, con pequeñas decisiones, una versión de vos más coherente con lo que realmente querés.

Ahí es donde ocurre el verdadero cambio. No en un gran momento, sino en la suma silenciosa de elecciones sostenidas en el tiempo.

Gabriela Sue Espariz

Coach en Programación Neurolingüística (PNL)
Desarrollo Personal y Bienestar Integral
Astrológa

Ib.elegicomovivir@gmail.com ✉
113.164.5398 ☎
@bi.elegicomovivir 📷



2 | Día del Veterano
de abril y de los Caídos
en la Guerra Malvinas

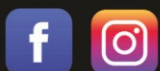
LOS VERDADEROS
HEROES
NO SE OLVIDAN


PRESENTAMOS LOS NUEVOS
MODELOS DE GORRAS BORDADAS



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

REMAR PARA SANAR SUPERAR EL CÁNCER DE MAMA DESDE EL DEPORTE

En 1996, el Dr. Don McKenzie revolucionó el tratamiento para sobrevivientes de cáncer de mama al introducir el remo en bote dragón como forma de ejercicio con múltiples beneficios en la recuperación. La opinión médica de ese entonces sugería a las pacientes evitar la actividad extenuante para prevenir el linfedema después del tratamiento del cáncer de mama. Desafiando esas creencias, el Dr. McKenzie consideraba que existen muchas razones para creer que el ejercicio de la parte superior del cuerpo desempeña un papel en la recuperación de la enfermedad y el linfedema, ya que puede mejorar el rango de movimiento y revertir la atrofia muscular, estimular el sistema inmunitario y reestablecer la circulación del sistema linfático. Además, el remo conjunto y coordinado fomenta la armonía y un sentimiento de unión.

Hoy, más de 400 equipos en 41 países, en distintas partes del mundo son parte de este "movimiento rosa". Y en Mar del Plata, desde hace cinco años existe Rosas del Mar, equipo de remo de mujeres pos cáncer de mama.

EL INICIO DE ROSAS DEL MAR EN MAR DEL PLATA

La demostración científica del Dr. Don, como lo llaman sus pacientes, puso en evidencia que el remo en bote dragón no solo era seguro, sino que también mejoraba la salud física y emocional de personas con diagnóstico de cáncer de mama.

Bajo esa premisa, esta experiencia fue extendiéndose en distintos países. Así llegó a la Argentina y en 2013 se creó el primer equipo de remeras rosas en La Plata, Buenos Aires y, años después, la inquietud llegó a Mar del Plata, donde un grupo conformado por unas quince mujeres, bajo la incentivo de Verónica Cufre, decidió buscar un lugar donde comenzar a aprender y practicar este deporte.

En enero de 2021, el profesor Román Palet abrió las puertas del Club de Remo Atlántic, ubicado en el Centro de Actividades Náuticas del EMDer (Ente Municipal de Deportes y Recreación de General Pueyrredon) en Laguna



de los Padres, a las socias fundadoras de Rosas del Mar, y así comenzó la aventura.

En la actualidad, unas 45 mujeres integran el equipo marplatense que cada miércoles y sábado se reúne para entrenar en la laguna.

En los comienzos las prácticas se realizaban en botes individuales, en kayaks y canoas canadienses, pero en 2023, en medio de una campaña de difusión y pedido de acompañamiento a la sociedad, OSPesca (Obra Social de los Capitanes de Pesca) se sensibilizó con la causa y realizó la donación de su primer bote dragón.

¿POR QUÉ EL BOTE DRAGÓN Y NO OTRO?

Este tipo de embarcación, que existe en China desde hace más de dos mil años y se utiliza en deportes y competencias, es un bote que puede albergar de 10 a 22 "palistas" agrupados en dos filas. Además de contener un casco con asientos para los remeros, está conformado por una cabeza seguida de un tambor (proa) y timón y cola (popa). Simbólicamente, la cabeza y la cola del dragón representan el cuerpo de esta criatura mítica, el tambor simboliza su corazón, y los remos son sus garras.

