

ARGENTINA - OCTUBRE 2019 - PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO \$79,98

# aqui

PALABRA MAYOR



*“Hacer reír me hace sentir útil y poderosa”*

# DALIA GUTMANN

Salud  
**CAMINOS DE LA  
MATERNIDAD**

Vinculos  
**¿QUIÉN APURÓ  
LA VIDA?**

Deportes  
**JOCKEY  
ADAPTADO**

Turismo  
**REPÚBLICA  
DE TURQUÍA**

SECCIÓN  
COCINA  
**PANADERÍA**

# REGALOS Y MUCHO AMOR: ¡AGASAJÁ A MAMÁ EN SU DÍA!



**Elegí eso que tanto le gusta y sorprende la para demostrarle cuánto la querés.**



El 20 de octubre es el Día de la Madre, una de las festividades más celebradas del mundo y la mejor oportunidad para agasajarla con regalos y mucho amor. ¡Ella se lo merece! Aprovechá los beneficios de tu **Tarjeta Sucrédito** para obsequiarle eso que tanto le gusta y agradecerle por todo el amor, la contención y el esfuerzo.

En esta fecha tan especial, pasar tiempo con nuestra madre, demostrarle nuestro agradecimiento y decirle lo mucho que la queremos es lo más importante, pero el regalo es un lindo detalle que no puede faltar. Lo importante es saber qué es

lo que a ella más le gusta y también qué es lo que necesita y lo que más se adapta a su estilo de vida.

Una buena idea para que la elección del presente resulte más sencilla es preguntarse qué actividades son las que más disfruta mamá: ¿le gusta salir y estar siempre a la moda? ¿Es fan de la tecnología, de Internet y de las redes sociales? ¿Prefiere relajarse con un buen libro? Con tu **Tarjeta Sucrédito** vas a poder realizar tus compras en muchos rubros distintos: indumentaria, perfumería, deportes y tecnología, entre otros.

Algunas buenas opciones en Tucumán son **Tucci** (25 de Mayo 413) y **Ver** (Mendoza 536) en 6 cuotas sin interés; en Salta, **Etam** (Alberdi 109) y **Tienda San Juan** (Caseros 601) en 6 cuotas sin interés; en Jujuy, **Yandi Calzados** (Lavalle 239) y **Balbi** (Belgrano 870) en 6 cuotas sin interés; y en Santiago del Estero, en **Mc Center** (Absalón Rojas 70) y **Marathon Deportes** (Libertad 401) en 6 cuotas sin interés.

Elijas el regalo que elijas, lo más importante será siempre estar junto a ella y demostrarle todo tu amor.

TUCUMÁN - ELECTRODOMÉSTICOS

Sucrédito »

**12**  
**CUOTAS**  
SIN INTERES

CFT 0% - TNA 0%

**YUHMMAK**  
HOGAR

MAIPÚ 101-199, SAN MIGUEL DE TUCUMÁN, TUCUMÁN

**12**  
**CUOTAS**  
CLARAS

CFT 0% - TNA 0%



**RICARDO C. MORA**  
DIVISIÓN HOGAR

Te esperamos con las mejores Ofertas...

Crisóstomo Álvarez 311  
Av. Aconquija 2021 - Yerba Buena

Hipólito Yrigoyen 433 - Trancas  
Comandante Franco 33 - Bella Vista

**6**  
**CUOTAS**  
SIN INTERES

CFT 0% - TNA 0%

**terejin**  
para vos y tu familia!

SAN MARTÍN 1206 - CONCEPCIÓN

WWW.TARJETASUCREDITO.COM.AR

OCTUBRE - PROMOCIONES

Súcrédito

Tucumán Santiago La Banda Jujuy San Pedro Concepción Salta Orán

<b>Tucumán</b> Peluquería	<b>Tucumán</b> Marroquinería	<b>Tucumán</b> Marroquinería	<b>Tucumán</b> Celular / Tecnología	<b>Tucumán</b> Celular / Tecnología	<b>Tucumán</b> Indumentaria femenina
<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>
<b>PELOS PELUQUERÍA</b>	<b>LA SORPRESA</b>	<b>noraly</b>	<b>Tecno</b>	<b>PICON</b>	<b>TUCCI</b>
Laprida 285 30% DE DESCUENTO En Cortes	Peat. Muñecas 44 24 De Sept. 147 Peat. Mendoza 651 3 CUOTAS SIN INTERES Compras Superior A \$1.500	Galería Maipu Loc. 12 TODOS LOS DÍAS	Peat. Muñecas 169 Peat. Mendoza 24 De Sept. Esq. Bs As TODOS LOS DÍAS	Salta 87 TODOS LOS DÍAS	25 De Mayo 413 Y Suc. TODOS LOS DÍAS

