

nuevaetapa[®]

SEPTIEMBRE 2026 / #483



La primavera interior

Tiempo de florecer

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 Septiembre de 2026
#483

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

María Liberati

marialiberati.ok

Diseño Web:

Kinematón Media

www.kinematón.com

Asesoría Legal:

Sergio H. Gavazza

Abogado

Colaboran en este número:

Dr. Esteban Elena

Lic. Magalí Marazzo

Vero Elchin

Dr. Alberto Eduardo Peluso

María Liberati

Dr. Andrés Sigismondi

Mercado Inka

Chef Carolina Osone

Podólogo Gustavo Pavka

Dra. María Teresa Ruiz

Marcela Prensa

Decilo Fuerte

Reservados todos los derechos.

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

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

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

No se devuelven los originales de no ser solicitados.

Revista Cultural de Distribución Gratuita

Inscripta en la Asociación Argentina de Editores de Revista

NUEVA ETAPA COPYRIGHT®

@Revista Nueva Etapa

/ Nueva Etapa MDQ

Descargá la versión digital:

www.revistanuevaetapa.com.ar

¿Querés publicar en Nueva Etapa?

223-4479676

nuevaetapa6@gmail.com

EDITORIAL SEPTIEMBRE

Como las olas de nuestro mar, que nunca rompen de la misma manera sobre la orilla, la realidad nos exige una constante renovación.

Decía el filósofo **Heráclito** que *nadie se baña dos veces en el mismo río*, porque todo cambia. En esta edición de **Nueva Etapa**, asumimos ese movimiento. *Mar del Plata* no es la misma de ayer, y nosotros tampoco.

Nos subimos a la marea del cambio para observar nuestra comunidad con ojos nuevos, descubriendo las historias, proyectos y voces que transforman nuestro día a día.

Bienvenidos a un nuevo ciclo de reflexión y encuentro.



nueva**etapa**
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 - Ammf - 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



SAN JUAN 2074 MAR DEL PLATA   @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

LA BELLEZA DE SER UNO MISMO

INDIVIDUALIDAD FRENTE A LOS ESTEREOTIPOS DE LAS REDES SOCIALES

¿En qué momento dejamos de buscar una imagen que nos represente para empezar a perseguir un rostro que se parezca al de todos los demás? En las redes sociales, los mismos labios, las mismas narices, los mismos pómulos y las mismas proporciones aparecen una y otra vez, hasta instalarse como un modelo de belleza aparentemente universal.

Vivimos rodeados de imágenes que no siempre muestran la realidad: filtros, retoques, iluminación, ángulos cuidadosamente elegidos y contenidos modificados digitalmente o generados mediante inteligencia artificial. Las redes sociales ofrecen innumerables posibilidades de comunicación e intercambio, pero también pueden convertir la individualidad en una fuente de inseguridad y transformar la comparación permanente en una búsqueda de estereotipos difíciles —y muchas veces imposibles— de alcanzar.

La dificultad surge cuando comenzamos a comparar nuestra propia imagen —real, tridimensional, cambiante y naturalmente imperfecta— con esas representaciones idealizadas.

Después de más de 30 años dedicados a la cirugía plástica, estoy convencido de que la belleza no debería consistir en que todos nos parezcamos. Por el contrario, buena parte de aquello que hace atractivo a un rostro está relacionado con su singularidad, con esos rasgos que lo distinguen y le otorgan identidad.

Una nariz, unos párpados, la forma de los labios o el contorno facial no pueden analizarse de manera aislada. Cada elemento forma parte de un conjunto y, sobre todo, de una persona con características propias. Lo que resulta armónico en un rostro puede no serlo en otro.

Por eso, uno de los grandes desafíos de la cirugía estética contemporánea consiste en evitar la estandarización y comprender que no existe un único modelo de belleza válido para todos.

Con frecuencia, los pacientes llegan al consultorio con fotografías tomadas de las redes sociales y preguntan por una técnica determinada o por la posibilidad de alcanzar un resultado similar al de otra persona. Es perfectamente comprensible: esas imágenes pueden expresar una aspiración o ayudar a comunicar qué aspecto desean modificar. Sin embargo, nunca deberían convertirse en un molde que se intente reproducir sin considerar las características individuales de cada rostro.

La cirugía plástica no debería fabricar versiones de otras personas. Debería ayudar a que cada individuo encuentre una versión más armónica y auténtica de sí mismo.



Esto también implica saber establecer límites. No todo lo que puede realizarse desde el punto de vista técnico necesariamente debe hacerse. La indicación médica, la experiencia del cirujano y una conversación honesta sobre las expectativas son fundamentales para determinar cuándo un procedimiento puede aportar armonía y cuándo, por el contrario, corre el riesgo de borrar rasgos que forman parte de la identidad.

Existe, además, otro fenómeno que merece especial atención: la búsqueda constante de perfección. Las redes sociales nos han acostumbrado a observar los rostros en primer plano, ampliar las fotografías y detenernos en pequeñas asimetrías o detalles que antes probablemente pasaban inadvertidos. Pero los rostros humanos son, por naturaleza, asimétricos. Envejecen, gesticulan, expresan emociones y se transforman con el tiempo. Esa vitalidad también forma parte de la belleza.

Quizás por eso la idea de un buen resultado estético está cambiando. Durante años se habló principalmente de transformar. Hoy deberíamos hablar cada vez más de armonizar, preservar y respetar.

Una buena cirugía no es necesariamente aquella que los demás reconocen de inmediato. Muchas veces, el mejor resultado es aquel que provoca un comentario sencillo: "Qué bien te veo", sin que resulte evidente qué ha cambiado.