No es el remo tradicional que conocemos, la remada en bote dragón es un movimiento rítmico, sincronizado y potente, donde todo el cuerpo participa de manera coordinada. La pala (remo) se sostiene con dos manos, y cada una cumple un rol distinto: la mano superior guía, estabiliza y aplica presión hacia abajo en la entrada al agua y la inferior, transmite la fuerza durante la tracción. Las mujeres reman estirándose hacia adelante y levantando el brazo que sostiene la pala en la parte superior que termina en una "T". Las palistas van sentadas de a pares, en dos filas, muy cercanas las unas de las otras, y el movimiento lo hacen con el ritmo que marca alguien que toca el tambor en la proa (drummer), en tanto un timonel en la popa se encarga de mantener la dirección y estabilidad del bote.

El éxito está en la coordinación y la fuerza al empujar el agua con la pala: hay que remar juntas y a la par. Todo esa acción implica el simbolismo que genera un lazo de



unión y compañerismo claves para la recuperación después del cáncer.

Rosas del Mar forma parte de la IBCPC (International Breast Cancer Paddlers' Commission - Comisión Internacional de Palistas con Cáncer de Mama), organización internacional sin fines de lucro que reúne a equipos de remo en bote dragón formados por personas que han atravesado cáncer de mama. Su misión es promover el remo en bote dragón como herramienta de recuperación física y bienestar, al tiempo que fomenta el apoyo mutuo entre personas que han atravesado cáncer de mama y visibiliza la enfermedad a nivel global. Cada 4 años, se realiza un festival que reúne a cientos de remadoras rosa de todo el mundo. Este 2026 el evento tendrá lugar en Aix les Bains, Francia, reunirá 4500 palistas y seis marplatenses participarán en dicho acontecimiento.

BENEFICIOS DEL REMO EN BOTE DRAGÓN

- Mejora la salud física y emocional
- Reduce el riesgo de linfedema
- Fomenta la conexión y el apoyo entre sobrevivientes
- Promueve la concientización sobre el cáncer de mama

ROSAS DEL MAR SIGUE EN CRECIMIENTO

El equipo de remo marplatense pos cáncer de mama, no se limita a remar. Si bien nos hemos consolidado como un equipo de remo recreativo y competitivo, motivando a nuestros pares a llevar una vida plena y activa después del diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama, somos conscientes del rol social que también nos atraviesa. Sus integrantes trabajan de manera activa generando espacios para promover mayor concientización sobre la importancia de los chequeos y controles periódicos, como

factor fundamental en la detección y diagnóstico tempranos de esta enfermedad. A través de la difusión de nuestras actividades, contribuimos a generar conciencia social y a fortalecer la importancia de la prevención.

Actualmente, las recomendaciones médicas son claras: un diagnóstico de cáncer de mama ya no implica suspender la actividad física. Por el contrario, el movimiento forma parte del proceso de recuperación y bienestar. Sin embargo, muchas mujeres llegan al remo después de haber atravesado tratamientos como quimioterapia o radioterapia, en ese momento bisagra donde aparece una pregunta tan simple como profunda: "¿y ahora qué?". Tras el tratamiento, comienza una etapa de reconstrucción personal, donde muchas mujeres redefinen prioridades, se escuchan más y buscan nuevas formas de habitar esta nueva vida.

En ese camino, el remo en bote dragón aparece como un espacio de encuentro, movimiento y fortalecimiento. Cada vez son más las mujeres que se acercan, por lo que la Asociación Civil se encuentra trabajando en la adquisición de una nueva embarcación que permita sumar más palistas y seguir ampliando esta red.

La invitación está abierta: mujeres que hayan atravesado cáncer de mama que cuenten con el apto médico, pueden sumarse a Rosas del Mar y encontrar en el remo un espacio de actividad física, acompañamiento y comunidad.

Para formar parte, colaborar o ser socio/a adherente podés comunicarte a través de sus redes sociales o por correo electrónico.

