

nuevaetapa[®]

MAYO 2026 / #479



Foto: Marcela Burlastegui

Invertir en el futuro
Por un país sin desnutrición infantil

La revista de los marplatenses
www.revistanuevaetapa.com.ar

PANADERÍA Strobel

“Desde mis abuelos hasta mis hijos.”

*Cuatro generaciones
haciendo medialunas de manteca.*

Strobel
CAFÉ
Espresso

PROBÁ NUESTRA
CAFETERÍA

Strobel
Alfajores

+15 ALFAJORES
DISTINTOS

Strobel
DONUTS

DONUTS DE AUTOR
+10 RELLENOS

RECORTA

EN EFECTIVO
CUPÓN DE
DESCUENTO
25%
Strobel

VALIDO MES DE MAYO



STROBELPANADERIA



+54 223 5391983



STROBEL 3727







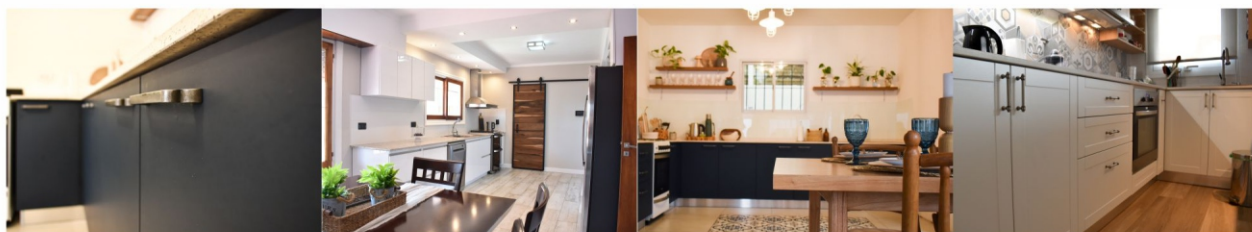
LIBERATI®

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
Vanitorys - Griferias - Sanitarios

**NUEVA
DIRECCIÓN**



La mayor variedad de vanitorys de la ciudad

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

Mes de Mayo de 2026

#479

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

CONÍN

Diseño Web:

Kinematón Media

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Estéban Elena

María Liberati

Tango Furia

Dr. Alberto Peluso

Conín

Dr. Andrés Sigismondi

Mercado Inka

Chef Carolina Osone

Podólogo Gustavo Pavka

Vero Elchin

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®

Instagram @Revista Nueva Etapa

Facebook / Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

www.revistanuevaetapa.com.ar

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

☎ **223-4479676**

✉ **nuevaetapa6@gmail.com**

Editorial Mayo



4 DÉCADAS
DE
LABOR EDITORIAL
DEDICADOS A
MAR DEL PLATA
Y SUS HABITANTES

CERCANÍA, CALIDAD Y EXCELENCIA

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



Pami - Ioma - Osde - Swiss Medical - Oam -
Maestranza - Ammfa - UP - Galeno - Ospe
Medicis - Iosfa - 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



TODO MAYO

20%

DESCUENTO POR PAGO EN EFECTIVO EN TODA TU COMPRA, SIN TOPE DE REINTEGRO

SUSCRIBITE A NUESTRO
CANAL DE INSTAGRAM



Casa Martino

San Juan 2074 - Mar del Plata

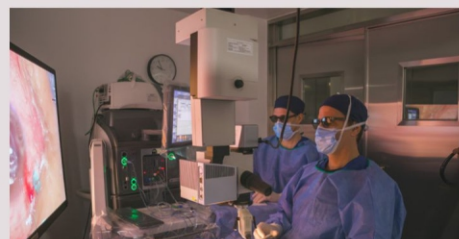
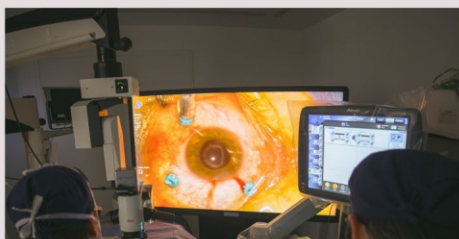
CALZADO · INDUMENTARIA · BLANCO · ACCESORIOS

2235115584 / 4728229 @casamartino / casamartino.com.ar

Promoción válida de lunes a sábados del 2/5/2026 al 30/5/2026 con pago en efectivo. No acumulable con otras promociones. No incluye productos fuera de temporada.

37 AÑOS CUIDANDO TU VISIÓN

CON DEDICACIÓN
Y COMPROMISO



Central Turnos
0810 122 0600

Sede Central
(0223) 410-1500
Salt a 1427

Consultorio de diagnóstico
(0223) 410-1500
Salta 1454

Consultorio Güemes
223-3721340
Brown 1273



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



www.clinojos.com.ar • Mar del Plata



AURICULOPLASTIA

EQUILIBRIO, PROPORCIÓN Y CONFIANZA

La auriculoplastia, u otoplastia, es una intervención quirúrgica destinada a corregir alteraciones en la forma, posición o tamaño de las orejas. Su objetivo es lograr una mejor armonía facial respetando la anatomía propia de cada paciente y evitando resultados artificiales.

Las orejas ocupan un lugar clave en la estética del rostro. No suelen ser el foco principal, pero cuando presentan alguna desproporción —como ocurre en las orejas prominentes— pueden alterar el equilibrio general. Esta condición, conocida como “orejas en asa”, es la causa más frecuente de consulta. Se caracteriza por una mayor separación entre la oreja y la cabeza, muchas veces asociada a una falta de definición en los pliegues naturales del cartílago.

Aunque no implica un problema funcional, su repercusión emocional puede ser importante. En niños, puede generar inseguridad o situaciones de exposición social incómodas. Por eso, la cirugía puede indicarse desde los 5 o 6 años, cuando el desarrollo auricular está prácticamente completo. En adultos, la motivación suele ser personal, vinculada a mejorar la imagen y la confianza.

Desde el punto de vista técnico, la intervención se realiza habitualmente a través de una incisión ubicada detrás de la oreja, lo que permite trabajar el cartílago sin dejar cicatrices visibles. Mediante distintas técnicas, se modela la estructura auricular para recrear los pliegues anatómicos normales y reposicionar la oreja en una relación más armónica con el cráneo. El enfoque siempre debe ser individualizado, buscando naturalidad y simetría.

Dentro del campo de la auriculoplastia también se incluye la reparación del lóbulo hendido, una consulta

muy frecuente en la práctica diaria. Este problema suele originarse por el uso prolongado de aros pesados o por traumatismos que provocan el desgarro del lóbulo. La corrección es un procedimiento preciso que consiste en reseca los bordes del desgarro y reconstruir el lóbulo mediante suturas delicadas, devolviéndole su forma natural. Posteriormente, es posible volver a perforar el lóbulo en condiciones adecuadas.