<b>Tucumán</b> Indumentaria femenina	<b>Tucumán</b> Indumentaria femenina	<b>Tucumán</b> Indumentaria Deportiva	<b>Tucumán</b> Indumentaria Deportiva	<b>Tucumán</b> Indumentaria Deportiva	<b>Tucumán</b> Hogar
<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>
<b>MONSY MONSY</b>	<b>ver</b>	<b>MARCANTONIO Deportes</b>	<b>MARATHON</b>	<b>el vestuario deportivo</b>	<b>BRAUDE</b>
Gal. Muñecas Loc. 1 Y 2 TODOS LOS DÍAS	Pet. Mendoza 536 Y Suc. TODOS LOS DÍAS	San Martín 575 24 De Sept. 169 / 25 De Mayo 208 Av. Solano Vera 598 (y.b.) Av. Jose M. Raya 800 (I. De Tafi) TODOS LOS DÍAS	Jurin Esq. Cordoba 24 De Sept. 238 TODOS LOS DÍAS	Av. Aconquija 2122 (Y. B.) 25 De Mayo 618 TODOS LOS DÍAS	Maipú 166 TODOS LOS DÍAS

<b>Tucumán</b> Relojería Y Joyería	<b>Tucumán</b> Perfumería	<b>Tucumán</b> Estación de servicio	<b>Tucumán</b> Peluquería	<b>Tucumán</b> Calzado Femenino	<b>Salta</b> Deportes
<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS CLARAS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b>
<b>BIG BEN</b>	<b>MARYBE</b>	<b>D.refinor SAN MARTIN</b>	<b>Pamefa</b>	<b>MONÍSIMA</b>	<b>MARATHON DEPORTES</b>
Peat. Muñecas 97 Peat. Ma. 602 / 502 Maipú 201 - Av. Brigido Terán 250 Loc. 19 Shop. Portal Tucumán (I. Carita) Islas 6022 Y 6081 TODOS LOS DÍAS	25 De Mayo 256 / Maipú 131 TODOS LOS DÍAS	Lavalle esquina Ayacucho TODOS LOS DÍAS	Gral. Paz 659 10% DE DESCUENTO Martes, Miércoles y Jueves	25 De Mayo 346 / Santiago 590 TODOS LOS DÍAS	Florida 121 - Paseo Libertad TODOS LOS DÍAS

<b>Salta</b> Calzado femenino	<b>Salta</b> Joyería	<b>Salta</b> Indumentaria unisex	<b>Salta</b> Deportes	<b>Salta</b> Tiendas	<b>Salta</b> Servicio
<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>DÉBITO</b>
<b>VIAMO</b>	<b>ERES</b>	<b>KEVINGSTON</b>	<b>Las Vegas DEPORTES</b>	<b>SAN JUAN</b>	<b>Pieve SALUD</b>
Alto NOA Shopping - Portal Salta TODOS LOS DÍAS	Caseros 665 Loc. 12 Gal. Margalef TODOS LOS DÍAS	Alto NOA Shopping Paseo Libertad TODOS LOS DÍAS	Florida 166 - Florida 126 Florida 295 - Alberdi 199 Alberdi 117 TODOS LOS DÍAS	Caseros 601 TODOS LOS DÍAS	San Luis 545 TODOS LOS DÍAS

OCTUBRE - PROMOCIONES

Súcrédito

TUCUMÁN SANTIAGO LA BANDA JUJUY SAN PEDRO CONCEPCIÓN SALTA ORÁN

<b>SALTA</b> Indumentaria femenina	<b>SALTA</b> Indumentaria femenina	<b>SALTA</b> Indumentaria unisex	<b>SALTA</b> Indumentaria unisex	<b>SALTA</b> Calzado femenino	<b>SALTA</b> Colchonería
<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>6 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>9 CUOTAS CLARAS</b>
<b>Etam</b>	<b>TED BODIN</b>	<b>m. mistral</b>	<b>BY DEEP</b>	<b>valentino DAMAS</b>	<b>Sueños</b>
Alberdi 109 L. 2 Alto Noa Shopping L. 27 Y 28 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 128 Alto Noa Shopping L27 Y 28 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 811 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 84 - Florida 194 TODOS LOS DÍAS	Avarado 739 - Alvarado 827 Caseros 791 TODOS LOS DÍAS	San Martín 753, 765, 769 Ituzalingo 315 - Santa Fe 1126 + 30% DE DESCUENTO

