

nuevaetapa[®]

AGOSTO 2026 / #482

La Casa del Balcón

Un espacio donde la historia se preserva

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



STROBELPANADERIA



+54 223 5391983



STROBEL 3727





LIBERATI®

Tejidos con pasión

www.liberati.com.ar

 TEJIDOS LIBERATI

 GÜEMES 2958

ALAMOANA

SURF CHALET



SURF SHOP | MUSEO | CAFÉ

Roca 4, Playa Grande. @alamoanasurfshop | alamoanasurfshop.com.ar

Mes de Agosto de 2026

#482

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

@sg_comunicacion

Foto de portada

Jony Paz

@jony.paz

Diseño Web:

Kinematón Media

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Esteban Elena

María Liberati

Vero Elchin

Dr. Alberto Eduardo Peluso

La Casa del Balcón

Dr. Andrés Sigismondi

Mercado Inka

Chef Carolina Osone

Podólogo Gustavo Pavka

Carolina Plaza Coach

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

f / Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

www.revistanuevaetapa.com.ar

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

📞 223-4479676

✉ nuevaetapa6@gmail.com

EDITORIAL AGOSTO

*Dale a cada día
la oportunidad
de convertirse
en el día
más hermoso
de tu vida.*

(Mark Twain)

40
— A Ñ O S —
EN MAR DEL PLATA

nuevaetapa®
CONECTA



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

Casa Martino

LIQUIDACIÓN TOTAL INVIERNO

40%

DESCUENTO POR
PAGO EN EFECTIVO



TARJETAS DE DÉBITO
Y TRANSFERENCIA

20%

BOTAS, BORCEGOS, BOTINETAS, ZAPATILLAS SELECCIONADAS,
CAMPERAS ABRIGO, SWEATERS, POLERAS TEJIDAS, BUZOS DE
ALGODÓN CON FRIZA, CAMISAS DE VIYELA

SAN JUAN 2074 MAR DEL PLATA @f@casamartino

2235115584 4728229 4722816 www.casamartino.com.ar

**37 AÑOS
CUIDANDO
TU VISIÓN
CON DEDICACIÓN
Y COMPROMISO**



Central Turnos
0810 122 0600

Sede Central
(0223) 410-1500
Salta 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

LÁSER DE CO₂

MUCHO MÁS QUE UN TRATAMIENTO PARA LAS ARRUGAS

Cuando una persona escucha hablar del láser de CO₂, generalmente piensa en un tratamiento para rejuvenecer el rostro. Y aunque esa es una de sus aplicaciones más conocidas, la realidad es que esta tecnología ocupa un lugar muy importante dentro de la cirugía plástica moderna por la variedad de problemas que puede ayudar a tratar.

El láser de CO₂ funciona mediante un haz de luz que actúa con gran precisión sobre las capas superficiales de la piel. Al eliminar tejido dañado, estimula la producción de colágeno, la proteína responsable de la firmeza y elasticidad cutánea. Como consecuencia, la piel se renueva de forma natural, mejorando su textura, luminosidad y aspecto general.

Uno de sus principales usos es el tratamiento del envejecimiento facial. Las arrugas finas, las manchas provocadas por el sol, la piel áspera y los signos del paso del tiempo pueden mejorar notablemente, especialmente en zonas difíciles de tratar, como alrededor de los ojos y de la boca.

Sin embargo, sus beneficios no terminan allí. El láser de CO₂ también es una excelente herramienta para mejorar cicatrices producidas por cirugías, acné o traumatismos. Si bien ninguna técnica puede hacer desaparecer una cicatriz por completo, sí es posible lograr que sea más lisa, menos visible y con una mejor integración al resto de la piel.

Otra aplicación frecuente es como complemento de algunas cirugías estéticas. En procedimientos como el lifting facial o la cirugía de párpados, el cirujano puede combinar la corrección de la flacidez con un tratamiento láser que mejore la calidad de la piel. De esta manera, no solo se reposicionan los tejidos, sino que también se consigue una superficie cutánea más uniforme y rejuvenecida.

Además, el láser permite tratar determinadas lesiones benignas de la piel, como queratosis seborreicas, pequeñas lesiones producidas por el sol y otras alteraciones superficiales cuidadosamente seleccionadas por el especialista.



Como parte de su compromiso con la incorporación de tecnología de última generación, la Clínica BINCAT ha adquirido recientemente un moderno equipo de láser de CO₂. Esta incorporación amplía las opciones terapéuticas disponibles para los pacientes y permite ofrecer tratamientos de rejuvenecimiento, manejo de cicatrices y procedimientos complementarios a la cirugía plástica con los estándares tecnológicos actuales.

Una de las preguntas más frecuentes es si el tratamiento duele. Actualmente existen distintas modalidades de anestesia, según la intensidad del procedimiento y la zona a tratar, por lo que la mayoría de los pacientes lo tolera muy bien. Después del tratamiento es habitual presentar enrojecimiento, inflamación y una descamación transitoria, cambios que forman parte del proceso normal de regeneración de la piel.

Es importante recordar que el láser de CO₂ no reemplaza a la cirugía cuando existe una flacidez importante, ni la cirugía reemplaza al láser cuando el problema principal es la calidad de la piel. En muchas ocasiones, la combinación de ambas técnicas es la que permite obtener los resultados más naturales y duraderos.

La medicina estética y la cirugía plástica evolucionan permanentemente, pero el objetivo sigue siendo el mismo: lograr resultados armónicos, naturales y seguros. El láser de CO₂ continúa siendo una de las herramientas más valiosas para alcanzar ese objetivo, siempre que sea indicado de manera personalizada y realizado por un profesional con experiencia.

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

Buen vivir



EL ARTE DE DISFRUTAR

APRENDER A VIVIR CON INTENSIDAD LOS PEQUEÑOS MOMENTOS PUEDE SER UNA DE LAS FORMAS MÁS PROFUNDAS DE SABIDURÍA

Hay personas que pasan la vida esperando el momento perfecto para ser felices.

Esperan terminar de trabajar, jubilarse, cambiar de casa, hacer ese viaje soñado o resolver todos los problemas para recién entonces permitirse disfrutar.

Pero la vida tiene una curiosa manera de enseñarnos que la felicidad no suele encontrarse al final del camino. Se encuentra mientras caminamos.

Con los años comprendí que disfrutar no es un acto espontáneo. Es una decisión. Una forma de mirar el mundo. Un entrenamiento cotidiano.