En la mayoría de los casos, la cirugía es ambulatoria. Puede realizarse con anestesia local y sedación en adultos, o con anestesia general en pacientes pediátricos. La recuperación es relativamente rápida: se utiliza una vincha o vendaje durante los primeros días, y en una semana el paciente suele retomar sus actividades habituales.

Como en toda cirugía, existen riesgos, aunque poco frecuentes, como hematomas, infecciones o leves asimetrías. Una correcta indicación, junto con una técnica quirúrgica cuidadosa y una adecuada planificación, son fundamentales para obtener buenos resultados.

La auriculoplastia es, en esencia, una cirugía de detalle y precisión. No se trata de transformar, sino de armonizar. En ese equilibrio sutil entre técnica y criterio estético radica la posibilidad de lograr resultados naturales que impactan positivamente en la percepción personal y en la calidad de vida.

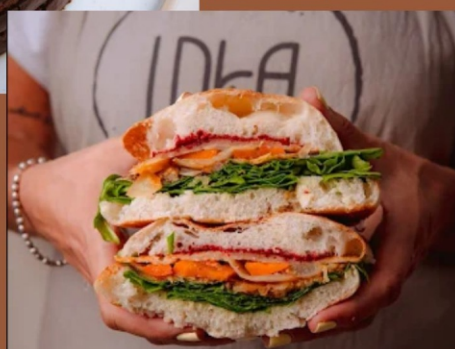
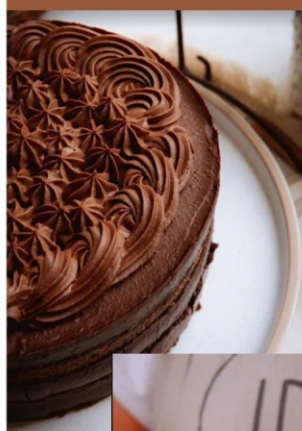
Dr. Esteban Elena

MP 92660

Director Médico – Clínica Bincat
Mar del Plata

✉ dr.estebanelena@gmail.com

📍 clinica_bincat



En Mercado Inka no solo encontrás **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



SAN FRANCISCO DE ASÍS

800 AÑOS DESPUÉS, UNA CELEBRACIÓN QUE MIRA AL PRESENTE

En 1226, en una pequeña ciudad de Umbría, moría un hombre que no había fundado imperios ni escrito grandes tratados, pero que había cambiado profundamente la manera de mirar el mundo. Ocho siglos después, San Francisco de Asís vuelve a convocar no solo desde la memoria, sino también desde la actualidad.

El 2026 marca los 800 años de su tránsito —su muerte, según el lenguaje histórico, pero también su paso a otra dimensión espiritual— y Asís se convierte nuevamente en el corazón de una celebración que no es solamente religiosa: es cultural, social y profundamente humana.

A diferencia de otros aniversarios más formales, este centenario extendido se está viviendo como un verdadero “año franciscano”. No se trata de un único evento puntual, sino de una serie de actividades que atraviesan todo el calendario, con una intención clara: actualizar el mensaje de Francisco en el mundo contemporáneo.

Porque si algo caracteriza esta conmemoración es precisamente eso: no mirar hacia atrás con nostalgia, sino hacia adelante con sentido.

UN CALENDARIO QUE COMBINA TRADICIÓN Y PRESENTE

Desde fines de 2025 y a lo largo de todo 2026, Asís y otras ciudades vinculadas al camino franciscano en Italia están desarrollando un programa amplio que incluye peregrinaciones, encuentros internacionales, exposiciones artísticas y momentos litúrgicos de gran relevancia.

Uno de los ejes principales son las peregrinaciones. Miles de personas —no solo creyentes— llegan a Asís

caminando, retomando los antiguos caminos que recorrió Francisco. No es un detalle menor: en una época atravesada por la velocidad, la idea de caminar como forma de reflexión se convierte en una experiencia casi contracultural.

La Basílica de San Francisco de Asís, epicentro espiritual de estas celebraciones, ha preparado un programa especial que incluye misas conmemorativas, conciertos de música sacra y visitas guiadas centradas en los frescos de Giotto, que narran la vida del santo con una potencia visual que sigue conmoviendo.

PERO NO TODO SUCEDE DENTRO DE LAS IGLESIAS

Las plazas, los claustros y los espacios abiertos de Asís también se transforman en escenarios vivos: hay intervenciones artísticas contemporáneas, instalaciones que dialogan con la figura de Francisco desde una mirada actual, y encuentros interdisciplinarios donde se cruzan la espiritualidad, la ecología y la cultura.

FRANCISCO Y LOS TEMAS DEL SIGLO XXI

Uno de los aspectos más interesantes de esta conmemoración es cómo se conecta con problemáticas actuales. El mensaje de Francisco —centrado en la pobreza, la fraternidad y el respeto por la naturaleza— encuentra hoy un eco particular.

Por eso, muchos de los eventos del año están enfocados en temas como la sostenibilidad, el cuidado del medio ambiente y las nuevas formas de convivencia social.

No es casual que, en este contexto, la figura de Papa Francisco esté también presente de manera simbólica.

Su elección del nombre no solo fue un gesto personal, sino una declaración de principios que hoy dialoga directamente con este aniversario.

Congresos internacionales, mesas de diálogo y foros abiertos están abordando preguntas muy concretas: ¿qué significa hoy vivir con menos? ¿cómo construir una economía más humana? ¿qué implica hablar de fraternidad en un mundo fragmentado?

En ese sentido, los 800 años no funcionan como un número redondo para recordar, sino como una excusa para repensar.

UNA CELEBRACIÓN QUE TRASCIENDE ASÍS

Si bien Asís es el centro, la conmemoración tiene una dimensión más amplia. Otras ciudades de Umbría y regiones cercanas están participando con propuestas propias: recorridos por los llamados “camino franciscanos”, muestras itinerantes y eventos culturales que buscan acercar la figura de Francisco a nuevos públicos.

Incluso fuera de Italia, comunidades franciscanas de distintos países están organizando actividades en sintonía con este aniversario, generando una red global que refleja la expansión histórica de su legado.

Es interesante observar cómo esta celebración no se limita a lo institucional. Hay una apropiación más espontánea, más cotidiana: grupos de caminantes, artistas, fotógrafos, viajeros que encuentran en Francisco una fuente de inspiración para sus propios proyectos.

EL MOMENTO CULMINANTE: OCTUBRE EN ASÍS

Si bien el año está lleno de actividades, hay un momento que funciona como punto culminante: el 3 y 4 de octubre, fechas que recuerdan la muerte de Francisco.

Cada año ya son días significativos en Asís, pero en este 800° aniversario adquieren una dimensión especial. Se espera una afluencia masiva de peregrinos y visitantes, y se están preparando celebraciones de gran escala.