Las tendencias pasan. Los filtros cambian. Los modelos de belleza también.

Nuestra identidad, en cambio, nos acompaña durante toda la vida.

Frente a una sociedad que constantemente nos invita a parecernos a alguien más, uno de los mayores desafíos consiste en aprender a valorar aquello que nos hace diferentes.

Porque la verdadera belleza no debería surgir de un estereotipo.

Debería surgir de la individualidad.

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



¿CONOCEMOS REALMENTE LA CULTURA DE MAR DEL PLATA?

Mar del Plata produce cultura durante todo el año. La cuestión es qué hacemos con esa producción y cuánto de ella logra transformarse en oportunidades, identidad, conocimiento y desarrollo para la ciudad.

Cuando hablamos de cultura en Mar del Plata es fácil pensar en aquello que ocupa una cartelera, llena una sala o concentra público durante una temporada. Y está bien: los espectáculos, los festivales, la música y las propuestas vinculadas al turismo también forman parte de la vida cultural. Pero una ciudad culturalmente rica no se mide solo por la cantidad de espectáculos que organiza, sino por cómo produce, transmite y gestiona su propia cultura local.

La cultura se construye de una manera bastante menos visible. Está en quienes producen una obra, ensayan durante meses, escriben, investigan, filman, bailan, enseñan, restauran, conservan archivos o mantienen viva una tradición. También está en la forma en que una comunidad recuerda su historia, celebra, cocina, ocupa el espacio público y transmite saberes entre generaciones.

Por eso una política cultural debería empezar por conocer qué produce realmente la ciudad.

Mar del Plata tiene una particularidad extraordinaria: a su condición turística se suma una producción cultural propia muy diversa. Conviven instituciones históricas con espacios independientes, patrimonio moderno con fiestas populares, producción audiovisual con artes escénicas, bibliotecas de barrio con universidades y centros de investigación. Esa variedad podría constituir una enorme plataforma cultural si lográramos trabajarla como un conjunto y no como experiencias aisladas.

Ahí aparece una diferencia que suele confundirse: programar actividades no es lo mismo que desarrollar una política cultural.

Una actividad tiene una fecha de inicio y de cierre. Una política busca producir efectos más duraderos. Que un músico encuentre mejores condiciones para trabajar; que una compañía teatral pueda formar públicos; que una biblioteca vuelva a convertirse en referencia de su barrio; que los chicos conozcan el patrimonio de su ciudad; que un realizador local encuentre circuitos donde mostrar su producción. Incluso que una fiesta tradicional pueda transmitir por qué existe, de dónde viene y qué representa.

Eso también es desarrollo.

La cultura puede generar trabajo, movimiento económico y turismo, pero su valor no termina ahí. Construye pertenencia. Nos permite entender por qué el Puerto tiene una identidad diferente de Batán, Sierra de los Padres o los barrios del oeste. Cada territorio tiene historias vinculadas con migraciones, oficios, arquitectura, paisajes y formas de vida. Trabajar culturalmente con esas diferencias permite que la ciudad se reconozca también desde sus barrios y no solamente desde sus postales más conocidas.

Esa es la lógica que sostiene, por ejemplo, la experiencia del Museo Comunitario de El Martillo y la propuesta de una Red de Museos Comunitarios. No se trata de colocar un museo tradicional en cada barrio. Se trata de trabajar con los vecinos para reconocer qué

historias, objetos, personas, lugares y saberes explican ese territorio y cómo transmitirlos a las nuevas generaciones.

Un museo comunitario puede comenzar con algo tan sencillo como una fotografía familiar, el recuerdo de una fábrica, una cancha, un comercio, una inmigración o una fiesta. Cuando esas pequeñas historias empiezan a relacionarse aparece algo mucho mayor: la memoria social de la ciudad.

Algo parecido ocurre con las bibliotecas. Durante años trabajé con la Biblioteca Armando Chulak y pude comprobar que recuperar una biblioteca no significa solamente ordenar libros. Significa volver a generar circulación, encuentros, actividades y nuevos lectores. El Bibliomóvil llevó esa misma idea afuera del edificio: si determinados públicos no llegan a la institución, también la institución puede salir a buscarlos.

El patrimonio plantea otro aprendizaje.

Casa sobre el Arroyo hoy es reconocida internacionalmente, pero su recuperación no comenzó con una obra. Antes fue necesario investigar, comunicar, enseñar, abrir el lugar, organizar visitas y explicar por qué aquella casa construida sobre un arroyo tenía una importancia que trascendía a Mar del Plata. La restauración recuperó su arquitectura; el trabajo cultural permitió recuperar su significado.

Con el Ariston ocurrió algo semejante cuando utilizamos recursos audiovisuales para acercar su historia a personas que quizás nunca habían oído hablar de Marcel Breuer. Gestionar patrimonio también consiste en encontrar lenguajes capaces de traducir conocimiento especializado para que pueda ser comprendido y apropiado socialmente.

Eso es gestión cultural: detectar un recurso, comprender su valor y construir las condiciones para que produzca algo nuevo en la comunidad.

A veces será una biblioteca. Otras, un museo, una película, una fiesta popular, una escuela artística, un espacio patrimonial o un proyecto nacido directamente desde un barrio. No existe una única fórmula porque la cultura tampoco funciona de esa manera.

Mar del Plata no necesita inventarse una identidad. Ya la tiene, múltiple y extraordinariamente rica.