<b>SALTA</b> Marroquinería	<b>SALTA</b> Telefonía celular	<b>SALTA</b> Telefonía celular	<b>SALTA</b> Óptica	<b>SALTA</b> Corralón	<b>ORÁN</b> Telefonía Celular
<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS CLARAS</b>
<b>LA SORPRESA</b>	<b>CelUShop</b>	<b>Borigen Betzel</b>	<b>OPTICA Optima</b>	<b>Rosso</b>	<b>MA-TU</b>
Alberdi 145 6 CUOTAS CLARAS en compras superiores a \$1500	Caseros esq. Florida Mza. esq. Florida Belgrano 839 - Alberdi 195 Florida 239 TODOS LOS DÍAS	Mitre 55 - Alberdi 101- Florida 100 Verrey Toledo 702 - Cornejo 457 TODOS LOS DÍAS	Belgrano 808 TODOS LOS DÍAS	Av. Chile 1474 TODOS LOS DÍAS	Pizarro 49 - Alvarado 362 Pellegrini Esq. Guemes 25 De Mayo Esq. Arenales TODOS LOS DÍAS

<b>ORÁN</b> Indumentaria	<b>ORÁN</b> Joyería y relojería	<b>ORÁN</b> Amoblamiento gen.	<b>ORÁN</b> Ropa para dama	<b>ORÁN</b> Florería y regalo	<b>ORÁN</b> Cable
<b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS CLARAS</b>	<b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>DÉBITO AUTOMÁTICO</b>
<b>IBANEZ</b>	<b>Bonitas Joyas</b>	<b>Aromas</b>	<b>Ro. Rayana</b>	<b>Florería Vanesa</b>	<b>OTC</b>
Egues 487 TODOS LOS DÍAS	Pellegrini Y Alvarado Galería Ypf (local 2) +10% DE DESCUENTO	Alvarado 186 Pellegrini 142 TODOS LOS DÍAS	Alvarado 466 TODOS LOS DÍAS	Alvarado 570 + 10% DE DESCUENTO	Alvarado 540 + 20% DE DESCUENTO en la primera cuota

<b>SAN PEDRO</b> Estética para la mujer	<b>SAN PEDRO</b> Indumentaria femenina	<b>SAN PEDRO</b> Indumentaria femenina	<b>SAN PEDRO</b> Indumentaria femenina	<b>SAN PEDRO</b> Indumentaria femenina	<b>SAN PEDRO</b> Indumentaria femenina
<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS CLARAS</b>	<b>3 CUOTAS CLARAS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>	<b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b>
<b>Casa Serena</b>	<b>i heart teen's</b>	<b>KATRINA</b>	<b>Valkiria</b>	<b>Los Angeles MODA</b>	<b>i heart 47 street!</b>
Alberdi 470 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 262 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 284 TODOS LOS DÍAS	Alberdi 238 TODOS LOS DÍAS	Albina 318 TODOS LOS DÍAS	Sarmiento esq. Alberdi TODOS LOS DÍAS

**OCTUBRE - PROMOCIONES**

Súcrédito »

TUCUMÁN SANTIAGO LA BANDA JUJUY SAN PEDRO CONCEPCIÓN SALTA ORÁN

**SANTIAGO**

Perfumería <b>6 CUOTAS CLARAS</b> MARTBE Pellegriñi N° 141 Absalón Rojas N° 51 Y N° 55 Peatonal Tucumán N° 20 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Indumentaria <b>12 CUOTAS CLARAS</b> ES Paseo Salta L. 4, 7, 10, 12, 13 Y 14 Paseo Victoria L. 19 Paseo Tucumán Loc 13, 14, 15, 19 Gal. Del Centro Loc 4 Y 28 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Lencería <b>6 CUOTAS CLARAS</b> Da Due LENCERÍA Salta 87 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Indumentaria deportiva <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> MC CENTER Absalón Rojas N° 70 TODOS LOS DÍAS	Indumentaria deportiva <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> MARATHON Deportes Libertad N° 401 TODOS LOS DÍAS	Indumentaria <b>6 CUOTAS CLARAS</b> S Independencia N° 199 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados
---	--	--	---	---	--

**SANTIAGO**

Colchonería <b>12 CUOTAS CLARAS</b> INDUSSAN COLCHONERIAS Av. Belgrano (S) N° 423 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Belleza <b>9 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Paseo de Belleza Av. Rivadavia N° 579 Salta y Tucumán 10% DE DESCUENTO en peluquería básica unisex los Jueves y Sábados	Joyería <b>12 CUOTAS CLARAS</b> Joyex Libertad N° 656 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Joyería <b>12 CUOTAS CLARAS</b> JOYEX III Avellaneda N° 294 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Joyería <b>12 CUOTAS CLARAS</b> JOYERIA HAMA Libertad N° 559 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	Joyería <b>12 CUOTAS CLARAS</b> M MAXIMO Libertad N° 536 Avellaneda N° 82 Shopping El Portal Local 1049 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados
---	--	---	---	--	---