Mariana Gérez y Natalia Damiani

📱 Rosasdelmar_mdq

📘 Rosas del Mar - Mar del Plata

✉️ rosasdelmarmdp@gmail.com





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  @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



¿ESTÁS PENSANDO EN CONVERTIR A TU MASCOTA EN HÉROE DONANTE DE SANGRE? ¡ESTA ES TU SEÑAL! HOY TE VAMOS A CONTAR ALGUNOS MOTIVOS PARA HACERLO

1. Porque DONAR SANGRE es sinónimo de SALVAR VIDAS. Es un acto altruista y de amor puro hacia otras vidas.

2. Porque no solo ayudamos a otras mascotas a recuperar su salud sino que también ayudamos a otros tutores para que puedan estar más tiempo con ellas.

3. Porque hoy puede ser por otros pero mañana la ayuda puede ser para tu mascota.

4. Porque el proceso de extracción es FÁCIL, SEGURO, ÚTIL y se hace en POCOS MINUTOS, y su fin (donar sangre) puede mejorar sustancialmente la vida de otro ser vivo por AÑOS.

5. Porque no solo estarías ayudando a otras mascotas, también estarías ayudando a la tuya porque podría recibir estudios y chequeos clínicos 100% GRATUITOS y estarías informado/a sobre su estado de salud general. Y si tu mascota en el futuro también lo necesitara, podría obtener productos sanguíneos sin costo alguno.

¿TODAS LAS MASCOTAS PUEDEN SER DONANTES DE SANGRE?

Si bien la necesidad ante la falta de sangre siempre está, la respuesta a esta pregunta es NO, y a continuación explicaremos el por qué de esto.

Como son muchos los perros y gatos que necesitan una transfusión de sangre ante enfermedades (como hemorragias, anemias,

coagulopatías, hemofilias) o causas (como intoxicaciones, quemaduras), lógicamente, los componentes sanguíneos deben ser SEGUROS y CONFIABLES. Por esa razón, no todos los perros y gatos son compatibles para ser donantes de sangre.

QUIÉNES SÍ SON APTOS

CANINOS

- Peso superior a 23 kg, en buena condición corporal (sin sobrepeso) y no braquiocefálicos
- Con vacunas y desparasitaciones al día
- Entre 1 y 10 años de edad
- Sin evidencia de enfermedades infecciosas
- No haber recibido ninguna transfusión de sangre previa

FELINOS

- Peso superior a 3,5 kg, en buen estado de salud y no braquiocefálicos
- Entre 1 y 10 años de edad
- Sin evidencia de enfermedades infecciosas
- Con vacunación y desparasitación al día
- No haber recibido ninguna transfusión de sangre previa

¿Tu mascota está en condiciones de ser donante? ¡Sumalo al equipo!

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 📷 📘 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



CRIP
HAMBURGUES
• EST. 1985 •

MADE IN
1985

100% NATURAL FOOD
Sale con Rock



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno *Rappi* *PedidosYa*
 📞 DELIVERY: 2234178614 🌐 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

☎ 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

ROSCA DE PASCUA

Para este mes les dejo la receta de nuestra

ROSCA DE PASCUAS

Esta receta es para dos roscas chicas o una grande.

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 500 g de harina 0000
- 100 g de azúcar
- 25 g de levadura fresca (o 10 g seca)
- 2 huevos
- 100 ml de leche tibia
- 80 g de manteca (tipo pomada)
- Ralladura de 1 limón y 1 naranja
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

PARA DECORAR

- 1 huevo (para pintar)
- Crema pastelera (opcional)
- Dulce de leche
- Cerezas
- Higos en Almíbar
- Azúcar perlada o común
- Chocolate

TIPS

- Si quiero un sabor más intenso, le agrego un chorrito de agua de azahar.
- También puedo rellenarla con crema o dulce de leche después de hornear.



PREPARACIÓN

- Para Activar la levadura, la disuelvo en la leche tibia con una cucharada de azúcar. La dejo reposar 10 minutos hasta que espume.
- Preparo la masa
- En un bowl grande, mezclo la harina, el azúcar, la sal y las ralladuras.
- Agrego los huevos, la vainilla y la levadura activada. Integro todo.
- Amaso
- Incorporo la manteca blanda y amaso hasta lograr una masa suave y elástica (unos 10–15 minutos)
- Primer levado
- Tapo y dejo reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño (1 a 2 horas)
- Para formar la rosca
- Desgasifico la masa, formo un bollo y hago un agujero en el centro.
- Coloco en una placa enmantecada
- Segundo levado
- Dejo leudar nuevamente unos 30–40 minutos.