La tradicional vigilia del 3 de octubre —una ceremonia profundamente emotiva que recrea los últimos momentos de Francisco— será uno de los ejes centrales. Es un evento que combina silencio, música y palabras, y que logra generar una atmósfera única, incluso para quienes no tienen una conexión religiosa directa.

El 4 de octubre, día de San Francisco y también jornada dedicada al patrono de Italia, se celebrará una misa solemne con presencia de autoridades eclesásticas y civiles. Es, simbólicamente, el cierre del ciclo anual. Sin embargo, más que un final, funciona como una síntesis.

Porque después de un año de actividades, encuentros y reflexiones, lo que queda no es solo el recuerdo de un aniversario, sino una experiencia compartida.

MÁS QUE UNA CONMEMORACIÓN

Hablar de los 800 años de San Francisco de Asís es, en el fondo, hablar de continuidad. De cómo una vida breve —apenas 44 años— puede proyectarse a lo largo de los siglos. De cómo una historia profundamente situada en la Edad Media puede seguir dialogando con el presente. Y también de cómo ciertos valores, cuando son auténticos, no envejecen.

Quizás por eso esta celebración tiene algo distinto. No es un homenaje distante, ni una reconstrucción histórica fría.

ES UNA INVITACIÓN

A caminar, como aquellos peregrinos que llegan a Asís. A mirar con otros ojos, como proponía Francisco. A encontrar, en medio de la complejidad actual, un hilo de simplicidad posible.

Ocho siglos después, la pregunta ya no es quién fue Francisco. La pregunta —más actual que nunca— es qué hacemos hoy con lo que dejó.




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



Tango y Cultura

TANGO FURIA LLEVA SU SELLO MARPLATENSE A EUROPA

La compañía marplatense **Tango Furia** inicia el 15 de mayo una nueva gira por Polonia, en uno de los momentos más sólidos de su recorrido artístico. Con la dirección de Emmanuel Marín, el grupo desplegará una agenda que incluye funciones, milongas, clases magistrales y encuentros culturales, reafirmando su lugar dentro del circuito internacional del tango.

El viaje marca un punto de consolidación para la agrupación, no solo por la proyección exterior, sino por la identidad construida en los últimos años. El elenco, integrado por bailarines formados por Marín, sostiene una dinámica de trabajo basada en el crecimiento colectivo y una fuerte coherencia escénica, rasgos que hoy distinguen su propuesta.

La gira tendrá presencia en ciudades como Varsovia y Cracovia, con participaciones en espacios clave del tango local. Entre los compromisos destacados figuran una presentación en la Embajada Argentina en el marco del 25 de mayo, su paso por milongas reconocidas como "Noche de Invierno" y "La Primera Tanda", y funciones en el Hotel Sheraton de Varsovia.

Uno de los puntos centrales será su participación en el festival internacional "Secretos de Buenos Aires", en Cracovia, donde compartirán escenario con la orquesta porteña La Romántica Milonguera y el cuarteto polaco Re!Tango, en un cruce que refuerza el diálogo entre la tradición rioplatense y las nuevas escenas europeas.

Con más de veinte años de trayectoria, Tango Furia desarrolló un lenguaje propio que combina técnica clásica, virtuosismo, teatralidad y una impronta contemporánea que la distingue dentro del tango escénico.

El recorrido también se traduce en reconocimientos: Premios Estrella de Mar 2024 y 2026 como Mejor Espectáculo de Danza, el Faro de Oro 2024 y distintas distinciones que la posicionan como referente cultural de Mar del Plata. A nivel internacional, el

subcampeonato en el Mundial de Tango de Buenos Aires 2020 marcó un punto de visibilidad clave.

Antes de este desembarco europeo, la compañía ya había dado un paso importante en su expansión global con su participación en el festival Mood Indigo en India, uno de los encuentros culturales más relevantes de Asia, experiencia que amplió su proyección y abrió nuevos escenarios.

El elenco que integra esta gira reúne a Lola Gutiérrez Rey, Olivia Gutiérrez Rey, Lourdes Posse, Candela Rugo, Luana Villar, Milagros Mauti, Joaquín Zini, Ignacio Chazarreta, Gabriel Turtur, Cristian Sarandon y Maximiliano Soria, junto a la voz de Anastasia Romanova, la asistencia técnica de Juan Alias y la dirección de **Emmanuel Marín**.

Al regreso, la compañía ya tiene una nueva cita con el público local. Se presentará el viernes 12 de junio en el Teatro Municipal Colón, en lo que será su reencuentro con la ciudad tras el paso por Europa.

Con cada nueva gira, Tango Furia reafirma su lugar como embajador del tango argentino, llevando una propuesta nacida en Mar del Plata que mantiene su esencia y logra conectar con públicos de distintas culturas.

 [tangofuriacompany](https://www.instagram.com/tangofuriacompany)





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)



TANICO

Un Lugar de Buenos Momentos

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

¡Visitanos!



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

@tanico_vinoteca



GUITAR FIRE

Pienso que todos los guitarristas deben tener una historia parecida. Corría el año 1964 y ya existía la televisión. Me llamaba mucho la atención ver grupos de folklore como Los Chalcheros tocando la guitarra. A mis cinco años, mi papá me fabricó una guitarra, y después me compraron una guitarra para niños, hasta que más tarde mi mamá se dio cuenta de que lo mío era eso y no jugar a la pelota ni a la bolita como los demás chicos. Entonces me mandó a un instituto de música. Recuerdo que la profesora, el primer día, me hizo hacer el acorde de La menor, y ese día me quedaron unos huecos en los dedos y un poco de dolor.

Me acuerdo de que yo era muy chico y mi mamá me llevó al Teatro Auditorium a ver el concierto de María Rosa Anido, que era una guitarrista de élite, como Abel Carlevaro, y hacía trinar la guitarra con su técnica de trémolo.

Más adelante, la profesora se dio cuenta de que me gustaba más puntear que tocar canciones. Entonces me enseñaba cosas de flamenco, tango y varias melodías. Yo ya me di cuenta de que tenía un don: oído, digitación, memoria y velocidad.

Fue pasando el tiempo. Me dieron el diploma de profesor elemental a los 12 años. Ahí no quise estudiar más y me hice autodidacta, porque me llamaba la atención la guitarra eléctrica. La primera que toqué fue la de mi profesora; después, la de mi hermano, que tenía una banda. Tocaba en reuniones familiares con la criolla tangos, y también en lo de mis primas tocaba los temas de Creedence, que en 1969 estaban de moda. Ya en la secundaria me compré la eléctrica y el amplificador, y me puse a sacar temas de Santana, Eric Clapton y los solos de Mick Taylor, de los Stones, y los de George Harrison en Let It Be, etcétera.

En 1974 ya estaba sacando los solos de Richie

Blackmore, Jimmy Page y David Gilmour. En 1977, a mis 18 años, entré a una banda como bajista, porque me gustaba más el bajo en la música progresiva y quería imitar al bajista de Yes. Esa banda se llamaba Ancestral, que ya va a cumplir 50 años, y todavía nos seguimos viendo.