<b>SANTIAGO</b> Perfumería <b>6 CUOTAS CLARAS</b> CORTAZA PERFUMERIAS Independencia N° 235 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>SANTIAGO</b> Calzado <b>6 CUOTAS CLARAS</b> Francesca Zapatos Libertad N° 547 - Salta N° 61 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>LA BANDA</b> Indumentaria <b>3 CUOTAS CLARAS</b> Cipriano Sarmiento N° 285 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>LA BANDA</b> Indumentaria deportiva <b>6 CUOTAS CLARAS</b> JIM DEPORTES Alem N° 242 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>LA BANDA</b> Indumentaria <b>6 CUOTAS CLARAS</b> Nali Modas España N° 55 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>LA BANDA</b> Belleza <b>9 CUOTAS CLARAS</b> Paseo de Belleza Alem N° 416 10% DE DESCUENTO en peluquería básica unisex los Jueves y Sábados
---	---	--	---	--	--

<b>LA BANDA</b> Perfumería <b>6 CUOTAS CLARAS</b> MARTBE España 99 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>LA BANDA</b> Hogar <b>12 CUOTAS CLARAS</b> Dormilandia Hogar Alem N° 162 La Banda Av. San Martín N° 114, Fernández 10% DE DESCUENTO en productos seleccionados	<b>JUJUY</b> Calzados <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> YANDI CALZADOS Lavalle 239 loc. 1 TODOS LOS DÍAS	<b>JUJUY</b> Calzados <b>6 CUOTAS CLARAS</b> Tamango Lamadrid esq. Guemes 10% DE DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS	<b>JUJUY</b> Indumentaria <b>6 CUOTAS CLARAS</b> COMPANY Belgrano 776 TODOS LOS DÍAS	<b>JUJUY</b> Indumentaria <b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Bicho Rosa Lavalle 246 TODOS LOS DÍAS
---	---	---	--	---	--

**OCTUBRE - PROMOCIONES**

Súcrédito »

TUCUMÁN SANTIAGO LA BANDA JUJUY SAN PEDRO CONCEPCIÓN SALTA ORÁN

**JUJUY**

Vaquería <b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Nuevo Yandi Belgrano 627 10% DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS	Deportes <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> YANDI DEPORTES Lavalle 223 TODOS LOS DÍAS	Deportes <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> free/life Necochea 448 TODOS LOS DÍAS	Deportes <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Show Sport CASA JORGE Alvear 623/ Belgrano 756 Belgrano 865 TODOS LOS DÍAS	Tiendas <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> BALBI Belgrano 870 TODOS LOS DÍAS	Electrodomésticos <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> HOGAR Juana Manuela Gorriti 532 TODOS LOS DÍAS
--	--	--	--	---	---

<b>JUJUY</b> Regalería <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Bonafide Belgrano 707 TODOS LOS DÍAS	<b>JUJUY</b> Celulares/Tecnología <b>12 CUOTAS CLARAS</b> CeluShop Lavalle 263 TODOS LOS DÍAS	<b>JUJUY</b> Óptica <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> OPTICA EL GALLO Alvear 731 TODOS LOS DÍAS	<b>JUJUY</b> Tecnología <b>12 CUOTAS CLARAS</b> TecnO Belgrano 775 TODOS LOS DÍAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Deportes <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> MARATHON San Martín esq. 25 de Mayo y San Martín 1234 (Concepción) Colón 980 (Monteros) Alberdi 952 (Aguilares) 6 CUOTAS SIN INTERÉS	<b>CONCEPCIÓN</b> Indumentaria <b>6 CUOTAS CLARAS</b> Elegancia BOUTIQUE Colón 26 3 CUOTAS SIN INTERÉS
--	--	---	--	---	---

<b>CONCEPCIÓN</b> Indumentaria <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> LA MARTINA Avellaneda 78 - Concepción TODOS LOS DÍAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Indumentaria <b>12 CUOTAS CLARAS</b> i♥47 street! San Martín 1261 (Concepción) Mitre 570 (Alberdi) 3 CUOTAS CLARAS COMPRA EN OCTUBRE Y PAGA EN DICIEMBRE	<b>CONCEPCIÓN</b> Indumentaria <b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b> ZHOUE San Martín 1265 - Concepción 6 CUOTAS CLARAS TODOS LOS DÍAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Indumentaria <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Ver APASIONADAS San Martín 1294 - Concepción 3 CUOTAS SIN INTERÉS	<b>CONCEPCIÓN</b> Calzados <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> GRIMOLDI 24 De Sep. 1401 Concepción TODOS LOS DÍAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Calzados <b>12 CUOTAS SIN INTERÉS</b> LBI Avellaneda 58 - Concepción TODOS LOS DÍAS
---	--	---	---	---	--