Muchas veces creemos que quienes disfrutan más tienen mejores circunstancias. Sin embargo, basta observar a nuestro alrededor para descubrir que personas con realidades muy diferentes pueden experimentar el mismo nivel de alegría. La diferencia suele estar en la actitud.

Disfrutar implica aprender a detenerse. A observar. A agradecer.

A valorar aquello que normalmente damos por sentado. Una conversación. Una lectura. Una comida compartida. La risa de un niño. El perfume de una flor. La inmensidad del mar.

Vivimos rodeados de belleza, aunque no siempre disponemos del tiempo interior necesario para descubrirla.

Recuerdo una frase que escuché hace algunos años: "La prisa es enemiga del asombro." Y creo que tenía

razón. Cuando todo ocurre demasiado rápido, dejamos de sorprendernos. Nos acostumbramos a aquello que, en realidad, debería emocionarnos cada día.

He tenido la oportunidad de recorrer distintos lugares del mundo.

Cada ciudad posee una personalidad diferente. Algunas enamoran por su historia. Otras por su arquitectura. Otras por sus paisajes. Pero todas tienen algo en común: recompensan al viajero que sabe mirar despacio. No al que simplemente acumula fotografías.

El arte de disfrutar también consiste en permitir que cada lugar nos transforme un poco. En escuchar a sus habitantes. En probar sabores nuevos. En recorrer calles sin un destino preciso. En aceptar que no hace falta verlo todo para conocer verdaderamente un sitio.

Lo mismo sucede en la vida cotidiana. Muchas veces creemos que para romper la rutina necesitamos hacer cambios extraordinarios. Sin embargo, basta modificar la manera en que observamos lo cotidiano.

Una tarde de lluvia puede convertirse en la oportunidad perfecta para leer un buen libro. Una caminata puede transformarse en una invitación para descubrir detalles que nunca habíamos visto.

Una reunión entre amigos puede terminar siendo uno de esos recuerdos que permanecen durante décadas.

Disfrutar también significa elegir con quién compartimos nuestro tiempo. Los afectos enriquecen

cualquier experiencia. Las conversaciones sinceras, las risas espontáneas y los silencios cómodos tienen un valor imposible de medir.

Con el paso de los años comprendemos que el tiempo es el bien más democrático y, al mismo tiempo, el más valioso. Todos recibimos la misma cantidad de horas cada día. Lo que cambia es la manera en que decidimos utilizarlas.

Algunas personas invierten gran parte de su energía en aquello que no pueden modificar. Otras eligen concentrarse en lo que sí depende de ellas. Ahí comienza el arte de disfrutar.

No significa ignorar los problemas. Todos los tenemos. Significa no permitir que ocupen cada rincón de nuestra existencia.

Siempre habrá preocupaciones. Pero también habrá un café compartido. Una llamada inesperada. Una buena noticia. Una canción. Una película. Una puesta de sol.

La vida rara vez deja de ofrecernos motivos para sonreír. Somos nosotros quienes debemos aprender a reconocerlos.

También creo que disfrutar implica cultivar la curiosidad. Seguir aprendiendo. Asistir a una conferencia. Visitar una muestra. Descubrir un restaurante. Conocer nuevas personas. Leer sobre temas desconocidos. Mantener vivo el deseo de sorprendernos. Porque el día en que dejamos de sentir curiosidad, comenzamos lentamente a dejar de crecer.

Con frecuencia admiramos a quienes parecen vivir plenamente. Tal vez el secreto sea mucho más sencillo de lo que imaginamos. No esperan ocasiones extraordinarias. Transforman lo cotidiano en extraordinario.

Celebran los pequeños logros. Agradecen los encuentros. Valoran el tiempo compartido y entienden que la felicidad no siempre hace ruido.

A veces llega en silencio. Mientras contemplamos el mar. Mientras escuchamos música. Mientras abrazamos a alguien. Mientras ayudamos a alguien. O simplemente mientras respiramos profundamente y comprendemos que este instante, exactamente este instante, ya forma parte de nuestra historia.

Quizá eso sea, finalmente, el arte de disfrutar. No esperar que la vida sea perfecta. Sino aprender a

descubrir la perfección escondida en los momentos imperfectos. Porque cuando llegue el tiempo de recordar nuestro camino, probablemente no contaremos cuántos problemas resolvimos ni cuántas obligaciones cumplimos.

Recordaremos las personas que conocimos, los lugares que nos emocionaron, las conversaciones que nos hicieron crecer, los abrazos, las risas, los viajes, los sueños cumplidos y todas esas pequeñas escenas que, casi sin darnos cuenta, terminaron construyendo una vida extraordinaria.

Disfrutar no es un destino. Es la manera en que elegimos recorrer el camino.



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

LA VEJEZ

LA CONVERSACIÓN QUE SEGUIMOS POSTERGANDO



HAY UNA PALABRA QUE TODAVÍA INCOMODA

Vejez. La evitamos. La disfrazamos con eufemismos o hablamos de ella como si siempre le ocurriera a otro. Sin embargo, la vejez no es una posibilidad reservada para unos pocos. Es, simplemente, una etapa más de la vida. Y llegar a ella significa algo profundamente valioso: haber vivido.

POR QUÉ NOS CUESTA TANTO NOMBRARLA

¿Será que le tenemos miedo al número que suman las velitas de cada cumpleaños? ¿O será que, en realidad, tememos perder aquello que hoy nos define? La independencia, la autonomía, la posibilidad de decidir, de movernos libremente, de disfrutar lo que amamos. Quizás nos asuste pensar en la enfermedad, en la dependencia, en la pérdida de afectos o en un cuerpo que ya no responda como antes.

PERO LA VEJEZ NO ES SINÓNIMO DE TODO ESO

La dependencia no define a todas las personas mayores, del mismo modo que la autonomía no es exclusiva de la juventud. Hay personas jóvenes que necesitan cuidados y personas mayores que siguen trabajando, viajando, aprendiendo, emprendiendo y disfrutando de una vida plena.

El problema aparece cuando reducimos la vejez únicamente a sus pérdidas. Porque dejamos de ver todo lo que también ofrece: tiempo para elegir distinto, experiencia para relativizar lo urgente, vínculos más profundos, nuevas oportunidades para aprender, compartir y seguir creciendo.

Como asesora, pero también como hija, cuidadora y acompañante de tantas familias, aprendí que la calidad de vida en la vejez no comienza a construirse a los setenta u ochenta años. Empieza mucho antes. Empieza hoy, en las decisiones cotidianas que tomamos para cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud emocional, nuestros vínculos y nuestro propósito.