Cuando compré el disco *Elegant Gypsy*, de Al Di Meola, todo cambió para mí. Era un guitarrista superveloz, pero no era rockero: era un guitarrista de fusión flamenco eléctrico, y fue el que más me inspiró hacia el estilo que buscaba: el shred.

En 1980 tuve la suerte de ver en vivo a Paco de Lucía en el Hotel Hermitage, y no podía creer lo que estaba viendo y escuchando: tanto virtuosismo, tanta velocidad sin el uso de púa.

Mientras yo tocaba en bandas como bajista, nunca dejé la guitarra. Pasaron los años. Pasó la colimba. Pasó la Facultad de Odontología. Una vez recibido, comencé a equiparme con guitarras Fender, equipo Marshall, pedales, pedaleras, equipo inalámbrico, etcétera.

Formé en 1996 un power trío, Doble Faz, que era de rock progresivo. Más adelante surgió Odem. Después, una banda de blues: Perfectos Extraños. Toqué en Lux Aeterna, que era de metal lírico, onda Nightwish. Después me dediqué a tocar solo con pistas y hacía covers de Steve Vai, Joe Satriani, Steve Morse, etcétera.

Cuando el dueño falleció, quise plasmar todo ese material en mi primer disco solista, *Guitar Fire*. Suena muy bien y está grabado en un estudio profesional con consola de 36 canales. Hicimos cuatro tomas por tema, y me llevó bastante tiempo.

Actualmente estoy tocando en Nevenka Siberia Band.

Alberto Eduardo Peluso (Saka)

@eduardo.peluso.54



NICAR

SANITARIOS

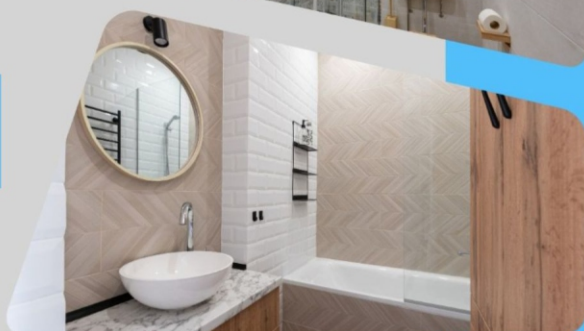
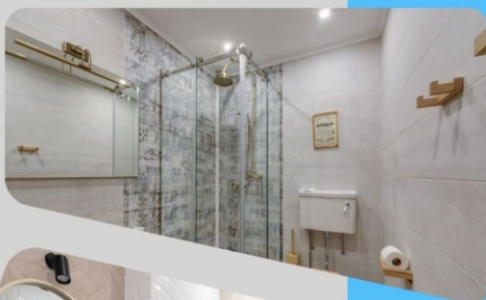
Todo para la instalación:

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

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354
7600 Mar del Plata



ámbito
PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN

ENCONTRÁ
TODO
PARA TUS
PROYECTOS

Pinturas | Pisos y Revestimientos
Construcción en Seco

TRABAJAMOS CON LAS MEJORES MARCAS



Cetol

Revear



25 de mayo
día de la Patria

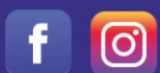


RUMBO AL MUNDIAL
LA MISMA PASIÓN
POR LA CELESTE Y BLANCA

INCORPORAMOS LINEA DE GORRAS Y PILUSOS



MENCIONANDO ÉSTE AVISO -5% DE DESCUENTO



San Lorenzo 3145 - 0223 473-9600 - MdP

banderasmdp



223 5416600



Ruca Quimey

TIENDA DE MASCOTAS



- 🏠 Alimentos balanceados
- 🏠 Accesorios para mascotas
- 🏠 Acuarismo

Envíos a domicilio sin cargo

📍 Talcahuano 461 - Veterinaria ☎ 2234360226

📍 Constitución 7598 Loc. 3 (Carrefour) ☎ 2235932108

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

SEMBRAR FUTURO

16 AÑOS DE CONIN EN MAR DEL PLATA UN COMPROMISO CON EL CAPITAL HUMANO

En el marco del 40° aniversario de la revista Nueva Etapa, un faro de la cultura y el acontecer social de nuestra querida Mar del Plata, resulta imperativo detenernos a reflexionar sobre las raíces que sostienen el crecimiento de nuestra comunidad. Mientras la revista celebra cuatro décadas de crónicas y testimonios, desde el Centro CONIN Mar del Plata nos sumamos a este espíritu festivo conmemorando 16 años de labor ininterrumpida en la ciudad.

Dieciséis años no son solo una cifra en el calendario; representan miles de historias de transformación, una lucha constante contra el flagelo de la desnutrición infantil y, por sobre todo, la convicción de que el desarrollo de una sociedad depende directamente de la calidad de su recurso humano. Como bien sabemos en el ámbito de la gestión estratégica, no hay proyecto de ciudad sostenible si no cuidamos la base de nuestra pirámide social: la infancia.

LA PROBLEMÁTICA: EL "ENEMIGO OCULTO" DEL DESARROLLO

Para entender la importancia de nuestra labor, debemos comprender la magnitud del problema. La desnutrición infantil no es simplemente "tener hambre". El hambre es un síntoma que se alivia con un plato de comida; la desnutrición, en cambio, es una patología social profunda.

Científicamente, el foco está en los primeros 1.000 días de vida (desde la concepción hasta los dos años). En este periodo, el cerebro humano realiza el 80% de su crecimiento físico y funcional. Si un niño carece de las proteínas, calorías y, fundamentalmente, del estímulo afectivo necesario, su cerebro no se desarrolla adecuadamente. Este daño, si no se interviene a tiempo, puede volverse irreversible, condenando al individuo a una vida de limitaciones intelectuales y físicas, y a la sociedad a perder un ciudadano con potencial pleno.

En Mar del Plata, esta realidad golpea silenciosamente en los sectores más vulnerables. La desnutrición genera un círculo vicioso de pobreza y falta de oportunidades. Por ello, en CONIN hablamos de preservación del capital humano, el recurso más valioso de cualquier nación.

UN MODELO DE ÉXITO PROBADO: LA METODOLOGÍA CONIN COMO MOTOR DE CAMBIO

Nuestra labor no se basa en buenas intenciones aisladas, sino en la aplicación de un modelo de éxito



probado a nivel internacional, creado por el Dr. Abel Albino. Su premisa es clara:

"La principal riqueza de una nación es su capital humano, y si ese capital humano está dañado, la nación no tiene futuro".