El desafío es conocerla mejor, cuidar lo que construimos durante décadas y ofrecer herramientas para que quienes producen cultura puedan

desarrollarse. Después habrá que vincular esa producción con educación, turismo, patrimonio, universidades, desarrollo urbano y vida comunitaria.

Ese trabajo requiere continuidad y profesionales capaces de transformar buenas ideas en proyectos posibles. Formularlos, buscar recursos, articular instituciones, acompañar a los productores culturales y sostener procesos que muchas veces tardan años en mostrar resultados.

El próximo 22 de octubre, Día del Gestor Cultural, y los veinte años de AAGECU —la Asociación Argentina de Gestores Culturales Universitarios— ofrecen una buena oportunidad para discutir también este aspecto.

Porque quizás la pregunta ya no sea solamente cuánto hacemos en cultura.

La pregunta más interesante es qué ciudad podemos construir con todo lo que culturalmente ya somos.



Lic. Magalí Marazzo
@magalimarazzo

Presidenta de AAGECU –
Asociación Argentina de
Gestores Culturales
Universitarios
Vocal de la Comisión Nacional de
Monumentos, de Lugares y de
Bienes Históricos





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 ACTITUD TAMBIÉN CUIDA CUANDO LA FORMA DE HACER SALUD TRANSFORMA

Hablar de salud es hablar de conocimientos, diagnósticos, tratamientos, protocolos y profesionales preparados. Pero hay algo que no siempre aparece en los libros ni en las historias clínicas y que, sin embargo, puede modificar profundamente la experiencia de una persona: la actitud de quienes la acompañan.

Porque no alcanza con saber qué hacer. También importa cómo lo hacemos.

Una palabra, una mirada, un gesto de paciencia o la disposición para escuchar pueden convertirse en herramientas tan valiosas como cualquier intervención profesional. Del mismo modo, la indiferencia, la falta de empatía o una comunicación inadecuada pueden generar angustia, desconfianza y soledad, aun cuando técnicamente se haya cumplido con todo lo indicado.

En el ámbito de la salud, especialmente cuando acompañamos a personas mayores y a sus familias, esta diferencia adquiere una dimensión enorme. No estamos frente a un diagnóstico: estamos frente a una persona con una historia, vínculos, deseos, temores y una manera particular de transitar cada situación.

Por eso, cuidar implica mirar más allá de la enfermedad.

También implica comprender que nadie cuida solo. El trabajo interdisciplinario es fundamental para abordar la complejidad de las situaciones actuales. Médicos, enfermeros, kinesiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales, acompañantes terapéuticos, trabajadores sociales, cuidadores y tantos otros profesionales aportan miradas diferentes que, cuando logran integrarse, permiten construir respuestas más completas.

Pero un equipo interdisciplinario no se define únicamente por reunir distintas profesiones. Se construye cuando existe respeto por el saber del otro, comunicación, escucha y un objetivo común: el bienestar de la persona cuidada.

La actitud vuelve a ser protagonista.

Una buena intervención puede perder impacto si no existe comunicación entre quienes participan del cuidado. Una indicación correcta puede resultar insuficiente si la persona no comprende, no se siente escuchada o percibe que sus decisiones son ignoradas. Y una familia puede sentirse completamente sola cuando recibe respuestas fragmentadas, contradictorias o deshumanizadas.

Por eso considero que debemos recuperar una idea esencial:

la calidad en salud no depende solamente de lo que hacemos, sino también de cómo hacemos sentir a quienes acompañamos.

La actitud profesional no significa improvisar ni reemplazar conocimientos por buenas intenciones. Significa sumar humanidad a la formación, responsabilidad al conocimiento y empatía a cada intervención.

También significa reconocer nuestros propios límites. Pedir ayuda, consultar a otro profesional, escuchar una opinión diferente o aceptar que no tenemos todas las respuestas no nos hace menos profesionales. Por el contrario, demuestra compromiso con aquello que debería estar siempre en el centro: la persona.

En una sociedad que envejece, necesitamos transformar la manera de pensar el cuidado. Necesitamos equipos que trabajen juntos, familias acompañadas y profesionales capaces de sostener tanto la dimensión física como la emocional y social de cada situación.

Porque cuidar no es solamente hacer.

Cuidar es la manera en que elegimos estar frente al otro.

Y muchas veces, esa actitud puede ser el comienzo de una verdadera transformación.

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 Geriatría

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



CARNAVALE

ESTUDIO INMOBILIARIO



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 DE PORCELANA

En las carillas de resina del capítulo anterior se habló de las carillas de resina fotopolimerizable. No requerían preparación de tallado de esmalte. Solo un grabado ácido y colocación del adhesivo y se hace en el momento por el odontólogo.

En cambio, las carillas de porcelana requieren un tallado mínimo y un tiempo de espera de 3 a 7 días para que, después de la toma de impresiones, el técnico de laboratorio entregue las carillas listas con el color y brillo adecuados para luego ser cementadas con diversos tipos de adhesivos. Esa es la diferencia. Se llama método indirecto.

PREPARACIÓN DE LOS TALLADOS

Primero hace falta tomar impresiones de la boca actual para evaluar la forma, la oclusión (mordida), la línea de la sonrisa y todos los defectos que haya que solucionar.

El tallado es muy leve y no requiere anestesia salvo en casos de pacientes con mucha sensibilidad. Se desgasta por vestibular (parte frontal). También se hacen unas retenciones laterales (rieleras).

Se toma una impresión de silicona en 2 tiempos, con silicona en masa y luego con silicona semiliquida que capta los detalles.

LABORATORIO

Fabricación de las carillas en laboratorio.