<b>CONCEPCIÓN</b> Calzado <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> Fashion Shoes San Martín 1272 3 CUOTAS SIN INTERÉS	<b>CONCEPCIÓN</b> Óptica <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> GALILEO OPTICA San Martín 1257 - Concepción 9 CUOTAS CLARAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Deportes <b>3 CUOTAS SIN INTERÉS</b> VALLEJO CALZADOS San Martín 1352 6 CUOTAS CLARAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Hogar <b>12 CUOTAS CLARAS</b> LA REGIONAL Alberdi Esq. Velez Sarfield Aguilares 6 CUOTAS CLARAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Lencería <b>6 CUOTAS SIN INTERÉS</b> SENTINEL San Martín 1244 - Concepción 12 CUOTAS CLARAS	<b>CONCEPCIÓN</b> Peluquería Estética Spa <b>6 CUOTAS CLARAS</b> la felicità Lamadrid 26 - Concepción 10% DE DESCUENTO EN 3 CUOTAS CLARAS
---	---	--	--	--	--

**tecno compro**

**12 CUOTAS CLARAS**

harman/kardon

JBL

NOGA

Tucumán Maipu 140  
Mendoza 614  
Buenos Aires 7

Mendoza 498

Stgo del Estero Absalon Rojas 76  
Tucumán 158  
Rivadavia 234 (La Banda)

Salta Florida 201

Jujuy Belgrano 775

La revista con más beneficios para tu familia

**aquí** PALABRA MAYOR

Equipamos TU casa

¡¡¡NUEVOS PREMIOS Y 2 VIVIENDAS A ESTREÑAR!!

Si sos suscriptor ya estás participando GRATIS por estos espectaculares premios ¡¡Completando el cupón que viene en la revista tenés doble chance!!

<b>ENERO</b> 5 Licuadoras	<b>FEBRERO</b> 10 Resúmenes de cuenta CON TOPE DE \$1.000 C/U	<b>MARZO</b> Vuelta al Cole 5 BECAS DE \$2.500 c/u	<b>ABRIL</b> 10 Resúmenes de cuenta CON TOPE DE \$1.000 C/U
<b>MAYO</b> Tus compras en el Super 3 VOUCHER DE \$2.000 c/u	<b>JUNIO</b> PRIMER CASA DE 2019	<b>JULIO</b> Disfrutá tus Vacaciones 2 VOUCHER DE \$2.000	<b>AGOSTO</b> Moto 1 para Papá
<b>SEPTIEMBRE</b> 2 LCD 32"	<b>OCTUBRE</b> Moto 1 para Mamá	<b>NOVIEMBRE</b> 10 Resúmenes de cuenta CON TOPE DE \$1.000 C/U	<b>DICIEMBRE</b> SEGUNDA CASA DE 2019

**Bases Promoción - AQUÍ GANAS - Equipa tu casa**

1. AQUÍ GANAS - Equipa tu casa es una promoción de Propuesta Editorial S.A. (en adelante el "ORGANIZADOR") que se desarrollará en la publicación "Aquí Palabra Mayor". Encuentren adheridos al sistema de débito automático de la empresa PROPUESTA EDITORIAL (REVISTA) o se adherían hasta el 17 de mayo de 2019 para el sorteo de la primera casa que se realizará el día 28/06/2019. Los que se encuentran adheridos al débito automático al 17/12/2019 participarán del sorteo de la segunda casa que se realizará el 28/12/2019. Asimismo podrá participar cualquier persona presentando un dibujo original a color el logotipo de TARJETA SUCREDITO, a razón de un dibujo por día y por persona, de lunes a viernes en los locales de TARJETA SUCREDITO o Stands participantes de dicha promoción. Cada dibujo será canjeado por un cupón provisto por Tarjeta SUCREDITO, para participar de dicha promoción. No se aceptarán fotocopias.

3. La presente promoción se llevará a cabo desde el 01 de Enero de 2019 al 31 de Diciembre 2019, exclusivamente en todo el territorio de la República Argentina.