La metodología CONIN es una estrategia técnica de abordaje integral. No nos limitamos a la entrega de una bolsa de alimentos; implementamos un tratamiento que ataca las causas multifactoriales de la desnutrición. El programa se sostiene sobre dos grandes pilares:

1. Prevención: Evitar que el niño caiga en cuadros de malnutrición a través de la educación y el seguimiento.

2. Recuperación: Un tratamiento interdisciplinario donde intervienen Pediatras, Nutricionistas, Estimuladores Tempranos, Trabajadores Sociales, psicopedagogas y fonoaudiologas.

En estos 16 años en nuestra ciudad, nuestro impacto social se traduce en indicadores antropométricos recuperados (peso y talla) y en una notable mejora en la autonomía familiar. Entendemos que la madre es la principal agente de salud de su hijo; por eso, mientras el niño recibe atención profesional, la madre participa de talleres de educación para la salud, lactancia, higiene y

capacitación en oficios. Un niño sano hoy es un ciudadano productivo mañana; esa es la verdadera rentabilidad social de nuestro modelo.

APRENDER LA SOLUCIÓN EN EL TERRITORIO: UN COMPROMISO DE TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

En un mundo donde a menudo se diagnostica desde la distancia o a través de estadísticas frías, nuestro Centro juega un rol fundamental al propiciar el contacto directo con la realidad. En territorio, la teoría se transforma en acción, empatía y soluciones de fondo.

CONIN Mar del Plata se ha consolidado como un Centro de formación integral donde la solución que proponemos es aprendida por todos los niveles del sistema educativo:

- **Alumnos Universitarios:** Futuros profesionales realizan sus prácticas con nosotros. En CONIN adquieren una visión humana de la salud, entendiendo que detrás de un cuadro clínico hay una realidad habitacional y social que debe ser gestionada.

- **Estudiantes Secundarios y Primarios:** A través de programas de concientización, los jóvenes descubren que la solidaridad organizada es más efectiva que el esfuerzo individual. Aprenden que combatir la desnutrición es una responsabilidad generacional.

- **Jardines de Infantes:** Incluso los más pequeños se acercan a nuestra misión. A través del juego y el aprendizaje temprano sobre la importancia de la "comida saludable" y el cuidado del prójimo, sembramos la semilla de una ciudadanía responsable.

Esta interacción garantiza que las nuevas generaciones no solo conozcan la problemática, sino que se involucren activamente en la Solución CONIN, formándose como líderes con sensibilidad social y rigor técnico.

EL RESPALDO INSTITUCIONAL Y LA FRANQUICIA SOLIDARIA

Este despliegue de impacto no sería posible sin una estructura administrativa y académica sólida. En este sentido, el rol de la Universidad FASTA es fundamental. Como responsable de la franquicia solidaria de CONIN en nuestra ciudad, la universidad aporta no solo el marco institucional y legal, sino también una visión de excelencia.

Esta alianza estratégica permite que la gestión de recursos se realice bajo los más estrictos estándares de transparencia y rendición de cuentas (Reportes sustentables). Para nosotros, la administración no es un fin en sí mismo, sino el medio indispensable para que cada inversión social llegue directamente al consultorio donde se recupera un niño. La sinergia entre el conocimiento académico de FASTA y la metodología de CONIN crea un ecosistema de alta eficiencia social.

EL INVERSIONISTA SOCIAL: EL MOTOR DE LA MISIÓN

A diferencia del concepto tradicional de "donante", en CONIN preferimos hablar de Inversionistas Sociales. Quienes apoyan nuestro Centro —empresas marplatenses, instituciones o individuos particulares— no están realizando una dádiva, sino una inversión en el

tejido social de nuestra ciudad.

Cada peso invertido en CONIN se traduce en una reducción de costos futuros en salud pública y educación, y en un aumento de la competitividad de nuestra comunidad a largo plazo. Gracias a este apoyo sostenido, hemos logrado un índice de sustentabilidad que nos permite proyectar a futuro. La transparencia es nuestro contrato de confianza: cada inversor tiene la seguridad de que su aporte tiene un destino exacto y un impacto medible.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN: SEA PARTE DEL CAMBIO

Agradecemos a Nueva Etapa por ser, durante 40 años, la voz de quienes construyen ciudad. Hoy, queremos invitar a cada lector a sumarse a la lucha contra la desnutrición infantil. La desnutrición infantil es un problema de todos, pero la solución está al alcance de nuestra mano si trabajamos bajo el concepto de "Todos Juntos".

Usted puede ser el motor que permita que más niños marplatenses tengan un futuro pleno de posibilidades. Necesitamos personas comprometidas que entiendan que el desarrollo de Mar del Plata comienza durante el embarazo.

¿CÓMO COLABORAR?

Lo invitamos a visitar nuestro sitio web para conocer más sobre nuestro trabajo, ver nuestros informes de impacto y realizar su aporte de la manera más simple. Cada pequeño esfuerzo suma en la construcción de una ciudad sin desnutrición.

 www.coninmdp.org
 [@coninmdp](https://www.facebook.com/coninmdp)

**Invierta en el futuro. Un país se construye
con cerebros sanos y corazones fuertes.**





TINTORERÍA - LAVANDERÍA **CONTINENTAL**

**SERVICIO DE LIMPIEZA EN SECO
PLANCHADO A VAPOR**

- Vestidos de novia, comunión y fiesta
- Cortinas
- Trajes
- Alfombras
- Camperas
- 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
Romanas
Paneles orientales
Carpetas importadas
Almohadones**

**Colchas
Acolchados
Jacquard
Tapicería
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**

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



AMARA
tienda natural

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

 amaratiendanatural

 STROBEL 3584

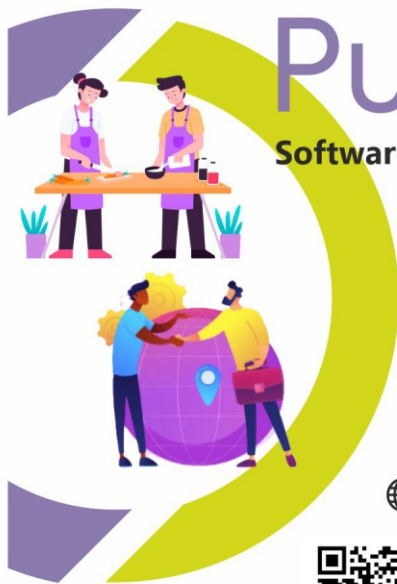
 0223154542513

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



CÓMO PROTEGER DEL FRÍO A TUS MASCOTAS

Si tu perro o gato pasa gran parte del tiempo en un patio o en el jardín, nuestra recomendación es evaluar la posibilidad de permitirle dormir adentro, al menos durante las noches en la que la sensación térmica desciende por debajo de los 0° (aproximadamente los meses de junio, julio y agosto). Por más que estén recubiertos de pelo, ellos también sufren el cambio de estación, así que una buena idea es preparar un área de la casa en la que puedan estar calentitos y al resguardo del clima invernal.