Al llegar las carillas en el modelo, se graba la superficie interna de cada carilla con ácido para lograr un acabado rugoso que facilite la adhesión. Se lavan. Se secan.

Se coloca en la parte interna un material adhesivo como el xilano en cada carilla en la parte interna.

Ya con el paciente, se hace un aislamiento relativo.

Se coloca el ácido grabador. Se lo deja actuar unos minutos. Se lava con abundante agua. Se seca. Se coloca el adhesivo. Se dan 2 dosis de luz halógena en cada diente. Esto en caso de que el paciente necesite las 6 carillas de canino a canino. Primero se colocan los incisivos centrales y se regula el calce. Una vez colocados, se aplica la luz halógena. Luego se pasa el hilo dental y una cinta lija para que estén separados los dientes porque no es bueno que estén unidos.

Ahora se van agregando los incisivos laterales y los caninos con el mismo procedimiento. Una vez terminado, se regula la oclusión para que no exista un contacto prematuro que impida cerrar la boca. Se hace morder. Se toma una foto. Ese día se debe evitar ingerir sólidos.

TRABAJO TERMINADO. RESULTADO ESTÉTICO ÓPTIMO

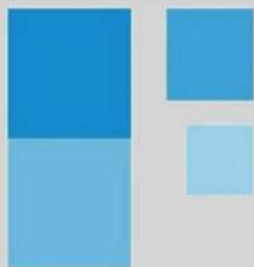
En el caso de que uno de los dientes tenga tratamiento de conducto, se coloca un poste de fibra de vidrio y la carilla tiene que ser más gruesa con 3 capas: capa opacificadora, capa más cristalina y la capa final.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

La carilla de porcelana es más estética. Más natural y más lujosa. Requiere tallado y tiempo de espera para ser fabricada en laboratorio. Por eso es más cara que la de resina. El resultado final es muy superior estéticamente. Pueden llegar a durar muchos años. Es la solución para quienes no requieran hacerse coronas completas.

La retención es con microretención. Xilano y adhesivo fotocurable.

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



ámbito

PINTURAS Y CONSTRUCCIÓN

ENCONTRÁ
TODO
PARA TUS
PROYECTOS

Pinturas | Pisos y Revestimientos
Construcción en Seco

TRABAJAMOS CON LAS MEJORES MARCAS



Cetol

Revear



ESTANDARTES PERSONALIZADOS

IDEALES PARA MOSTRAR
Y PROMOVER TU MARCA,
PRODUCTOS O SERVICIOS



MEDIDA
SEGÚN DISEÑO



LONA VINÍLICA
DE ALTA CALIDAD



RESISTENTE
AL CLIMA
Y AL USO



COLORES
VIBRANTES
Y DURADEROS



HACE QUE TU MENSAJE
se vea y se recuerde



PERFECTOS PARA
TU LOCAL, EVENTOS,
FERIAS Y PROMOCIONES



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. 11 (Carrefour) ☎ 2235932108

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

📍 Nueva dirección: Edison 452 - Mar del Plata



LA PRIMAVERA INTERIOR QUE DESPIERTA EN NOSOTROS

HAY ALGO EN SEPTIEMBRE QUE CAMBIA EL ÁNIMO

No sé si es la luz, que empieza a durar un poco más, o esa primera tarde en la que una descubre que ya no necesita tanto abrigo. Tal vez sea el perfume de algún árbol que vuelve a florecer o simplemente esa sensación, difícil de explicar, de que el invierno empieza a despedirse.

La primavera tiene eso: llega antes de que nos demos cuenta. Un día miramos por la ventana y el paisaje parece distinto. Y pienso que con nosotros sucede algo parecido.

A veces atravesamos períodos en los que pareciera que todo está quieto. Cumplimos con nuestras obligaciones, seguimos adelante, hacemos lo que tenemos que hacer, pero sin demasiada novedad. Hasta que aparece algo. Una idea. Una invitación. Un viaje. Una conversación inesperada. Y de pronto sentimos otra vez entusiasmo. Tal vez también eso sea primavera.

Con los años entendí que las estaciones no pertenecen solamente a la naturaleza. También existen dentro de nosotros. Hay épocas luminosas y otras más difíciles. Hay momentos de enorme actividad y otros en los que necesitamos detenernos. Y eso está bien.

No podemos vivir permanentemente floreciendo. La naturaleza tampoco lo hace. Pero qué importante es saber que, después de ciertos inviernos, siempre puede aparecer algo nuevo.

Durante mucho tiempo se asoció la primavera con la juventud. Las primeras salidas, los primeros amores, las primeras decisiones. Como si todo lo emocionante de la vida tuviera que suceder necesariamente al principio. Por suerte, la

experiencia demuestra otra cosa. A cierta edad también podemos sorprendernos. También podemos entusiasmarnos. También podemos cambiar de opinión.

Podemos conocer personas nuevas, descubrir lugares, empezar un proyecto o simplemente animarnos a hacer algo que durante años postergamos. Y quizás exista una ventaja enorme: ahora sabemos mucho más acerca de lo que queremos.

Cuando somos jóvenes solemos preocuparnos demasiado por cumplir expectativas. La familia, el trabajo, la mirada ajena, aquello que se supone que debemos hacer. Con el tiempo empezamos a escuchar más nuestra propia voz. No siempre sucede de golpe, sino de manera silenciosa. Un día descubrimos que ya no tenemos tantas ganas de agradar a todo el mundo. Que podemos elegir con quién compartir nuestro tiempo. Que no necesitamos justificar cada decisión. Y esa libertad también tiene algo de primavera.