4. La promoción se difundirá a través de la revista Aquí Palabra Mayor.

5. Todos los titulares y adicionales de TARJETA SUCREDITO que estén suscriptos o se suscriban a la revista Aquí Palabra Mayor y la incorporen al débito automático de Tarjeta SUCREDITO, quedarán registrados en una base de datos para participar de los diferentes sorteos promocionados en la revista.

6. La presente promoción cuenta con los premios que son publicados en la grilla de premios difundidos en las páginas de la revista Aquí Palabra Mayor distribuida a los titulares de TARJETA SUCREDITO. A su vez participarán dichos suscriptores de la revista del siguiente calendario de premios:

En Enero: del sorteo de 5 licuadoras de marca Philips HR 2009/00 o similar

En Febrero: del sorteo de 10 "vouchers" de \$1000 cada uno que serán acreditados en el resumen de cuenta de cada ganador.

En Marzo: del sorteo de 5 becas escolares de \$2500 cada uno, en el marco del sorteo "Vuelta al Cole"

En Abril: del sorteo de 10 "vouchers" de \$1000 cada uno que serán acreditados en el resumen de cuenta de cada ganador

En Mayo: del sorteo de 3 "vouchers" de \$2000 cada uno que serán acreditados en el resumen de cuenta de cada ganador en el marco del sorteo "Tus compras en el super"

En Junio: del sorteo de 2 "vouchers" de \$2000 cada uno que serán acreditados en el resumen de cuenta de cada ganador en el marco del sorteo "Disfrutá tus vacaciones"

En Agosto: del sorteo de un ciclomotor, Corven Mirage 110 cc, o similar.

En Septiembre: del sorteo de 2 lcd de 32", marca Noblex, o similar.

En Octubre: del sorteo de un ciclomotor, Corven Mirage 110 cc, o similar.

En Noviembre: del sorteo de 10 "vouchers" de \$1000 cada uno.

7. Los sorteos se llevarán a cabo ante escribanía pública todos los días 28 de cada mes o el día siguiente hábil.

8. Promoción sin obligación de compra. Las bases y condiciones de ésta promoción podrán consultarse en la revista Aquí Palabra Mayor como también mediante promotoras, o bien en Ituzzaingo 94 Piso 4 Oficina 7 y 8, Ciudad de Córdoba.

9. Los titulares que resulten ganadores se harán acreedores del premio correspondiente, previo a responder correctamente una pregunta de cultura general, en lugar, fecha y hora a definir.

10. Todos aquellos impuestos, presentes y futuros, que pudieran resultar de la adjudicación y/o utilización de los premios, serán a cargo del /los ganador/es. Los gastos en que incurran los ganadores cuando concurren a reclamar y/o a retirar y/o a utilizar sus premios estarán también a su exclusivo cargo.

11. Los ganadores del premio deberán retirarlo en Ituzzaingo 94 Piso 4 Oficina 7 y 8, Ciudad de Córdoba. Solo podrán participar de AQUÍ GANAS las personas mayores a 21 años.

12. Los premios no retirados dentro de los treinta días, serán entregados por EL ORGANIZADOR a una institución de bien público.

13. Los premios son intransferibles y no podrán ser canjeados, ni por ningún otro bien distinto al ofrecido. El sorteo de una (1) casa denominada "vivienda industrializada". La vivienda abarca una superficie de un total de 58 mts cubiertos, con las siguientes comodidades: dos dormitorios, baño, estar comedor, cocina y galería.

**MATERIALES UTILIZADOS:**

- \* Estructura de paredes en madera Saligna 1" x 2" (NO PINO)
- \* Placas de Durlock de 9.5mm
- \* Placas de Fibrocemento de 6mm
- \* Machimbre para cielo raso de 1/2" x 4"
- \* Aislación en paredes externas y techo con POLIESPUMA aluminizada
- \* Chapa trapezoidal calibre 25 antigranizo
- \* Ventanas de aluminio de 1,50x 1,10 con vidrios
- \* Puerta externa de doble chapa insectada
- \* Puertas internas placas enchapadas en pino BONIFICAMOS:
- \* Las rejillas para todas las ventanas
- \* Sanitarios completo para baño 4 Piezas (Inodoro + Bidet + Lavatorio + Pie de Lavatorio)
- \* Grifería Completa para baño (Para Lavatorio, Bidet y Duchas)
- \* Todo incluido: Instalación eléctrica (caños corrugados en paredes y techos con sus respectivas bocas), (SIN CABLEADO) Instalación de agua completa

en paredes del baño, Instalación de agua y gas en paredes de la cocina (sistema termo fusión) Cabe destacar que los Sanitarios y Grifería de los mismos se entregan sin instalación; las griferías de la ducha en baño si van instaladas.