Si por su tamaño o conducta no pueden dormir adentro durante las noches más heladas, procura que tengan un refugio seco, abrigado y protegido de la lluvia y el viento.

ALIMENTO

En invierno los animales gastan más energía, ya que mantener la temperatura corporal requiere más calorías. Es por esto que durante este período las mascotas que viven en patios y jardines deben comer un poco más. No olvidar el agua limpia y fresca siempre, ya que es vital para mantenerlas hidratadas.

CUIDADOS

¿Cuán seguido bañarlos? Los expertos recomiendan limitar los baños de las mascotas al

mínimo posible durante el invierno. Bañarlos demasiado puede remover los aceites esenciales de su piel, secándola y debilitándola. Si una ducha es imprescindible, le puedes pedir a su veterinario que recomiende un champú para baño en seco hidratante.

Otro dato importante: es mejor no cortarles el pelo durante el invierno, ya que cuanto más largo esté, más abrigo le brindará. Si se trata de un canino de una raza de pelo demasiado larga, simplemente se lo debe recortar para evitar que cuando sale y se moja permanezca mucho tiempo con humedad, ya que esto eleva el riesgo de enfermarse.

Para finalizar, no queremos dejar de recordarte que en invierno tu mascota será más propensa a que las articulaciones le duelan y duerma más tiempo. Existen suplementos para las articulaciones y omega para ayudarlos. Siempre consulta con tu veterinario.

Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario



📍 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](#)

MVSERVICIOS®

Experiencia y gente en quien confiar

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



"Soluciones integrales de limpieza"

(0223) 475-7473

📞 **2235911576**

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

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata
www.mv-servicios.com.ar

ÑOQUIS DE RICOTA, ALBAHACA Y NUEZ AL FILETO

PORQUE SE COMEN ÑOQUIS LOS 29

Una tradición dice que para tener abundancia hay que comer ñoquis el 29 de cada mes, además que abajo del plato hay que poner un billete y eso garantizará que no falte el dinero en el hogar. Pero, ¿de dónde viene? La costumbre está muy instalada en América del Sur, especialmente en Argentina, Paraguay, Uruguay y Chile, y esto tiene que ver directamente con la gran cantidad de descendientes italianos que hay en la región.

Aquí les voy a dejar esta receta que amo hacer **todos los 29 en Inka.**

PARA LOS ÑOQUIS

- 500 g ricota bien escurrida
- 1 huevo
- 80 g parmesano rallado
- 50 g nueces tostadas y picadas finas
- 150-180 g harina 0000
- 1 puñado grande albahaca picada
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PARA EL FILETO

- 800 g tomates perita en lata o 1 kg frescos maduros
- 3 dientes de ajo laminados
- 1 cebolla chica picada bien chiquita, opcional
- 6-8 hojas albahaca fresca + extra para servir
- 3 cdas aceite de oliva
- 1 cda azúcar, si el tomate está ácido
- Sal y pimienta
- 40 g nueces picadas gruesas para terminar

PREPARACIÓN

LOS ÑOQUIS

- Secá la ricota 30 min en colador. Tostá las nueces y picalas finas.
- Mezclá ricota, huevo, parmesano, nueces finas, albahaca picada, sal, pimienta y nuez moscada.
- Agregá harina de a poco hasta formar una masa blanda que apenas se pegue. No amases.
- Hacé rollitos, cortá los ñoquis de 2 cm y hace una bolitas.
- Herví en agua con sal. Están cuando flotan + 1 min. Reservá.

EL FILETO

- Si usás tomates frescos: pelalos y sacales semillas.
- Si son de lata, picalos.
- En sartén grande, aceite de oliva y ajo a fuego bajo 1 min que perfume sin dorarse.
- Sumá cebolla si usás, rehogá 3 min.
- Agregá tomate picado, sal, pimienta y azúcar.
- Cociná 15-20 min destapado, fuego medio, hasta que espese. Revolvé cada tanto.
- Apagá el fuego y rompé hojas de albahaca con la mano adentro.
- Esto le da el aroma fresco del fileto posta.

ARMADO

- Mandá los ñoquis directo a la sartén del fileto.
- Mezclá con cuidado 1 min.
- Serví con nueces picadas gruesas arriba, hojas de albahaca fresca y parmesano.

TIPS CLAVES

- La nuez va dos veces: fina en la masa para sabor, gruesa arriba para crocante.
- No cocines la albahaca del fileto: se pone negra y amarga. Siempre al final, fuera del fuego.

¿Sos team fileto con cebolla o solo ajo?

Si querés, le podés rallar un poquito de queso azul arriba que con la nuez queda mortal.

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**

PLANTAS MEDICINALES MUCHO MÁS QUE DECORACIÓN

Las plantas han acompañado a la humanidad desde sus orígenes. Mucho antes de que existieran los sistemas médicos modernos, las culturas ancestrales ya observaban, experimentaban y transmitían el conocimiento sobre sus propiedades. Las hojas, las flores, las raíces y las cortezas no eran simplemente elementos del paisaje: eran medicina, alimento, refugio y también puente entre lo visible y lo invisible.

En la actualidad, en un mundo atravesado por la velocidad, el estrés y la desconexión con los ciclos naturales, volver a las plantas no es una tendencia: es una necesidad. Incorporarlas en la vida cotidiana implica recuperar una relación más consciente con el cuerpo, con la digestión, con las emociones y con la energía que nos rodea. Limitar su uso únicamente a lo decorativo sería, en este contexto, una verdadera picardía. Las plantas no están para ser solo observadas: están para ser vividas, incorporadas y respetadas como aliadas.

Desde mi experiencia en el acompañamiento de procesos de depuración y bienestar integral, considero fundamental volver a integrar el uso de las plantas medicinales en lo cotidiano. Esto no implica reemplazar ningún tratamiento médico, sino sumar herramientas naturales que colaboren con el equilibrio del organismo. Muchas de estas plantas pueden consumirse en forma de infusión, otras pueden incorporarse crudas en ensaladas —como el diente de león—, también pueden formar parte de jugos verdes, caldos o preparados más complejos. Incluso algunas pueden ser masticadas, inhaladas o utilizadas de manera externa.

Además de su acción sobre el cuerpo físico, las plantas también han sido utilizadas históricamente en rituales de limpieza energética. Sahumar, preparar baños de hierbas o utilizar vapores aromáticos son prácticas ancestrales que hoy vuelven a cobrar sentido en personas que buscan habitar sus espacios con mayor liviandad y claridad.

Antes de avanzar, es importante aclarar que, si bien estas prácticas son accesibles, siempre es recomendable contar con la guía de alguien especializado cuando se trata de procesos más profundos o del uso interno de ciertas plantas. Aun así, existen formas simples y seguras de comenzar a vincularse con ellas en el hogar.