Lo mismo ocurre con nuestra forma de vestir. Durante años escuchamos reglas que parecían indiscutibles. Qué color usar, qué largo era adecuado, qué estaba permitido según la edad. Hoy me parecen cada vez menos importantes. La elegancia no tiene que ver con obedecer reglas sino con sentirnos cómodas con quienes somos.

Hay mujeres que entran a un lugar y transmiten algo especial. No necesariamente llevan la última tendencia ni la ropa más costosa. Simplemente están bien consigo mismas. Eso se nota. La seguridad tiene una belleza que ninguna prenda

puede reemplazar. Quizás por eso la primavera me gusta tanto. Porque invita a soltarnos un poco.

Después de meses de abrigo, los colores regresan. La ciudad recupera movimiento. Volvemos a encontrarnos con gente en las veredas y en los cafés. Todo parece abrirse.

Y una también puede abrir alguna ventana interior. No hace falta hacer cambios enormes. A veces alcanza con volver a entusiasmarse.

Hace poco pensaba cuánto cambia nuestra manera de viajar con el paso del tiempo. Antes quería ver todo. Llegar a una ciudad significaba recorrerla de punta a punta, visitar cada lugar importante y regresar con cientos de fotografías. Hoy disfruto mucho más de detenerme. Sentarme en una plaza. Observar cómo vive la gente. Entrar a un café simplemente porque me gustó. Caminar sin saber exactamente hacia dónde voy.

Creo que con la vida ocurre lo mismo.

Con los años aprendemos que no siempre se trata de hacer más. Muchas veces se trata de mirar mejor. Y quizás allí aparezca otra forma de juventud.

No en intentar parecer más jóvenes, sino en conservar la curiosidad. Mientras algo nos interese, mientras tengamos ganas de aprender, conocer o descubrir, existe una parte nuestra que sigue despierta. Eso vale muchísimo.

También están los proyectos. No hablo necesariamente de grandes proyectos. Hablo de aquello que hace que una mañana sea diferente porque tenemos algo esperando. Puede ser preparar un viaje o comenzar una actividad que siempre nos llamó la atención. Puede ser una idea que todavía está tomando forma. Lo importante es esa sensación de futuro. Porque tener algo por delante cambia nuestra manera de vivir el presente. Nos obliga a imaginar. Y mientras imaginamos, seguimos creciendo. A veces escucho personas decir: "A esta altura de la vida, ¿para qué?". Y siempre pienso lo mismo. ¿A qué altura?

Mientras estemos aquí, estamos a tiempo. Tal vez no hagamos las cosas de la misma manera que a los treinta. Probablemente las hagamos mejor. Con más calma. Con más criterio.

Y posiblemente con mucho menos miedo al ridículo. Eso también es un privilegio. La primavera llega cada año sin preguntarle a los árboles cuántos años tienen. Florecen los nuevos y florecen los antiguos. Cada uno a su manera.

Me gusta pensar que nosotros también

podemos hacerlo. No necesitamos convertirnos en otra persona. No hace falta borrar nuestra historia ni negar el paso del tiempo. Todo lo contrario. Florecemos desde lo vivido. Desde lo aprendido.

Desde las personas que conocimos, los lugares que recorrimos y también desde aquello que nos dolió. Somos todo eso.

Por eso, cuando llegue septiembre y las primeras tardes tibias empiecen a cambiar el paisaje, quizás podamos mirar esta nueva estación de otra manera. No solamente como el final del invierno. Sino como una pequeña invitación. A salir. A interesarnos. A volver a disfrutar de algo que habíamos dejado de lado. A preguntarnos qué queremos hacer con el tiempo que tenemos por delante. Porque hay primaveras que llegan en septiembre.

Y hay otras que aparecen cualquier día del año. A veces basta una decisión para que empiecen. Y para esas primaveras, por suerte, no existe edad.



María Liberati
@marialiberati.ok



OLIVAS EN COMPAÑÍA
IL RISTORANTE

Una mesa. Mil historias.

SANTA FE 3302

DE 11 A 23:30HS



223 681 6180



OLIVAS.RESTO



TIO ANDINO

HELADOS



tioandino.helados



Av. Constitución 6592



223 4796951



Av. Independencia 3836



223 4723600

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



OLIVAS EN COMPAÑIA

IL VERO PANINO ITALIANO



PICADAS • PANINI • CHARCUTERÍA • VINOS

MATHEU 2691 DE 11 A 20:30HS 📞 223 681 6180 📷 OLIVASENCOMPANIA



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



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



ACTIVIDADES PARA DIVERTIRNOS EN CASA CON NUESTRAS MASCOTAS

Durante todos los días que llevamos en casa por el confinamiento hemos hecho muchas cosas, pero seguramente que no hemos aprovechado una de las grandes ventajas de tener mascotas. No nos referimos a sacarlo a pasear para poder tomar el aire durante un pequeño rato, hablamos de jugar con ellas en casa.

Hay un montón de actividades que podemos hacer sin necesidad de salir a la calle y seguro que disfrutamos tanto o más que nuestras mascotas. No importa que se trate de un perro o un gato, seguro que algunas de las ideas que te presentamos consiguen el propósito.

IDEA PARA DIVERTIRTE EN CASA CON TUS ANIMALES

Entre las muchas actividades que podemos hacer en casa, no debemos olvidarnos de lo más importante, el cuidado de nuestra mascota. Queremos recordarnos que el cuidado puede ser una forma de divertirnos y pasar un rato agradable.