Hablar de la vejez también es hablar de prevención. De alimentación, movimiento, estimulación cognitiva, descanso, participación social y afectos. Es hablar de derechos, de accesibilidad, de respeto y de una sociedad que deje de mirar a las personas mayores desde el prejuicio para empezar a reconocer todo lo que aún pueden aportar.

Tal vez el mayor desafío no sea envejecer. El verdadero desafío sea llegar a esa etapa con la mayor autonomía posible, rodeados de personas que nos quieran, aceptando que pedir ayuda no nos

hace menos valiosos y comprendiendo que cuidar también es una forma de amar.

Todos, si la vida nos acompaña, seremos personas mayores. Por eso, cada vez que hablamos de la vejez, en realidad estamos hablando de nuestro propio futuro.

Quizás haya llegado el momento de cambiar la pregunta. En lugar de preguntarnos cuánto falta para envejecer, podríamos preguntarnos qué estamos haciendo hoy para vivir mejor mañana.

Porque cumplir años nunca debería ser motivo de vergüenza. Cada año es una historia, un aprendizaje, una cicatriz, una alegría, un vínculo, una oportunidad. Es vida.

La vejez llegará. Y ojalá cuando lo haga no la encontremos cargada de miedos, sino de proyectos, de bienestar y de sentido. Porque envejecer no significa dejar de vivir. Significa seguir escribiendo la historia con otra mirada, otro ritmo y la enorme riqueza que solo el tiempo es capaz de regalar. Creo que este editorial refleja muy bien tu mirada: una gerontología que no niega las dificultades del envejecimiento, pero que pone el foco en el bienestar, la prevención y la posibilidad de vivir cada etapa con dignidad, autonomía y sentido. Es un mensaje esperanzador, sin caer en frases hechas ni idealizar la vejez.

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



📍 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



Visión y profesionalismo para tu próxima decisión inmobiliaria

📍 Matheu 399

✉ Info@estudiocarnavale.com.ar

📷 [estudiocarnavale](https://www.instagram.com/estudiocarnavale)

☎ 2234 48-5003





CARILLAS DENTALES - PARTE 1

Las carillas dentales son un procedimiento estético destinado a recuperar y mejorar diferentes aspectos de la sonrisa, como la forma, la altura, el color, el brillo y la línea oclusal. Existen dos métodos principales para colocar carillas dentales: las carillas de resina realizadas a mano alzada y las carillas de porcelana. Este procedimiento se utiliza en casos leves, en los cuales todavía no es necesario recurrir a una corona completa de porcelana. También está indicado para corregir diastemas —es decir, dientes separados— y dientes conoides. Entre sus posibilidades se encuentran mejorar el arco de la sonrisa, alargar dientes cortos y cerrar diastemas.

¿POR QUÉ ALARGAR LAS CORONAS DENTALES?

El alargamiento de las coronas dentales puede realizarse por diferentes motivos estéticos y funcionales:

1. Aumentar la exposición en reposo: los dientes deben ser visibles cuando una persona habla.
2. Mejorar el arco de la sonrisa.
3. Corregir malposiciones: permite mejorar la posición de dientes torcidos en determinados casos, sin necesidad de recurrir a brackets.
4. Mejorar la proporción dental.
5. Mejorar el dominio de los incisivos centrales.
6. Mejorar el traslape vertical.
7. Mejorar la guía protrusiva: el desplazamiento hacia delante de los incisivos.
8. Mejorar las troneras: los espacios existentes entre los dientes.
9. Recuperar el aspecto joven de la sonrisa.
10. Mejorar la forma de los dientes.

La técnica operatoria es compleja y requiere el manejo de diferentes materiales, entre ellos resinas, adhesivos y ácidos. Las resinas destinadas a la dentina presentan un color ocre y opaco, mientras que las resinas para esmalte son más brillantes y están preparadas para reaccionar ante la luz, aportando brillo y naturalidad a la sonrisa.

¿EN QUÉ CASOS CONVIENE REALIZAR CARILLAS?

•Malposiciones dentarias: por ejemplo, cuando un diente está ubicado hacia adentro y, en determinados casos, no se justifica realizar un tratamiento de ortodoncia.

•Dientes conoides o enanos.

•Dientes con hipoplasia adamantina, es decir, con esmalte debilitado.

•Dientes con necrosis pulpar, como puede ocurrir en determinadas alteraciones que producen cambios de coloración, por ejemplo, un diente rosado asociado a reabsorción dentinaria interna.

•Dientes con mucho desgaste debido al bruxismo o a determinados hábitos laborales, como sostener alfileres en la boca en el caso de las costureras o clavos en el caso de los carpinteros.

•Dientes muy amarillos.

•Diastemas, o dientes separados.

•Pequeñas fracturas.

•Fluorosis dental, que puede producir alteraciones importantes en el color y aspecto de los dientes.

•Fisuras del esmalte.

•Razones estéticas, especialmente en personas cuya imagen tiene

una exposición pública, como personal de televisión o streaming.

También pueden utilizarse para obtener una sonrisa más juvenil y amplia, cerrar las troneras —los espacios entre los dientes—, modificar el aspecto de dientes pequeños y ovoides y lograr una mejor curvatura incisal, es decir, un arco de sonrisa más armónico.

El objetivo es conseguir un aspecto más natural y recuperar, cuando es necesario, el borde incisal de dientes cortos o con un desgaste importante.

RECUPERAR EL BORDE INCISAL

La técnica de alargamiento incisal busca preservar la estructura del esmalte. En la técnica de carillas de resina, en determinados casos, no es necesario desgastar el diente. El procedimiento comienza con la aplicación de una capa de ácido fosfórico, que se deja actuar durante unos minutos. De esta manera se obtiene una superficie rugosa, apta para recibir el adhesivo y posteriormente la resina compuesta. Existen dos métodos principales: con matriz o a mano alzada.

TÉCNICA CON MATRIZ

La técnica con matriz se utiliza cuando se desea realizar varias carillas de manera conjunta. Primero se toma una impresión y se confecciona un modelo. Sobre el yeso se alargan los dientes utilizando cera. Luego se toma una impresión del modelo con silicona, obteniendo así el nuevo formato que se necesita reproducir. La matriz se lleva a la boca y, con ella colocada, se van aplicando el adhesivo y el material restaurador. Posteriormente se utiliza la lámpara de fotopolimerización para endurecer el material. Las resinas se colocan capa por capa. Primero se aplica una resina de color dentina y, finalmente, una resina de esmalte, generalmente más clara y translúcida. Una vez obtenida la uniformidad buscada, se retiran los excesos con instrumentos, como las espátulas, y se continúa aplicando luz de fotopolimerización. Luego se coloca un material líquido que proporciona brillo y se aplica con un pincel.