DECORADO

- Pinto con huevo batido. Agrego crema pastelera, frutas y azúcar por encima.
- Horneado
- Llevo a horno precalentado a 180 °C durante 25–30 minutos, hasta que esté dorada.

¡Espero te salga tan rica como a mí!

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



INFLAMACIÓN ABDOMINAL

CUANDO EL CUERPO HABLA (Y CÓMO EMPEZAR A DESINFLAMARLO)

La inflamación abdominal es uno de los motivos de consulta más frecuentes en la actualidad. Esa sensación de hinchazón, pesadez, distensión o “panza de globo” no es solo una incomodidad estética: es, en muchos casos, una señal clara de que algo en el organismo necesita ser atendido.

Lejos de ser un problema aislado, la inflamación abdominal suele estar vinculada a procesos más profundos, como la inflamación sistémica crónica, el estrés sostenido, desequilibrios en la microbiota intestinal, una alimentación deficiente en fibra o rica en ultraprocesados, e incluso la presencia de parásitos.

Comprender sus causas es el primer paso para abordarla de forma integral.

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN ABDOMINAL?

La inflamación abdominal se produce cuando hay acumulación de gases, líquidos o procesos digestivos alterados en el tracto gastrointestinal. Puede presentarse de forma ocasional o convertirse en un estado persistente.

Entre los síntomas más comunes encontramos:

- Distensión visible del abdomen
- Sensación de pesadez o presión
- Gases excesivos
- Dolor o incomodidad
- Alteraciones en el tránsito intestinal (estreñimiento o diarrea)

Cuando este cuadro se vuelve crónico, es importante dejar de normalizarlo.

EL ROL DEL ESTRÉS: INTESTINO Y MENTE, UNA CONEXIÓN DIRECTA

El intestino está profundamente conectado con el sistema nervioso. De hecho, se lo conoce como el “segundo cerebro”.

El estrés crónico altera la motilidad intestinal, reduce la producción de enzimas digestivas y modifica la composición de la microbiota. Esto genera digestiones más lentas, fermentación de alimentos y mayor producción de gases.

Además, en estados de alerta constante, el cuerpo prioriza la supervivencia por sobre la digestión. Comer apurado, sin masticar bien o en un entorno tenso empeora aún más el cuadro.

FALTA DE FIBRA: UN PROBLEMA SILENCIOSO

La fibra es fundamental para una buena salud intestinal. No solo favorece el tránsito, sino que también alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino.

Cuando hay un consumo bajo de fibra:

- El tránsito intestinal se vuelve lento
- Aumenta la fermentación de residuos
- Se generan toxinas que permanecen más tiempo en el cuerpo
- Aparece la hinchazón

Evacuar a diario no es un detalle menor: es una función clave de eliminación. Cuando esto no sucede, el cuerpo acumula.

ULTRAPROCESADOS Y DIGESTIÓN: UNA RELACIÓN CONFLICTIVA

Los alimentos ultraprocesados suelen ser pobres en nutrientes y ricos en aditivos, conservantes, azúcares y grasas de baja calidad.

Estos productos:

- Alteran la microbiota intestinal
- Favorecen la inflamación sistémica
- Dificultan la digestión
- Generan mayor producción de gases

Una alimentación basada en productos reales, frescos y simples es una de las herramientas más efectivas para reducir la inflamación.

MICROBIOTA INTESTINAL: EL EQUILIBRIO QUE LO CAMBIA TODO

Nuestro intestino alberga billones de microorganismos que cumplen funciones esenciales: digestión, producción de vitaminas, regulación del sistema inmune, entre otras.

Cuando este ecosistema se desequilibra (disbiosis), aparecen síntomas como:

- Hinchazón
- Gases
- Intolerancias alimentarias
- Fatiga
- Inflamación crónica

Restaurar la microbiota es clave para desinflamar el abdomen de forma sostenida.