Damos paso a las muchas actividades que podemos hacer en casa, solo tenemos que echarle imaginación y saber que es lo que más le gusta a nuestra mascota. Seguro que de una forma u otra terminamos riéndonos y pasándolo bien.

3 ACTIVIDADES PARA PERROS EN CASA

Tira y afloja: toma uno de sus juguetes favoritos como un hueso o una cuerda y, sin soltarlo, permite que tu perro lo muerda para comenzar la batalla. Deja ganar a tu perro de vez en cuando para que sea más divertido para él. Éste es un buen ejercicio físico.

Búsqueda del tesoro: muéstrale a tu perro un bocadillo e indícale que se quede quieto, luego ve a esconderlo a otro lugar de la casa y pídele que vaya en su búsqueda. Esto ayudará a fortalecer el olfato e inteligencia de tu perro.

Entrenamiento de agilidad: diseña un pequeño circuito con obstáculos caseros de todo tipo para que tu perro recorra una y otra vez, puedes aprovechar y hacer el recorrido junto con él para que tú también estés activo.

2 ACTIVIDADES PARA GATOS EN CASA

Persigue a la presa: arrastra un juguete por el suelo usando una cuerda cerca de tu gato, detente de vez en cuando como lo hiciera un pequeño animal. Con esto alentarás a tu gato a acechar siguiendo sus instintos, además de fomentar su velocidad y agilidad.

Escondarse y acechar: a los gatos les encanta estar ocultos (en una caja o tras la pared) y perseguir presas, puedes jugar a ser la presa o intercambiar roles. Aquí la intensidad de tus movimientos es lo que funcionará mejor para tu actividad física.

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](#)

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**

Funes 1739 - 7600 Mar del Plata

www.mv-servicios.com.ar



QUICHÉ DE PANCETA Y CIRUELAS CON CEBOLLITAS CARAMELIZADAS

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 200 grs de harina 0000
- 100 grs de manteca
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 150 g de panceta ahumada en cubitos
- 6 a 8 ciruelas (presidente)
- 1 cebolla
- 200 grs de queso muzzarella

INGREDIENTES PARA EL LIGUE

- 3 huevos
- 100 ml de crema de leche
- 100 grs de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN PASO A PASO

- Una vez hecha estira la masa y forra un molde para tarta desmontable, de 26 cm, pincha la base con un tenedor y llévala al horno a 180 °C durante unos 10 minutos para que quede crocante.
- Saltea la panceta a fuego medio hasta que esté bien dorada y crocante. Retira y escurri el exceso de grasa

sobre papel absorbente. Cocina la cebolla en juliana en la misma grasita de la panceta hasta que esté transparente y agrégale una cucharadita de miel

- Prepara las ciruelas, yo las hidrato 1/2 hora antes.
- Hace la mezcla de huevos y crema: En un bol grande, batí los huevos junto con la crema de leche, salpimenta e incorpora una pizca de nuez moscada y la mitad del queso rallado.
- Armado del quiché
- Distribuí sobre la base precocida la panceta dorada las ciruelas la cebolla caramelizada y el queso muzzarella de manera uniforme. Verti la mezcla líquida de huevos y crema. Espolvorea el resto del queso rallado por la superficie.
- Hornea a 180 °C durante unos 35 a 40 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y el relleno se haya coagulado por completo (podes comprobarlo pinchando el centro con un palillo)
- Deja reposar unos 5 minutos antes de desmoldar y cortar. Se puede disfrutar tibia o fría.

Espero que les salga muy rica como a mí

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

CLINICA BINCAT

CENTRO AMBULATORIO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

Dr. Esteban H. Elena

Director Médico

M.P. 92.660



📍 **Rawson 338**
7600 Mar del Plata

☎ **486-2068**

📞 **+54 9 2235 06-1162**

📷 **clinica_bincat**

✉ **clinicabincat@gmail.com**



¿ES MOMENTO DE MIRAR MÁS ALLÁ DE LA HARINA DE TRIGO?

Durante mucho tiempo, la harina de trigo fue prácticamente sinónimo de harina. Pan, galletitas, tartas, pizzas, pastas, budines, tortas y todo tipo de preparaciones cotidianas tenían al trigo como protagonista.

Sin embargo, en los últimos años comenzó a crecer el interés por otras opciones: harina de garbanzos, almendras, coco, avena, arroz, maíz, trigo sarraceno, semillas y diferentes mezclas sin TACC.

¿SE TRATA SIMPLEMENTE DE UNA MODA?

Creo que no. Detrás de este cambio existe algo mucho más interesante: estamos empezando a preguntarnos qué comemos, de dónde provienen nuestros alimentos y qué lugar ocupan dentro de nuestra alimentación cotidiana.

NO TODO ES "GLUTEN"

Cuando hablamos de trigo y de sus posibles efectos sobre el organismo, es importante no simplificar.

La celiaquía es una enfermedad autoinmune en la que el gluten desencadena una respuesta inmunológica que daña el intestino en personas genéticamente predispuestas. También existe la alergia al trigo y la llamada sensibilidad no celíaca al trigo o al gluten, que puede generar síntomas digestivos como distensión abdominal, dolor, diarrea o constipación, aun cuando las pruebas para celiaquía sean negativas.

Además, la investigación actual muestra que no necesariamente todo puede explicarse exclusivamente por el gluten. También se estudian otros componentes del trigo, como determinados carbohidratos fermentables y los inhibidores de amilasa-tripsina.

Por eso, hablar de "trigo tóxico" o afirmar que una determinada modificación genética es responsable de todos los problemas digestivos sería una

simplificación que no ayuda.