Para darle mayor naturalidad a los dientes pueden realizarse los llamados mamelones, pequeñas caracterizaciones que se incorporan en la zona frontal de la restauración y que ayudan a reproducir el aspecto natural de los dientes.

TÉCNICA A MANO ALZADA

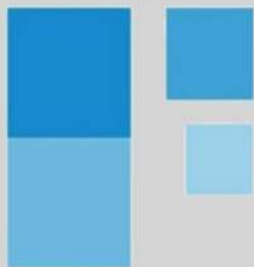
En el método a mano alzada no se utiliza una matriz. En este caso, el odontólogo debe contar con una visión estética muy entrenada y un gran dominio de la técnica para reproducir directamente sobre el diente la forma, el volumen, las proporciones y las características que se buscan.

La experiencia y el sentido estético son fundamentales para lograr que las carillas de resina se integren naturalmente con el resto de la sonrisa.

Dr. Alberto Eduardo Peluso

ODONTÓLOGO

@eduardo.peluso.54



NICAR

SANITARIOS

Todo para la instalación:

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

PRESUPUESTOS SIN CARGO

📞 **2236046458**

📍 AV. CHAMPAGNAT 1354
7600 Mar del Plata



REMODELÁ TU CASA

CON CONSTRUCCIÓN EN SECO

3

Cuotas SIN INTERÉS

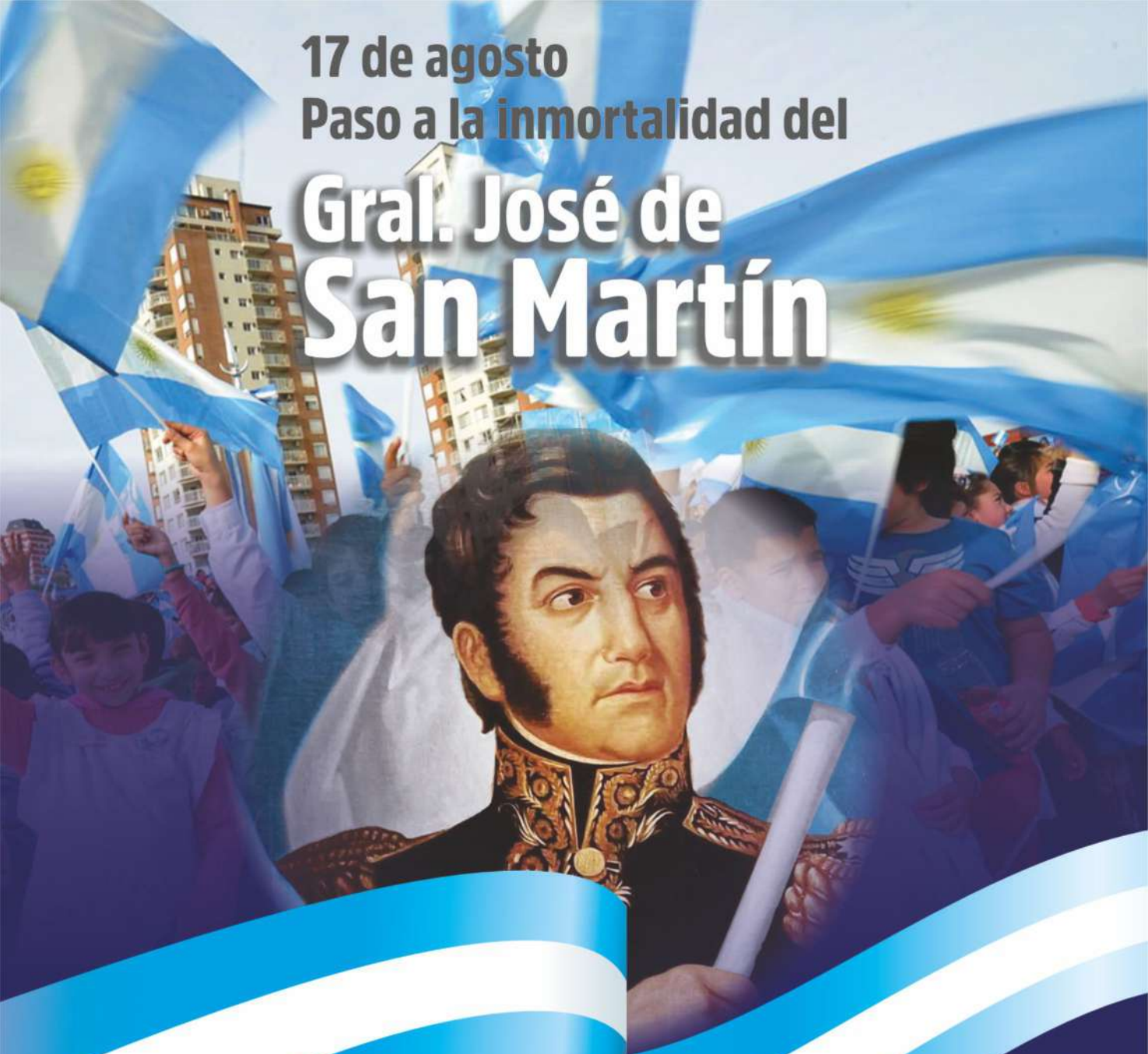
A PRECIO DE EFECTIVO

promo por tiempo limitado

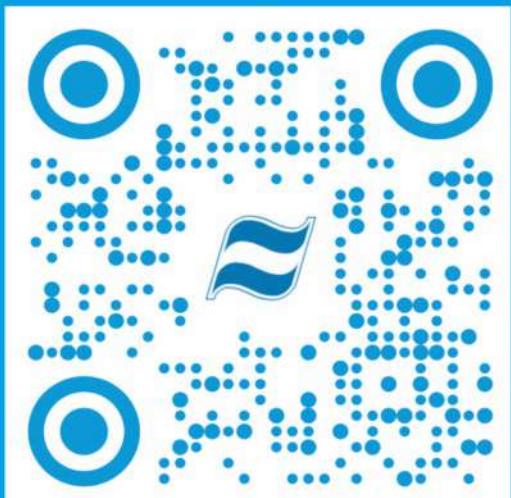
 **DURLOCK®**

 **ámbito**
PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN

17 de agosto
Paso a la inmortalidad del
**Gral. José de
San Martín**



**La PROMO
Celeste y Blanca**



Únicamente en efectivo.