¿Y LOS PARÁSITOS?

En algunos casos, la presencia de parásitos intestinales puede contribuir a la inflamación abdominal, generando alteraciones digestivas, malabsorción y molestias persistentes.

Si bien no siempre son la causa principal, es importante contemplarlos dentro de un abordaje integral, especialmente

cuando los síntomas no mejoran con cambios en la alimentación.

ESTRATEGIAS PARA DESINFLAMAR EL ABDOMEN

A continuación, algunas herramientas prácticas y accesibles para comenzar a mejorar la salud digestiva:

1. Incorporar jugos verdes

Los jugos verdes aportan clorofila, minerales y antioxidantes que favorecen la depuración.

Cómo consumirlos:

- En ayunas o por la mañana
- 1 vaso por día
- Con ingredientes como apio, pepino, manzana verde, jengibre y hojas verdes

2. Jengibre y cúrcuma

Ambos tienen propiedades antiinflamatorias y digestivas.

Formas de consumo:

- Infusión caliente después de las comidas
- Rallados en preparaciones
- En "golden milk" (leche vegetal con cúrcuma, pimienta negra y canela)

3. Infusiones digestivas

Hierbas como hinojo, anís y menta ayudan a reducir gases y mejorar la digestión.

Recomendación:

- 2 a 3 tazas por día
- Después de las comidas
- Pueden beberse calientes o tibias (evitar muy frías si hay digestión lenta)

4. Hidratación adecuada

El agua es fundamental para el tránsito intestinal.

Cantidad orientativa:

- Entre 1,5 y 2 litros diarios
- Distribuidos a lo largo del día

5. Masticar clavo de olor

El clavo de olor tiene propiedades antimicrobianas y digestivas.

Uso sugerido:

- 1 clavo, 3 veces al día
- Durante períodos de hasta 10 días
- Luego descansar

6. Respiración consciente

Respirar profundamente activa el sistema parasimpático, favoreciendo la digestión.

Ejercicio simple:

- Inhalar por nariz en 4 segundos
- Exhalar en 6 segundos
- Repetir durante 5 minutos antes de comer

7. Movimiento diario

El ejercicio estimula el tránsito intestinal y reduce el estrés.

No es necesario entrenar intensamente: caminar, hacer

yoga o movilidad ya genera beneficios.

8. Grounding o contacto con la tierra

Caminar descalzo sobre césped o arena puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la regulación del sistema nervioso.

9. Aumentar la fibra progresivamente

Incorporar frutas, verduras, semillas y legumbres de forma gradual.

Es importante acompañar con suficiente agua para evitar el efecto contrario (más hinchazón).

10. Comer con atención

- Masticar bien
- Comer sin pantallas
- Evitar apuros
- Registrar cómo reacciona el cuerpo a los alimentos

UN ENFOQUE INTEGRAL Y GRADUAL

Desinflamar el abdomen no se trata de una solución rápida ni de eliminar alimentos de forma extrema. Es un proceso que implica escuchar al cuerpo, revisar hábitos y generar cambios sostenibles.

Cada organismo es único, y lo que funciona para una persona puede no ser igual para otra. Por eso, el acompañamiento personalizado puede marcar una gran diferencia.

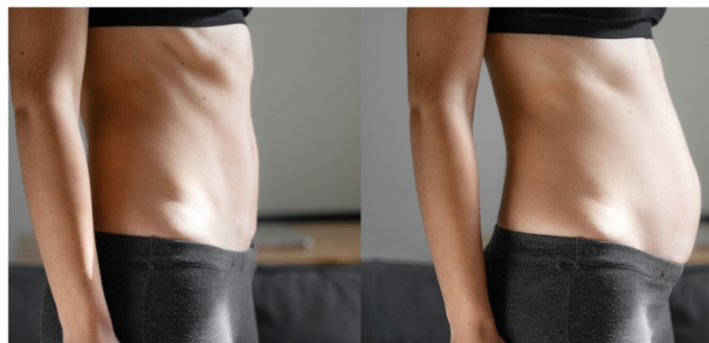
PARA CERRAR

La inflamación abdominal no es algo que deba naturalizarse. Es un mensaje del cuerpo que invita a revisar cómo estamos viviendo, comiendo y gestionando el estrés.