En Argentina, por ejemplo, existe el trigo HB4, una variedad desarrollada mediante biotecnología para mejorar la tolerancia de la planta a situaciones de sequía. Fue aprobado por las autoridades argentinas luego de evaluaciones regulatorias de inocuidad alimentaria.

Esto no significa que debamos dejar de hacernos preguntas sobre el modelo de producción de alimentos. Significa que necesitamos información seria para distinguir entre hechos comprobados, hipótesis científicas y opiniones.

Entonces, ¿por qué reducir la dependencia de la harina blanca? Aquí aparece una cuestión mucho más sencilla y concreta.

El problema no es necesariamente que el trigo sea "malo". Una harina de trigo integral puede formar parte de una alimentación saludable. El problema aparece cuando nuestra alimentación se construye principalmente sobre productos elaborados con harinas refinadas: panificados, galletitas, facturas, masas, snacks y productos ultraprocesados.

Por eso, ampliar el repertorio de harinas puede ser una estrategia interesante. No necesitamos esperar a tener un diagnóstico de celiaquía o una intolerancia para probar otras posibilidades.

MÁS VARIEDAD, MÁS NUTRIENTES

Las llamadas "harinas alternativas" no son todas iguales, y justamente allí está su riqueza.

La harina de garbanzos aporta proteínas vegetales, fibra y minerales.

La harina de almendras aporta proteínas, grasas insaturadas, fibra y micronutrientes.

La harina de coco se caracteriza por su elevada proporción de fibra y por una capacidad de absorción

La avena aporta fibra y beta-glucanos, además de proteínas y minerales. En personas celíacas debe utilizarse avena certificada libre de contaminación con gluten.

También podemos incorporar harina de arroz, maíz, trigo sarraceno, semillas molidas o diferentes combinaciones.

La idea es dejar de depender de una sola harina. Podemos alternar, experimentar e incorporar alimentos que antes no formaban parte de nuestra cocina. Y, sobre todo, podemos observar cómo nos sentimos.

GARBANZOS: UNA LEGUMBRE QUE TAMBIÉN PUEDE CONVERTIRSE EN UNA COLACIÓN

Muchas personas quieren comer más legumbres, pero sienten que los garbanzos, las lentejas o los porotos les resultan difíciles de digerir.

Las legumbres son excelentes alimentos, pero su tolerancia puede variar de una persona a otra. El remojo, la cocción adecuada, las cantidades y la frecuencia de consumo pueden influir en cómo las toleramos.

Una alternativa es incorporarlas de maneras diferentes. Por eso me gusta especialmente esta receta de scones de garbanzo, que compartí en mis talleres de meriendas y snacks saludables. El garbanzo queda integrado en la preparación, prácticamente sin protagonismo de sabor, y transforma un simple scone en una opción con un aporte interesante de proteína vegetal y fibra.

SCONES DE GARBANZO

Una opción salada, nutritiva y muy práctica para acompañar una merienda o una picada saludable.

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos, aproximadamente 250 g.
- Harina leudante o harina integral. También podés utilizar premezcla sin TACC u otra harina de tu elección.
- 80 g de zanahoria rallada
- ½ taza de queso rallado, preferentemente natural.
- 40 ml de aceite de oliva
- 1 huevo
- ½ pocillo de leche
- Sal a gusto
- Pimentón
- Ajo en polvo
- Orégano

Importante: si utilizás una harina que no sea leudante, agregá 1 cucharada sopera de polvo de hornear.

Preparación:

1. Procesar los garbanzos cocidos hasta obtener una preparación homogénea.

2. Colocarlos en un bowl.

3. Incorporar la zanahoria rallada, el huevo, el aceite de oliva, la leche y el queso rallado.

4. Condimentar con sal, pimentón, ajo en polvo y orégano.

5. Agregar de a poco la harina necesaria hasta obtener una masa manejable.

6. Estirar la masa y cortar cuadrados o círculos.

7. Colocar los scones sobre una placa previamente aceitada.

8. Agregar un poco de queso rallado por encima.

9. Llevar a horno precalentado hasta que estén cocidos y secos.

Una de las ventajas de esta preparación es que permite incorporar una legumbre de una manera diferente, práctica y agradable. Es ideal para acompañar una merienda, llevar en un tupper o sumar a una picada saludable.

Si tolerás el trigo y disfrutás de consumirlo, no necesariamente tenés que eliminarlo. Pero podés empezar a intercalar otras alternativas: una preparación con harina integral, unos scones con garbanzos, una receta con avena, semillas, frutos secos o diferentes cereales integrales.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TAMBIÉN ES DIVERSIDAD

Cuanto más variada es nuestra alimentación, más posibilidades tenemos de incorporar diferentes fibras, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Probar otras harinas puede ser una moda para algunos, una necesidad para otros y, para muchos, simplemente una oportunidad de descubrir nuevos alimentos.

Y quizás ese sea el verdadero objetivo: no comer desde el miedo ni desde las prohibiciones, sino desde la información, la variedad y una mayor conciencia de lo que ponemos cada día en nuestro plato.