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
- 📍 Constitución 7598 Loc. 3 (Carrefour) ☎ 2235932108
- 📍 Panamá 351 Loc. 9 (Carrefour Tandil) ☎ 2494357902
- 📍 Nueva dirección: Edison 452 - Mar del Plata

LA CASA DEL BALCÓN

UNA CASONA CENTENARIA QUE VOLVIÓ A ABRIR SUS PUERTAS EN LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Hay lugares que, además de albergar historias, forman parte de la identidad de una ciudad. La Casa del Balcón es uno de ellos. Construida en 1921 como residencia de las familias Larco y Jáuregui, esta emblemática casona del barrio Santa Cecilia representa una de las expresiones más destacadas de la arquitectura residencial marplatense de principios del siglo XX.

Proyectada por los arquitectos Manuel Torres Armengol y Rafael Però y construida por Ferruccio Bianchi Boldrini, responde al pintoresquismo de sesgo español, una corriente que buscaba crear viviendas de gran personalidad, donde cada detalle arquitectónico transmitiera calidez y armonía. Su característico balcón en voladizo y el bow window que distingue sus fachadas, junto con las cubiertas de tejas francesas, la piedra rústica, las carpinterías originales y el trabajo artesanal presente en cada ambiente le otorgaron un carácter único, convirtiéndola en una pieza invaluable del patrimonio arquitectónico de Mar del Plata, con una ubicación privilegiada en la manzana fundacional de Mar del Plata, sobre la loma histórica que fue testigo de los primeros trazos de la ciudad. Con el paso del tiempo, la casona fue declarada Patrimonio Arquitectónico por el Municipio de General Pueyrredón, reconocimiento que protege no sólo su valor constructivo, sino también la memoria de una ciudad que creció junto a edificios como este.

Hace tres años, comenzó un nuevo capítulo en su historia. Natalia Costa Valle y su hija, Salma Villalba Costa, decidieron asumir un desafío tan apasionante como complejo: recuperar la casona respetando su esencia y devolverle la vida que alguna vez tuvo. Lo que comenzó como un sueño familiar pronto se transformó en un proyecto que demandó nueve meses y medio de intenso trabajo de restauración y puesta en valor.

Cada intervención fue realizada siguiendo los



lineamientos municipales para la preservación del patrimonio. La decisión fue conservar la estructura original, recuperar materiales, respetar la distribución de los espacios y destacar aquellos elementos que hacen de esta residencia una construcción única. No se trató únicamente de restaurar una casa; se buscó preservar una parte de la historia de Mar del Plata.

Hoy, esa historia continúa escribiéndose todos los días con cada visitante.

La Casa del Balcón dejó de ser únicamente una residencia histórica para convertirse en un espacio donde conviven la gastronomía, la cultura, los encuentros y la hospitalidad.

En la planta baja y el jardín funciona un petit café, pensado como un lugar de encuentro donde vecinos y turistas pueden disfrutar de una propuesta gastronómica en un entorno diferente, rodeados por una arquitectura centenaria que invita a detenerse y contemplar cada rincón, con un delicioso café de especialidad y una pastelería cuidadosamente elaborada para resaltar el sabor de cada ingrediente.

El primer piso alberga un salón destinado a eventos sociales, empresariales y culturales. Allí se realizan reuniones corporativas, celebraciones privadas de cumpleaños y casamientos, presentaciones de libros, exposiciones de arte, funciones teatrales, teatro para bebés, conciertos acústicos, experiencias inmersivas y diversas actividades que

buscan acercar la cultura a públicos de todas las edades.

La intención siempre fue que la casa volviera a cumplir una función social, recuperando ese espíritu de encuentro que toda gran residencia tuvo alguna vez, pero adaptado a las necesidades y expresiones culturales del presente.

El hotel boutique ocupa el segundo y el tercer piso de La Casona, donde huéspedes de distintos lugares pueden vivir la experiencia de alojarse en una casona patrimonial restaurada, disfrutando de un ambiente íntimo, confortable y con una atención personalizada.

Uno de los aspectos más distintivos de esta emblemática casona continúa siendo su gran balcón con su destacado bow window, protagonista indiscutido de la fachada. A ello se suman las enredaderas ampelopsis y enamorada del muro, que, con el cambio de las estaciones, transforman completamente la imagen exterior de la casa, regalándole nuevos colores y convirtiéndola en una postal permanente del barrio Santa Cecilia.

Cada visitante descubre algo diferente: algunos se maravillan con la calidad de la carpintería original; otros se detienen frente a los muros de piedra, al hogar histórico o a la calidez de sus ambientes. Todos encuentran un lugar donde el pasado dialoga naturalmente con el presente.

Más allá de sus distintos espacios, La Casa del Balcón tiene una misión clara: demostrar que preservar el patrimonio también significa darle un nuevo uso, abrirlo a la comunidad y permitir que continúe formando parte de la vida cotidiana de la ciudad.

Porque las casonas históricas sólo permanecen vivas cuando vuelven a llenarse de personas, de conversaciones, de música, de arte y de nuevos recuerdos.

Ese fue, desde el primer día, el verdadero objetivo de este emprendimiento familiar: conservar la identidad de una casona con más de un siglo de historia y, al mismo tiempo, transformarla en un lugar donde cada visitante pueda crear la suya.

Hoy, La Casa del Balcón es mucho más que una residencia patrimonial. Es un espacio donde la historia se preserva, la cultura se comparte, la gastronomía reúne, la hospitalidad recibe y cada rincón invita a vivir una experiencia única.

Porque cuidar el patrimonio no es mirar únicamente hacia el pasado. Es construir un puente

hacia el futuro para que las próximas generaciones también puedan emocionarse al ingresar a una casa que sigue teniendo mucho para contar.

Las puertas de La Casa del Balcón permanecen abiertas para quienes deseen descubrir una parte viva de la historia de Mar del Plata y disfrutar de una experiencia donde el patrimonio, la cultura, la gastronomía y la hospitalidad se encuentran en un mismo lugar. Será un verdadero placer recibirlos.

**Natalia Costa Valle y
Salma Villalba Costa**

@lacasadelbalconmdp

www.lacasadelbalcon.com.ar





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

📍 Av. Constitución 6592 📞 223 4796951

📍 Av. Independencia 3836 📞 223 4723600



La Competidora

ALQUILERES | EVENTOS

- Vajilla
- Cristalería
- Mesas
- Sillas
- Mantelería
- Hornos
- Escenarios
- Juegos de living
- Decoración
- Gazebo y más.