Empezar con pequeños cambios —una infusión después de comer, mejorar la hidratación, sumar fibra, respirar antes de comer— puede generar grandes transformaciones a lo largo del tiempo.

El camino hacia una digestión liviana y un abdomen desinflamado no es inmediato, pero sí posible.

Y para quienes necesiten una guía más personalizada, siempre es válido pedir ayuda y acompañamiento en el proceso.



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

BASTA DE

CUCARACHAS HORMIGAS CHINCHE ARAÑAS GARRAPATAS



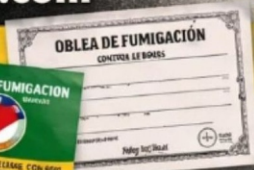
Servicio a

CONSORCIOS • EMPRESA • OFICINAS • CASA PARTICULAR

📞 1159778308 📷 fumigacioneszuccatti

Correo: ✉ zuccatti49@gmail.com

**DEJAMOS CERTIFICADO
O OBLEAS DE FUMIGACIÓN**





EL DOLOR DE PIES DURANTE EL EMBARAZO

Durante los meses de embarazo se producen en las mujeres una serie de cambios a nivel fisiológico que terminan por tener repercusión en sus pies, tanto en su funcionamiento como en la forma de caminar.

El aumento de volumen abdominal origina un desplazamiento del centro de gravedad en posición estática que desencadena en un aumento progresivo de la curvatura lumbar. Esto provoca un cambio importante en la marcha. Estaríamos hablando, principalmente, de la reducción de la velocidad y aumento de la base de sustentación (separación de los pies).

El aumento de volumen y peso repercute en los miembros inferiores sobrecargando la musculatura y algunas articulaciones como la rodilla, la cadera y el tobillo. Un cambio significativo en los pies es la disminución en altura del arco interno a consecuencia del aumento del peso que hace que la musculatura encargada de dar sustento al arco se vea debilitada y/o sobrecargada.

La prevención y el tratamiento del hundimiento del arco al caminar se hace con plantillas. Las plantillas elegidas serán conforme a las medidas y necesidades de cada paciente y proporcionarán un mejor soporte y ayuda para la correcta distribución de los apoyos plantares (siempre en consulta con el Médico actuante). También son muy comunes los calambres en la cara posterior de las piernas y muslos debidos al cansancio y a las alteraciones circulatorias.

Otro de los problemas frecuentes en los pies de las embarazadas es el edema, una inflamación de pies y tobillos. El útero ejerce presión en los vasos sanguíneos de la cadera produciendo una disminución de la velocidad de la circulación de retorno. Por norma general se manifiesta durante los últimos meses de embarazo.

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

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 - M.d.P. ☎223-424349 ☎223-5825760

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.

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

🌐 Tienda online

Envíos a todo el País

📍 San Martín 4001

📍 Independencia 1795

SAYRA SERDÁN

POSTULANTE PARA MISS EARTH

En los últimos meses, el nombre de Sayra Serdán comenzó a resonar con fuerza en el mundo de la moda local. La joven modelo, que viene consolidando una carrera en pleno crecimiento, logró algo que no siempre sucede en tan poco tiempo: generar una fuerte conexión con el público de Mar del Plata, una ciudad donde la moda, la cultura y el turismo conviven con una identidad muy marcada.

Durante el último verano, la joven misionera fue protagonista de numerosas producciones fotográficas realizadas en distintos escenarios emblemáticos de la ciudad. Las playas, las escolleras, los paseos costeros y algunos de los puntos más representativos del paisaje marplatense se convirtieron en el marco ideal para sesiones que combinaron elegancia, alta costura y una estética que dialoga con el mar y la luz de la ciudad.

Esas producciones —muchas de ellas realizadas con vestidos de gala y propuestas de alta costura— no solo buscaron mostrar la versatilidad de la modelo, sino también poner en valor la identidad visual de Mar del Plata como escenario natural para la moda. El resultado fue una serie de imágenes que circularon con gran aceptación en redes sociales y medios digitales, consolidando una presencia que fue rápidamente acompañada por el público local.