No se incluye: plataba, pisos, artefactos, revestimientos tanto en paredes como en pisos, accesorios, conexiones, anclajes, filete, movilidad y viáticos del personal de montaje fuera de la Ciudad de Córdoba. Precio sin impuestos.

14. Todos aquellos impuestos, presentes y futuros, que pudieran resultar de la adjudicación y/o utilización de los premios, serán a cargo del /los ganador/es. Los gastos en que incurran los ganadores cuando concurren a reclamar y/o a retirar y/o a utilizar sus premios estarán también a su exclusivo cargo.

15. La sola participación de la promoción implica el conocimiento y aceptación de todas sus condiciones y el reconocimiento de las decisiones que EL ORGANIZADOR tome en relación a la promoción tendrán carácter de definitivas e inapelables.

16. La participación en esta promoción implica, para todos los participantes, el conocimiento y total aceptación de estas bases y condiciones, así como de las decisiones que adopte el ORGANIZADOR sobre cualquier cuestión prevista o no en las mismas, con la debida autorización de la autoridad de aplicación, si así correspondiere.

17. EL ORGANIZADOR se reserva el derecho de suspender o prorrogar la presente promoción, así como también de arbitrar sobre cualquier aspecto de ella, quedando establecido que los participantes aceptan y conocen todos los aspectos de la promoción. Esto implica la renuncia expresa a cualquier reclamo de cualquier tipo con respecto a los requisitos establecidos por EL ORGANIZADOR.

18. EL ORGANIZADOR se declara único responsable de la entrega de la totalidad de los premios, liberando y eximiendo de toda responsabilidad a la entidad autorizante por cualquier incumplimiento. El/los ganador/es hacen expresa y voluntaria renuncia a todo reclamo de índole administrativo, judicial o extrajudicial contra Lotería Nacional S.E y/o Lotería de Córdoba.

19. Las probabilidades de ganar el premio de esta promoción están determinadas por la cantidad de participantes que suscriban el débito de la Revista Aquí Palabra Mayor y la cantidad de participantes que presentes y futuros, que pudieran resultar de la adjudicación del premio. En el supuesto caso de que participen 1.000 personas las posibilidades de acceder a un premio será del 0.1%.

20. Para hacerse acreedor al premio, en el supuesto caso que algún ganador sea titular de TARJETA SUCREDITO, el mismo deberá figurar sin deuda vencida impaga con TARJETA SUCREDITO a la fecha del sorteo.

22. EL ORGANIZADOR se limita exclusivamente a la entrega de los premios, por lo que no se hace responsable por los eventuales daños y perjuicios que pudieran sufrir los ganadores de dichos premios, como consecuencia del uso o goce de los mismos.

22. No podrán participar en la promoción los empleados del ORGANIZADOR ni de las empresas vinculadas.

23. Para cualquier cuestión judicial que pudiera derivarse de la realización de la presente promoción, los participantes y el ORGANIZADOR se someterán a la jurisdicción de los tribunales ordinarios de la ciudad de Córdoba.

24. Los ganadores de los premios autorizan a EL ORGANIZADOR a difundir y/o publicar sus nombres y/o fotografías y a divulgar sus imágenes firmadas y las de sus grupos familiares, donde EL ORGANIZADOR crea conveniente, sin tener por ello derecho a retribución alguna.

**M&A**

COMERCIAL | HOGAR

Lavadora automática dreaan netx 10.12 eco  
18 cuotas de \$2.129

Termotanque eléctrico de colgar SAIAR 85 litros  
12 cuotas de \$1.517

Samsung A30  
12 cuotas de \$2.230

Horno Eléctrico Atma Con Grill Y Anafe  
12 Cuotas De \$590

TUCUMÁN - 24 DE SEPTIEMBRE 940 (0361) 4322238  
CONCEPCION - SAN MARTIN 1090 (03665) 423191  
SALTA - PELLEGRINI 469 (0367) 4321331  
ORAN - 25 DE MAYO 561 (03678) 426355

METAN - METRE OESTE 269 (03876) 422900  
SANTIAGO - AV. BELGRANO SUR 1076 (0385) 4296027/4296021  
JUJUY - JUANA M. GORRITI 413 (0368) 4225661