**Alquiler integral
de equipamiento para eventos**

lacompetidora.com.ar

 **223 511 2987**

 Guido 1870, Mar del Plata



INDUMENTARIA

mare®

**Indumentaria informal
para mujeres reales**

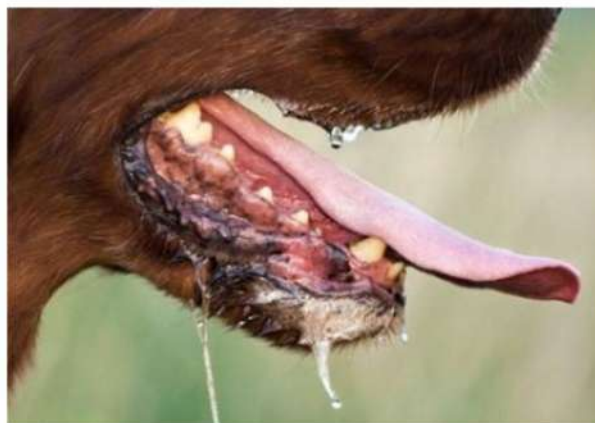


 Santiago del Estero 1952

 223-4399798

 [mareindumentaria.mdp](https://www.instagram.com/mareindumentaria.mdp)

 [mare indumentaria](https://www.facebook.com/mareindumentaria)



MI PERRO BABEA MUCHO... ¿DEBO PREOCUPARME?

Una pregunta que suele surgir entre dueños de mascotas... ¿Debo preocuparme si mi perro babea mucho? Normalmente los perros babean debido al proceso de digestión. Si notas que lo hace con mayor intensidad que lo habitual o además se suman otros signos (poco apetito u olor feo en la boca) es necesario que consultes con su veterinario, puede deberse a diferentes patologías.

TIPO DE RAZA

Hay causas normales de salivación, como características anatómicas de la boca de algunas razas, especialmente las denominadas braquicefálicas que se caracterizan por tener un cráneo redondeado, boca ancha y lengua prominente (Bulldog francés, Bóxer, entre otras), también se puede observar en razas de labios gruesos y mejillas pronunciadas como San Bernardo, Busset Hound por ejemplo.

CUANDO HAY COMIDA CERCA...

Otras causas normales de babeo son cuando olfatean una comida que les gusta mucho; los receptores que están en la mucosa nasal perciben el estímulo olfatorio y estimulan luego de una respuesta neuroendocrina a las glándulas salivales a generar más saliva para prepararse para lubricar y digerir ése alimento, lo mismo ocurre después de tomar agua y cuando se les administran algunos medicamentos.

TEMPERATURAS ALTAS...

También cuando juegan mucho, en paseos largos y frente a días de mucho calor los perros babean para controlar su temperatura corporal acompañado del jadeo. **Pero también hay causas que necesitan atención veterinaria como:**

Odontolitiasis o sarro dental, esto ocurre cuando comienza a acumularse placa bacteriana sobre el diente, depositándose posteriormente minerales (especialmente el calcio) formando el sarro dental.

Inicialmente se observa inflamación de las encías (Gingivitis), y posteriormente la inflamación e infección del tejido periodontal pudiendo llevar a la movilidad de la pieza dental. Cuando las lesiones se extienden a todo el tejido que rodea al diente se conoce como ENFERMEDAD PERIODONTAL.

PRESENCIA DE CUERPOS EXTRAÑOS

También puede babear por la presencia de cuerpos extraños en la boca como huesos; dentro de los más frecuentes; el hueso lesiona la mucosa de la lengua y encía generando hipersalivación para expulsar ese cuerpo extraño y como respuesta al dolor.

ENFERMEDADES GÁSTRICAS E INTESTINALES

Las náuseas asociadas a enfermedades gástricas e intestinales, como esofagitis y gastritis pueden generar babeo excesivo por reflujo, como respuesta al dolor y ardor por irritación de la mucosa esofágica y orofaríngea de los jugos gástricos e intestinales.

INSECTOS Y PLANTAS

El contacto con algunos insectos o picadura de los mismos (abejas, hormigas, por ejemplo) pueden generar inflamación local en la boca, dolor y consecuente babeo; también algunas plantas cuando son lamidas o masticadas producen irritación local y babeo secundario como el Poto (*Epipremnum aureum*), Cala (*Zantedeschia aethiopica*), Azalea (*Rhododendron ferrugineum*) entre otras.

Neoplasias y úlceras bucales pueden generar babeo por dolor local.

Se recomienda estar atentos a estos cambios en nuestras mascotas pues permiten un diagnóstico precoz, además de proporcionarles un tratamiento adecuado.

Andrés Sigismondi

Médico Veterinario - M.P. 9433

📍 Veterinaria Sigismondi

HEMOVET - Banco de Sangre Veterinario



📍 GÜEMES 3331
Pedidos al: 486-3184

📍 RIVADAVIA 4035
Tel: 472-0966

📍 PASEO SUR
(Av. Mario Bravo y Edison)
Pedidos al: 📞 223 5980398

Seguinos en 📷 @losmuchachospastas



📍 Diagonal Pueyrredón y Moreno **Rappi** **PedidosYa**
📞 DELIVERY: 2234178614 🌐 www.criphamburgues.com 📷 📘 Crip Hamburgues



Cercos Olímpicos - Alambrados Rurales - Instalaciones
SOMOS FABRICANTES

📍 Av. Luro 7245 - Mar del Plata

🌐 alambrarmdp.com.ar

☎ Tel.: (0223) 477-3877 / 478-4379

📷 [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**

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata

www.mv-servicios.com.ar

BUDÍN CARROT CAKE

Me vienen pidiendo mucho la receta de nuestro budín Carrot Cake así que la comparto con ustedes:

INGREDIENTES

- 250 grs harina integral
- 1 1/2 cucharada sopera polvo de hornear
- 70 grs azúcar de mascabo
- 2 cdas miel
- 2 huevos
- 1 zanahoria grande rallada finita
- 5 cdas soperas de aceite de girasol
- Ralladura y jugo de una naranja
- 100 ml leche descremado
- 1 pizca pequeña de canela en polvo (si no te gusta podés no ponerle) Nueces.

(Yo le pongo bastante porque las amo)

PASO A PASO

1. Integrar todos los húmedos: leche, huevos, azúcar, aceite, miel, zanahoria, ralladura y jugo de la naranja. Una vez integrado todo agregar la pizca de canela.
2. Cuando esté todo integrado, agregar de a poco la harina y el polvo de hornear tamizados. Mezclar y agregar las nueces picadas.
3. Una vez todo integrado, colocar en una budinera previamente enmantecada.
4. Llevar a horno a 180° por 40 minutos aprox.
5. Cuando está frío lo decoramos con glase de naranja y nueces.