Carolina Osone
Coach nutricional
Asesora en depuración
y desparasitación natural
Chef plant based
@ espacio_ganesh



TINTORERÍA - LAVANDERÍA **CONTINENTAL**

SERVICIO DE LIMPIEZA EN SECO
PLANCHADO A VAPOR

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

Consulte zona de retiro y entrega a domicilio

📍 ALBERTI 5633 CASI PERÚ 📞 2234238538

f Tintorería Continental 📷 tintorería_continental

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



CUIDAR LOS PIES PARA VIVIR MEJOR

La podología es mucho más que limarse las uñas o quitarse los callos. Un correcto cuidado del pie, la única parte de nuestro cuerpo en contacto permanente con el suelo, es un seguro de vida presente y futuro. Ahora que el tiempo nos permite viajar, caminar y cambiar de calzado, adoptar una serie de hábitos nos evitarán lesiones que pueden ir desde el tobillo a la columna. Dolencias perfectamente evitables con media docena de consejos prácticos.

SE PUEDE VIVIR SIN CALLOS

Por pereza o por desconocimiento, hay quien piensa que tener callos es algo normal. Incluso hay quien puede verlos necesarios, pues dotan de un mayor grosor la planta de nuestros pies. «El callo solo es una respuesta de la piel a un punto de presión mantenido en el tiempo». «Es decir, se hace un callo en un sitio porque está haciendo una presión más fuerte de lo normal. Y al hacer presión la piel responde generando una piel más dura y más dura».

¿CÓMO SE ARREGLARÍAN?

Pues corrigiendo esas presiones utilizando un calzado mejor o a través de plantillas que solo puede suministrar un especialista. «Se puede mejorar usando un calzado adecuado, e hidratando el pie, porque es de las cosas más agradecidas. Si la gente se hidratase bien el pie, una parte de las callosidades desaparecerían».

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

MAR DEL PLATA

30, 31 DE OCTUBRE Y
1 DE NOVIEMBRE

16:00HS

TEATRO AUDITORIUM
SALA PAYRO

INFORMES E INSCRIPCIONES

2235 38-3713

precosquinmdp@gmail.com

@precosquinmdp



SEDE OFICIAL



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

EL CEREBRO QUE RINDE CUENTAS

LO QUE LA NEUROCIENCIA SABE SOBRE LA DEUDA QUE NO TE DEJA DORMIR



La deuda no es solamente un número en un resumen. Cuando se vuelve una preocupación persistente, puede convertirse en una carga cognitiva y emocional. La pregunta es incómoda, pero necesaria: ¿qué ocurre en el cerebro cuando una persona vive pensando cómo pagar lo que debe?

Un estudio publicado en Science en 2013 mostró que la preocupación por la escasez económica puede consumir recursos mentales necesarios para razonar y resolver problemas. En determinadas condiciones, los participantes con mayores preocupaciones financieras mostraron un rendimiento cognitivo equivalente a una diferencia cercana a 13 puntos en una prueba estandarizada. No significa que la deuda "baje el coeficiente intelectual" permanentemente: significa que la preocupación puede ocupar temporalmente una parte importante de la capacidad mental disponible.

Los investigadores describieron este mecanismo como una especie de "impuesto" sobre el ancho de banda mental. Cuando la mente permanece atrapada en preguntas como "¿cómo llego a fin de mes?", "¿qué cuota pago primero?" o "¿qué pasa si no alcanza?", quedan menos recursos atencionales para planificar, recordar, concentrarse y tomar decisiones.

Y el problema no termina en la cognición. Un metaanálisis publicado en Clinical Psychology Review, basado en casi 34.000 participantes, encontró una asociación consistente entre problemas de deuda y mayor probabilidad de dificultades de salud mental, especialmente ansiedad y depresión. La deuda no explica por sí sola estos trastornos, pero puede actuar como un estresor relevante dentro de una red de factores sociales, económicos y personales.

Desde la neurociencia podemos entender por qué. Una amenaza financiera sostenida mantiene al organismo en vigilancia. Los circuitos relacionados con la detección de amenaza y la respuesta al estrés pueden permanecer activados mientras la persona anticipa consecuencias, calcula escenarios y teme nuevos incumplimientos. El cerebro está preparado para responder a amenazas, pero no para vivir indefinidamente en estado de alarma.

El contexto argentino vuelve esta discusión especialmente actual. Desde el 31 de agosto de 2026, el

Banco Central habilita el Cobro con Transferencia para cuotas de préstamos.

El sistema requiere consentimiento explícito y permite cancelar ese consentimiento, y establece límites sobre los intentos de cobro. Su objetivo es ordenar y hacer más segura la operatoria, pero también abre una pregunta humana: ¿cómo acompañamos a quien ya vive bajo una carga financiera constante?

Los datos disponibles muestran la dimensión del problema: en mayo de 2026 había alrededor de 20,9 millones de personas con deuda y 5,8 millones en mora; los menores de 25 años presentaban una tasa de mora del 36,8%.

Por eso, hablar de deuda también es hablar de salud. No para patologizar a quien debe dinero, sino para reconocer que detrás de cada deuda existe una persona que piensa, siente, duerme, decide y proyecta.

La mirada propone ir a la raíz: las políticas financieras pueden ordenar pagos, pero las respuestas verdaderamente humanas deben proteger el bienestar, la autonomía y la salud mental. Porque cuando una deuda no te deja dormir, el problema ya no está solamente en la cuenta bancaria: también está ocupando espacio en tu cerebro.

Dra. María Teresa Ruiz Guerrero

Directora y Fundadora de Nexovia
 Doctora en Ciencias Biomédicas | Lic. Enfermería
 | Formación Internacional :
 Derechos Humanos
 | Diplomacia / Asistencia humanitaria / Cooperación Internacional | Asistencia Humanitaria | Salud Mental | Liderazgo | Cultura de Paz / Formación en Salud Mental / Neurociencias / Política Internacional / Multilateralismo.

@nexoviacapacitacion



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**

LENTE 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