PLANTAS MEDICINALES PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo es uno de los grandes centros de equilibrio del cuerpo. Cuando la digestión funciona correctamente, no solo mejora la absorción de nutrientes, sino también la energía general, el estado de ánimo y la



claridad mental. A continuación, presento cinco plantas accesibles y ampliamente utilizadas por sus beneficios digestivos:

1. Menta

La menta es una de las plantas más conocidas por su efecto digestivo. Ayuda a aliviar la pesadez, los gases y las digestiones lentas. Su acción refrescante también colabora en casos de náuseas o malestar estomacal.

Se puede consumir en infusión después de las comidas, o incorporarla fresca en jugos y preparaciones. Es una excelente aliada para quienes suelen sentir inflamación abdominal.

2. Manzanilla

La manzanilla es una planta suave pero muy efectiva. Tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas y calmantes. Es ideal para personas con sensibilidad intestinal o digestiones vinculadas al estrés.

Una taza de manzanilla por la noche no solo favorece la digestión, sino también el descanso.

3. Jengibre

El jengibre es una raíz con un potente efecto digestivo y antiinflamatorio. Estimula la producción de jugos gástricos, mejora la digestión de las grasas y ayuda a reducir la hinchazón.

Puede utilizarse en infusiones, rallado en comidas o en jugos. También es muy útil en procesos de depuración.

4. Hinojo

El hinojo es especialmente indicado para tratar gases, distensión abdominal y digestiones pesadas. Su acción carminativa lo convierte en una planta clave para quienes buscan desinflamar el vientre.

Se puede consumir en infusión con sus semillas o incorporarlo fresco en ensaladas.

5. Diente de león

El diente de león es una planta profundamente depurativa. Estimula el hígado, mejora la digestión y favorece la eliminación de toxinas. Es ideal en procesos de limpieza interna.

Puede consumirse en infusión, pero también en su forma fresca, en ensaladas, lo que permite aprovechar al máximo su potencial nutricional.

LAS PLANTAS MÁS ALLÁ DE LA INGESTA

Cuando hablamos de plantas medicinales, muchas veces pensamos únicamente en su consumo. Sin embargo, su uso va mucho más allá. Las plantas pueden interactuar con nosotros a través del olfato, la piel y el campo energético.

Existen múltiples formas de incorporarlas:

- Infusiones y decocciones
- Consumo en crudo
- Jugos verdes
- Vapores e inhalaciones
- Tinturas y extractos
- Aplicación tópica
- Sahumos y rituales energéticos

Cada una de estas formas tiene un impacto distinto. Mientras que la ingesta trabaja sobre el cuerpo físico, otras prácticas actúan en planos más sutiles, colaborando con la regulación emocional y energética.

LIMPIEZA ENERGÉTICA CON PLANTAS

A lo largo de la historia, distintas culturas han utilizado el humo de las plantas para limpiar espacios, objetos y personas. Este proceso, conocido como sahumado, no solo tiene un valor simbólico, sino que también genera un cambio real en la percepción del ambiente.

Hoy en día, muchas personas sienten que ciertos espacios o vínculos les resultan “pesados” o drenantes. Sin necesidad de entrar en explicaciones complejas, es posible reconocer que los ambientes acumulan sensaciones, emociones y dinámicas. Las plantas, en este contexto, funcionan como herramientas de orden y renovación.

SAHUMAR UN ESPACIO

El sahumado consiste en quemar hierbas secas y permitir que su humo recorra el ambiente. Algunas plantas utilizadas para este fin son:

- Laurel
- Romero
- Salvia
- Ruda
- Lavanda

Para realizar una limpieza simple en el hogar:

1. Abrir puertas y ventanas.
2. Encender el sahumo.
3. Recorrer el espacio, prestando especial atención a esquinas, puertas y lugares de descanso.
4. Finalizar con una intención clara, como soltar lo que no suma o renovar la energía del lugar.

LIMPIEZA PERSONAL CON HUMO

El sahumo también puede utilizarse sobre el cuerpo. En este caso, el humo se pasa suavemente alrededor, especialmente en la espalda, la nuca y los pies. Esta práctica es útil al regresar de lugares donde uno se sintió cargado o incómodo.

BAÑOS DE HIERBAS

Otra forma muy efectiva de limpieza es el uso de baños con plantas medicinales. Se pueden preparar infusiones concentradas con hierbas como laurel, lavanda o romero, y agregarlas al agua del baño o utilizarlas como último enjuague.

Agregar sal gruesa potencia el efecto de descarga. Este tipo de baño no necesita ser prolongado: unos minutos, con presencia e intención, son suficientes.

UNA MIRADA INTEGRAL

Es importante comprender que las plantas no actúan de manera aislada. Son herramientas que acompañan procesos. Si una persona se siente drenada por ciertos vínculos o espacios, el trabajo no es únicamente energético: también implica revisar límites, hábitos y dinámicas emocionales.

Las plantas pueden ayudar a limpiar, ordenar y sostener, pero no reemplazan la toma de decisiones conscientes. Integrarlas implica asumir un rol activo en el propio bienestar.

UN PUENTE HACIA LO ESENCIAL

Volver a las plantas es volver a lo simple. Es recordar que el bienestar no siempre requiere soluciones complejas, sino presencia, observación y conexión con lo natural.

Explorar este mundo es abrir una puerta a nuevas formas de habitar el cuerpo y los espacios. Es permitir que lo cotidiano se vuelva ritual, y que lo ritual tenga un impacto real en la calidad de vida.

Esta guía busca ser una invitación. Una primera aproximación para quienes sienten curiosidad o necesidad de incorporar herramientas naturales en su día a día. No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar.

Las plantas están disponibles, accesibles y vivas. Solo hace falta volver a mirarlas con otros ojos.

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

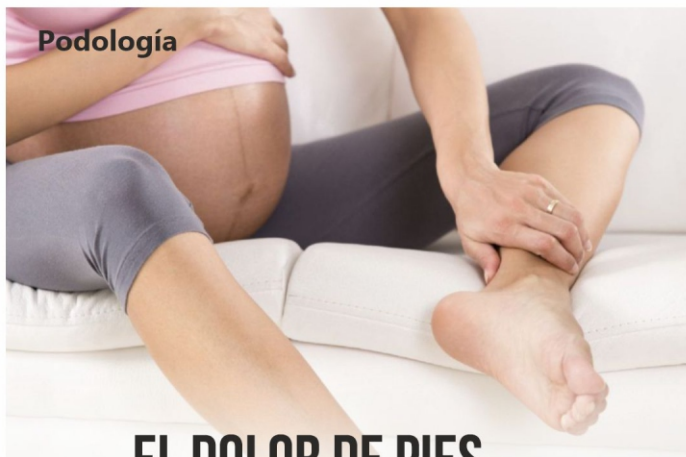
CONSORCIOS • EMPRESA • OFICINAS • CASA PARTICULAR

📞 115977830 📷 fumigacioneszuccatti

Correo: ✉ zuccatti49@gmail.com

**DEJAMOS CERTIFICADO
O OBLEAS DE FUMIGACIÓN**





EL DOLOR DE PIES DURANTE EL EMBARAZO

(Segunda entrega)

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

Es importante que todas las mujeres embarazadas tengan conocimiento sobre la salud de los pies durante el embarazo para poder prevenir el dolor en estos nueve meses.