VAMOS A NECESITAR

- 5 cuacharadas de azúcar impalpable
- 1 naranja (solo el jugo)
- Mezclar en un bowl el azúcar y agregar el jugo hasta formar una pasta homogénea



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**



HAMBRE PREMENSTRUAL

ESCUCHAR AL CUERPO SIN CAER EN EL EXCESO

Hay una escena que se repite cada mes en la vida de muchas mujeres: unos días antes de la menstruación aparece un deseo intenso de comer algo dulce, más apetito del habitual o una sensación de que “nada alcanza”. Muchas veces esto genera culpa o la idea de que se perdió el control. Sin embargo, en la mayoría de los casos se trata de una respuesta fisiológica normal.

Durante la fase premenstrual se producen cambios hormonales que pueden modificar el apetito, el estado de ánimo, el descanso y la percepción del hambre. Algunas mujeres sienten más cansancio, mayor sensibilidad emocional, antojos de chocolate o alimentos ricos en carbohidratos, e incluso una necesidad real de consumir un poco más de energía.

La buena noticia es que no hace falta atravesar esos días desde la restricción ni desde el descontrol. El secreto está en ofrecerle al organismo alimentos que, además de resultar placenteros, aporten nutrientes de calidad, fibra, proteínas y grasas saludables, favoreciendo una energía más estable y una mayor saciedad.

EL CACAO: MUCHO MÁS QUE SABOR A CHOCOLATE

Cuando pensamos en un antojo premenstrual, el

chocolate suele ocupar el primer lugar. Y no es casualidad.

El cacao puro, sin azúcar agregada, es naturalmente rico en polifenoles antioxidantes y contiene minerales como el magnesio, el hierro y el cobre. El magnesio participa en múltiples funciones del organismo, entre ellas la contracción muscular, la transmisión nerviosa y el metabolismo energético. Aunque el cacao por sí solo no “cura” los síntomas premenstruales, incorporarlo dentro de una alimentación equilibrada puede ser una forma nutritiva de disfrutar el sabor del chocolate evitando el exceso de azúcar de muchos productos comerciales.

La diferencia está en elegir cacao amargo de buena calidad y combinarlo con ingredientes reales como yogur, frutos secos, semillas o frutas desecadas.

EL LIMÓN: FRESCURA Y VITAMINA C

El limón aporta un aroma inconfundible y una gran cantidad de vitamina C, además de compuestos antioxidantes presentes tanto en el jugo como en su ralladura.

Su sabor ácido permite elaborar postres frescos con menos necesidad de endulzantes. Además, la ralladura

concentra aceites esenciales que brindan muchísimo perfume a las preparaciones.

En los meses cálidos, una mousse de limón liviana puede convertirse en una excelente alternativa para quienes buscan un postre refrescante sin recurrir a productos ultraprocesados.

COMER MÁS TAMBIÉN PUEDE SER PARTE DEL PROCESO

Existe la idea de que durante el síndrome premenstrual hay que “aguantar” el hambre para no aumentar de peso. En realidad, escuchar al cuerpo suele ser una estrategia mucho más efectiva que luchar contra él.

Si aparece más apetito, es preferible responder con preparaciones que aporten nutrientes y produzcan saciedad, en lugar de llegar a un punto de ansiedad donde terminamos consumiendo grandes cantidades de golosinas o productos ultraprocesados.

Planificar con anticipación puede marcar la diferencia. Tener opciones saludables listas en la heladera ayuda a resolver esos momentos de una manera mucho más amable con nuestro cuerpo.

A continuación comparto dos recetas muy sencillas que forman parte de mis talleres de cocina consciente y que pueden acompañarte durante esos días.

MOUSSE DE LIMÓN SALUDABLE

Ingredientes

- 100 g de leche descremada en polvo.
- Jugo de 1 limón.
- Ralladura de 1 limón.
- 1 cucharada de queso crema.
- Stevia a gusto (opcional).

Preparación

Mezclar todos los ingredientes con un batidor o una minipimer hasta obtener una textura bien cremosa. Distribuir en vasos individuales, decorar con ralladura de limón y llevar a la heladera durante dos o tres horas antes de servir.

POSTRE DE CACAO ALTO EN PROTEÍNAS

Ingredientes

- 160 g de dátiles o ciruelas pasas hidratadas.
- 30 g de cacao amargo puro.
- 400 g de yogur griego.
- 150 g de leche de coco o bebida vegetal.
- 1 medida de proteína en polvo (opcional).
- 60 g de semillas de chía.

Preparación

Procesar todos los ingredientes, excepto la chía,

hasta obtener una crema homogénea. Incorporar la chía, mezclar y llevar a la heladera durante varias horas. Servir en recipientes individuales y decorar con nueces, almendras, frutos rojos o un poco de chocolate amargo picado.

UN CAMBIO QUE EMPIEZA EN LA COCINA

La cocina puede ser mucho más que el lugar donde preparamos comida. También puede convertirse en un espacio donde aprendemos a escuchar nuestro cuerpo, a comprender sus necesidades y a responder con alimentos que nos nutran.

No se trata de prohibir el placer, sino de encontrar nuevas formas de disfrutarlo.

Durante los días previos a la menstruación es completamente válido necesitar un poco más de energía o buscar sabores dulces. La diferencia está en elegir preparaciones elaboradas con ingredientes reales, ricos en fibra, proteínas y grasas saludables, que además de satisfacer el paladar contribuyan a una alimentación más equilibrada.

Cada pequeño cambio suma. Un postre preparado en casa, un desayuno con ingredientes naturales o una merienda pensada con anticipación pueden marcar una gran diferencia en cómo transitamos cada etapa del ciclo.

Escuchar el cuerpo, cocinar con conciencia y elegir alimentos de calidad también es una forma de autocuidado. Porque alimentarnos bien no significa vivir restringidas, sino aprender a nutrirnos con inteligencia, disfrute y respeto por nuestras necesidades.



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**



**ATENDEMOS
EN
MAR DEL PLATA
Y ZONA**





COMO MANTENER LA SALUD DE LOS PIES EN INVIERNO

Con la llegada del frío intenso aumenta la importancia del cuidado de nuestros pies, especialmente en niños, personas mayores, deportistas, o diabéticos. Por eso les dejamos estas recomendaciones y sugerencias básicas:

CUESTIONES QUE SE DEBEN EVITAR

Pasar mucho tiempo con los pies inmovilizados: En el caso de que sea inevitable, se recomienda realizar ejercicios específicos que ayuden a activar la circulación.