La conexión con Mar del Plata no es casual. A lo largo de la temporada estival, Sayra participó de distintas actividades vinculadas al universo de la moda y la producción de contenidos, convirtiéndose en una figura cada vez más visible dentro del circuito creativo de la ciudad. Desfiles, sesiones fotográficas y colaboraciones con proyectos vinculados a la imagen y la comunicación fueron parte de un verano intenso, donde su nombre comenzó a instalarse con naturalidad entre los nuevos rostros de la escena local.



Ese recorrido encuentra ahora un nuevo desafío: su preparación para el certamen Miss Earth, uno de los concursos internacionales más reconocidos por su enfoque en el compromiso ambiental y la conciencia ecológica.

En este camino, “Say” buscará representar a Mar del Plata con un proyecto que pone el foco en uno de los mayores patrimonios naturales de la ciudad: el mar y sus playas. La propuesta apunta a generar conciencia sobre el cuidado del ecosistema costero, promoviendo acciones de preservación y una mirada responsable sobre el uso de los espacios naturales que forman parte de la identidad marplatense.

No se trata solo de una participación en un certamen de belleza: Para Sayra, esta etapa implica también una preparación integral que incluye clases intensivas de pasarela, entrenamiento y formación en oratoria. El objetivo es llegar al concurso con las herramientas necesarias para representar no solo una imagen estética, sino también un mensaje vinculado al cuidado del ambiente y al compromiso con el entorno natural.

Mientras ese proceso avanza, la joven modelo continúa sumando producciones y proyectos, siempre con Mar del Plata como escenario y punto de referencia. La ciudad se convirtió en un marco ideal para una carrera que crece paso a paso y que ya comienza a proyectarse más allá de la temporada.

Con el respaldo del público local y una agenda de trabajo cada vez más intensa, Sayra Serdán se prepara para llevar el nombre de Mar del Plata a una nueva instancia. Y lo hace desde un lugar muy claro: el de una modelo que entiende que la belleza también puede ser una plataforma para generar conciencia y cuidar aquello que define a la ciudad —su mar, sus playas y su paisaje.

Javier Ordoqui

📷 ahivamosradiomdp

📷 Javi.ordoqui

📷 sayraserdan





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

Todo Nebulizador Ortopedia



NUEVO SISTEMA DINÁMICO PARA LA CONFECCIÓN DE PLANTILLAS COMPUTALIZADAS

Alberti 3224 casi Independencia

Tel: (0223) 494-7277

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

ESCAÑA EL QR
PARA PARTICIPAR
Y GANAR!



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[®]
WORKERS
World Workers

MARCAS Y PATENTES - TRADEMARK AND PATENTS

+549 1169115968

www.worldworkers.com.ar

MAR DEL PLATA | BUENOS AIRES | ARGENTINA

Nicolo ACCESORIOS

Instagram: @Nicoloadesorios | WhatsApp: 2235223084 | Puntos de encuentro

EVIC

Centro de formación laboral

Área belleza

- Peluquería unisex con colorimetría
- barbería y colorimetría
- Masaje y reflexología
- arte y diseño de uñas (gel, softgel, acrílico, etc.)
- Belleza integral (pestañas, cejas, maquillaje, etc.)

Área salud y cuidado

- *Asistente materno infantil
- *Asistente terapéutico
- *secretariado médico
- *Atención y gestión farmacéutica
- *lengua de señas

Área oficinas

- Instalación y reparación de aires acondicionados
- Electricidad domiciliar
- electricidad con reparación de heladeras y lavarrapas
- Reparación de teléfonos celulares y tablets

Área administración y tecnología

- *Operador office
- *Diseño y comunicación visual
- *Secretario administrativo contable c/ liquidación de sueldos
- *Secretario administrativo contable bancario

Seguinos en redes @Evic.cursosyoficios.mdp y entérate de todo

Envía la palabra REVISTA al 2235799543 para recibir información



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



**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