Las alteraciones serán menores y después del parto los pies volverán a la normalidad.

CUIDADOS DEL PIE DURANTE EL EMBARAZO

- Es importante controlar el peso y que se encuentre dentro de los límites establecidos. Para activar la circulación es recomendable moverse y no estar mucho tiempo sentada.
- Para mejorar la circulación y bajar la hinchazón se recomienda dar paseos por zonas tranquilas. Eso sí, hay que seguir unas pautas para no agotarse excesivamente. Lo aconsejable es hacer ejercicio moderado cada día
- Estar preferiblemente en una postura con las piernas elevadas. Se recomienda no sentarse con las piernas o tobillos cruzados
- Evitar presiones como podría ser la ropa ajustada. Se pueden utilizar medias especiales o de descanso
- Evitar largas exposiciones de tiempo en lugares donde haga mucho calor. Mantener la temperatura corporal fresca será de gran ayuda para evitar la hinchazón de los pies
- Es recomendable beber mucha agua. Esto hará que el cuerpo retenga menos líquidos. Lo aconsejable es beber al menos 2 litros de agua al día
- Es necesario hidratarlos pies a diario para activar la circulación
- Masajear los pies y realizar baños pédicos especialmente al terminar el día.

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

☎ 492-3579

✉ alfredodecicco@hotmail.com

📞 223-6813848

LAVE RAP

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 18:30 hs.

📱 esenciadevida.org

🌐 Tienda online

📍 **San Martín 4001**

7600 Mar del Plata
Envíos a todo el País

QUIÉN CUIDA A QUIEN CUIDA LA VULNERABILIDAD INVISIBLE

¿Quién cuida a quienes dedicaron su vida a cuidar? En ciudades como Mar del Plata, donde conviven el ritmo turístico con la vida cotidiana de miles de familias, se hace visible una realidad que atraviesa a toda América Latina: vivimos más años, pero aún no sabemos del todo cómo acompañar ese envejecimiento.

La longevidad es uno de los grandes logros de nuestro tiempo. Sin embargo, también nos enfrenta a una pregunta profunda: ¿cómo vamos a cuidar a quienes envejecen?

Con frecuencia, el cuidado del adulto mayor se reduce a una cuestión sanitaria o institucional: medicamentos, controles médicos o residencias. Pero cuidar es mucho más que eso. Es vínculo, presencia, escucha. Es una trama emocional que sostiene la vida en momentos de fragilidad.

En nuestra cultura, ese cuidado ha tenido históricamente un rostro claro: el de las mujeres. Madres, hijas, esposas, hermanas y abuelas han sido, durante generaciones, el sostén silencioso del cuidado. Han acompañado la infancia, la enfermedad y la vejez, muchas veces sin reconocimiento ni apoyo, sosteniendo un trabajo invisible pero esencial.

Ese entramado, que durante años funcionó casi de manera natural, hoy empieza a mostrar sus límites.

Porque el tiempo pasa, y esas mismas mujeres que cuidaron durante toda su vida también envejecen. Y cuando llega ese momento, muchas descubren una nueva forma de vulnerabilidad: el sistema que sostuvieron no siempre está preparado para sostenerlas a ellas.

Las familias son más pequeñas, los tiempos laborales más exigentes, las distancias más grandes. Y las redes de cuidado —tanto familiares como institucionales— aún resultan insuficientes para responder a esta realidad creciente.

Esto no es solo un asunto privado. Es un desafío social y ético.

La manera en que una comunidad cuida a sus personas mayores habla de sus valores más profundos. Habla de cuánto reconocemos la historia, la experiencia y la dignidad de quienes nos precedieron. Habla, también, de cuánto estamos dispuestos a construir un presente más humano. El envejecimiento poblacional no debería pensarse como una



crisis, sino como una oportunidad. Una oportunidad para replantear nuestras formas de convivir y de cuidar. Para entender que el cuidado no puede seguir siendo una carga silenciosa ni una responsabilidad individual.

Cuidar implica construir redes: familiares, comunitarias e institucionales. Implica formar y acompañar a cuidadores, sostener a las familias y promover políticas públicas que estén a la altura de este tiempo. Pero, sobre todo, implica reconocer que el cuidado es un derecho y una responsabilidad compartida.

Porque todos queremos vivir más años.

Pero la verdadera pregunta es: ¿Cómo queremos ser cuidados cuando llegue ese momento?

Y quizás haya una pregunta aún más profunda que, como sociedad, no podemos seguir postergando:

¿Quién cuida a quienes dedicaron su vida a cuidar?

Responderla con empatía, responsabilidad y humanidad será uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo.

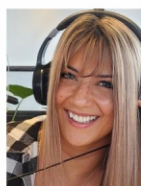
Verónica Fabiana Elchin

@veroelchin

Profesora de la DGCyE y Coach Ontológico Universitario especializada en adultos mayores. Acompaña a familias, cuidadores e instituciones en procesos de envejecimiento y dependencia.

Es autora de la Diplomatura en Cuidados Físicos y Emocionales para Adultos Mayores y sus Cuidadores (UAI) y promueve modelos de cuidado ético, empático y sostenible orientados al bienestar integral.

Miembro de la Asociación Argentina de Gerontología y Geriatria
Columnista de FM 89.7 junto a Marcela Prensa



MARCELA PRENSA

Decilo Fuerte - 89.7 UP.RADIO

@decilo_fuerte



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



GANAR 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

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

Nicoló ACCESORIOS

Instagram: @Nicolooaccessorios 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.)

CURSOS DE BELLEZA INTEGRAL
LIMPIEZA FACIAL PROFESIONAL

CURSO DE PELUQUERÍA UNISEX

CURSO DE ARTE Y DISEÑO DE UÑAS

CURSO DE BELLEZA INTEGRAL
CENRO DE FORMACIÓN LABORAL - CURSO DE BARBERÍA

Área salud y cuidado

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

Área administración y tecnología

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

Área oficinas

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

ESCUELA DE FORMACIÓN LABORAL - CURSO DE REPARACIÓN DE TELEFONOS CELULARES Y TABLETS

CURSO DE REPARACIÓN E INSTALACIÓN DE AIRES ACONDICIONADOS

CURSO DE ELECTRICIDAD DOMICILIARIA

¡Inverti en tu futuro con ENERGÍA RENOVABLE

CURSO DE INSTALACIÓN DE PANELES SOLARES Y TERMOTANQUES

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

**MODOS 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