Cambios bruscos de temperatura: Cuando llegamos de la calle con los pies muy fríos, no debemos acercarlos directamente a fuertes fuentes de calor, se puede potenciar la aparición de sabañones debido a los bruscos cambios de temperatura.

Malas prácticas deportivas: Es muy importante prestar especial atención a la forma de andar y correr con las bajas temperaturas, se intensifica la facilidad de lesionarse.

SUGERENCIAS PARA CUIDARSE DEL FRÍO

- Usar medias de fibras naturales, preferiblemente de algodón, pues ayudarán a que nuestros pies transpiren.
- Utilizar un calzado adecuado, que sea el número correcto y no apriete para no dificultar la circulación. Además, es preferible que también sea de materiales naturales, transpirable, y con la suela antideslizante.
- Prestar especial atención al secado de los pies después de su lavado y a su posterior hidratación con cremas, aprovechando para masajearlos y así estimular la circulación.
- Incrementar el consumo de agua y de ciertos alimentos. Una buena hidratación evitará que los pies se enfríen.

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

VIVÍ NUEVE AÑOS CON UN NARCISISTA

EL INFIERNO SILENCIOSO QUE CASI ME HIZO DESAPARECER

Cuando el amor se transforma en manipulación, el daño no solo rompe el corazón: destruye la identidad. Mi historia es también la de miles de mujeres que aún no logran comprender por qué les resulta tan difícil escapar.

Todo comienza como un sueño. El narcisista aparece como la pareja perfecta: atento, seductor, protector y dispuesto a hacerte sentir única. Te llena de elogios, promesas y gestos de cariño hasta convencerte de que has encontrado al amor de tu vida. Esa primera etapa, conocida como idealización, no es casual. Es una estrategia para generar dependencia emocional y construir un vínculo tan intenso que, cuando comiencen los abusos, te resulte casi imposible entender lo que está ocurriendo.

Con el tiempo, el encanto desaparece. Los elogios se transforman en críticas, los detalles en indiferencia y el cariño en control. Comienza a cuestionar tus decisiones, tus amistades, tu forma de vestir e incluso la manera en que piensas. Poco a poco dejas de confiar en ti misma y empiezas a vivir intentando evitar conflictos que, inevitablemente, siempre llegan.

Yo viví esa realidad durante nueve años.

Hoy comprendo que el daño nunca ocurre de un día para otro. Es un desgaste lento y constante. Pasé de tener una vida tranquila, llena de paz, a vivir atrapada en la angustia. La hipervigilancia se convirtió en mi rutina. Cada día despertaba preguntándome cuál sería el motivo de la próxima discusión. Caminaba con miedo, midiendo cada palabra y cada acción para no provocar una nueva tormenta.

Nunca descansaba. Vivía en estado de alerta permanente. Respirar se hacía difícil porque mi cuerpo estaba sometido a una tensión constante. Llegó un momento en que dejé de sentir. Ya no disfrutaba de nada, pero tampoco podía llorar. Solo sobrevivía.

Lo más duro es que tampoco tenía las herramientas para salir. La manipulación psicológica era tan profunda que terminé creyendo que el problema era yo. Pensaba que, si cambiaba un poco

más, si era más paciente o más comprensiva, todo volvería a ser como al principio. Pero ese principio nunca fue real; fue una ilusión cuidadosamente construida para atraparme.

Cuando el narcisista siente que ya no obtiene la admiración, el control o el beneficio emocional que busca, comienza el descarte. Puede marcharse sin remordimiento o mantenerse presente únicamente para seguir ejerciendo poder, dejando a la víctima emocionalmente destruida.

En mi caso, llegó un día en que comprendí que, si no me iba, terminaría perdiéndome por completo. Con las pocas fuerzas que me quedaban, elegí salvar mi vida, recuperar mi dignidad y volver a encontrar la paz.

Hoy comparto mi historia porque quiero que otras mujeres sepan que no están locas, que no son débiles y que el dolor que sienten tiene una explicación. Una relación narcisista deja heridas profundas, pero también es posible reconstruirse. Recuperar la libertad, la tranquilidad y volver a ser una misma sí es posible. Yo soy prueba de ello.

Carolina Plaza

Coach de Vida y
Coach Sistémico

Especialista en relaciones narcisistas y reconstrucción emocional. Tras sobrevivir nueve años en una relación con un narcisista, transformó su experiencia en una misión de vida: acompañar a mujeres a recuperar su libertad, su autoestima y su paz interior. Fundadora de la comunidad Mujeres Sin Cadenas.

@carolinaplazacoach



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

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

VISIBILIDAD
VERSATILIDAD
ESTRATEGIA



VENDÉ TU LIBRO

DE FORMA SENCILLA, DIRECTA
y con tu propia

PÁGINA WEB PERSONALIZADA



ALEFEDICIONES

Promocioná **tus libros** en un nicho específico y bien definido.

Mucho más que un "espacio de góndola online".

Te ofrecemos una **plataforma de venta** con **TU PROPIA PAGINA WEB**

para que los potenciales compradores de tu libro puedan conocerte
en un contexto atractivo, profesional y estratégico.

Compartí tu BIO y una **reseña** de tu libro con el texto de contratapa
junto a su **e-commerce** para que puedas gestionar **TU VENTA**
de forma **rápida y segura**.

🌐 **www.alefediciones.com.ar**

✉ **alefediciones@gmail.com**

📞 **223-5392680**





**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

Pagando en efectivo o transferencia:

10% OFF
en **Aberturas y Colocación.**

Válido por tiempo limitado
y para pago anticipado del
100 % de la obra

CONOCÉ NUESTRAS PROMOS BANCARIAS

**6 cuotas
sin interés
todos los días**



BBVA

**6 CUOTAS
SIN INTERÉS
TODOS LOS JUEVES**

Aprovechá pagando con
tarjetas BBVA

- ✓ Comprá hoy
- ✓ Pagá en 6 cuotas
- ✓ Sin interés



Solo los días jueves

**6 cuotas
sin interés
Todos los días**



NUEVA PROMOCIÓN

**12 CUOTAS
SIN INTERESES**

MODO BNA



Banco Nación

¡NUEVA PROMOCIÓN!

TODOS LOS DÍAS

- ✓ 3 CUOTAS SIN INTERÉS
- ✓ 12 CUOTAS CON SOLO EL 20%
DE INTERÉS



Banco Santander Río

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