SEGUINOS EN

www.mygocomercial.com

**12 CUOTAS CLARAS**  
MÁS 1 CUOTA DE REGALO

**18 CUOTAS CLARAS**  
MÁS 2 CUOTAS DE REGALO

**SUCREDITO**

WWW.TARJETASUCREDITO.COM.AR

La revista con más beneficios para tu familia

# aquí

PALABRA MAYOR



## ¡¡Nuestros suscriptores que ya ganaron!!

### Ganadores de voucher

de \$1.000 cada uno

- Maria Gonzalez  
DNI: 18406962
- Maria Clemente  
DNI: 24059227
- Lidia Elizondo  
DNI 11762287
- Alejandra Franco  
DNI: 17074804
- Andrea Poclaba  
DNI: 16886593
  - Mary Jugo  
DNI: 12391341
  - Lidia Frias  
DNI: 23240442
- Elba Miranda  
DNI: 14244827
- Norma Yebara  
DNI: 21320876
- Maria Godoy  
DNI: 13619217

### Ganadores de voucher

de \$2.000 cada uno

- Silvia Argatt  
DNI: 17696415
- Celedonia Gutierrez  
DNI: 12924972



Ganadora de una moto  
• María Pintor  
DNI: 20.656.527



La revista con más beneficios para tu familia

**aqui**  
PALABRA MAYOR



Este mes

Sorteamos  
1 moto

»  
Octubre



**aqui**  
**GANAS!**

¡¡Participá GRATIS del sorteo de 1 moto!!

Completá este cupón y depositalo hasta el 31 de octubre de 2019 (inclusive) en las urnas ubicadas en los locales de tu tarjeta de crédito.



Apellido y Nombre: ..... D.N.I.: .....

Tel. fijo:(.....) ..... Cel.: (.....) ..... E-mail: .....

Domicilio: ..... Piso:..... Dpto.:..... Loc.:..... Prov.: .....

ATENCIÓN: Solo participan del sorteo los cupones que contengan todos los datos completos, en letra legible.



# ¿A CUÁNTAS PERSONAS YA MATASTE DE INDIFERENCIA, DISCRIMINACIÓN Y DESINTERÉS?

**Mirar lo que no vemos** es reconocer que el primer problema somos nosotros.





PROPUESTA EDITORIAL

Publicación mensual  
cuyo propietario es  
PROPUESTA EDITORIAL S.A.

Nº 138 OCTUBRE 2019

**Staff**

**DIRECTOR EDITOR**  
Edmundo José Bocca

**REDACCIÓN Y EDICIÓN**  
Silvana Zanelli  
María Ana Mandakovic

**DISEÑO, ARTE Y PRODUCCIÓN**  
Marcelo Bustos

**DIAGRAMACIÓN**  
Mónica Vega  
Patricia Vega

**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN**  
Ituzaingó 94  
4º Piso - Of. 7 y 8  
Córdoba - Argentina

**COMERCIALIZACIÓN**  
Impresso S.R.L.  
25 de Mayo 66 - 2º piso  
Oficina 2 (5000) Córdoba  
Tel.-fax: 0810-444-4646  
comercial@impressoar.com.ar

Propiedad Intelectual  
de Publicaciones  
Periodísticas en trámite.

El editor no se  
responsabiliza  
por las opiniones vertidas  
por los entrevistados  
y columnistas.



18



30



42



58



69

**LOS CAMINOS DE LA MATERNIDAD**

**Ser mamá es una vocación que muchas mujeres anhelan ejercer pero cuando los métodos naturales no funcionan existen otras alternativas para lograrlo. Los tratamientos médicos y la adopción son los caminos habituales, y aunque demandan mucho sacrificio, mucha entrega y mucha paciencia la vida lo transforma en una experiencia única y maravillosa. Los especialistas coinciden en que la edad es fundamental para el éxito de un tratamiento, hasta los 35 años una mujer está físicamente apta, no obstante, la opción de preservar los óvulos es una alternativa ideal y recomendada por los especialistas.**

**CONTENIDO**

- 12 SOCIEDAD**  
**DERECHO A LA IDENTIDAD**
- 18 ENTREVISTA**  
**DALIA GUTMANN**  
"Hacer reír me hace sentir útil y poderosa"
- 24 SALUD**  
**LOS CAMINOS DE LA MATERNIDAD**
- 30 SALUD**  
Trastornos alimenticios  
**MÁS ALLÁ DE LO QUE SE VE**
- 34 VÍNCULOS**  
Desacelerar  
**¿QUIÉN APURÓ LA VIDA?**
- 38 GÉNERO**  
**MARÍA FLORENCIA ALCARAZ**  
"Me obsesiona la idea de hacer un archivo con la memoria feminista"
- 42 DEPORTES**  
Escuela de Jockey adaptado  
**INCLUIR ES CRECER**
- 46 SALUD**  
Enfermedades ambientales  
**RIESGO Y MIEDO PERMANENTE**
- 52 ESTÉTICA**  
Tratamientos faciales  
**EL ARTE DE RETRASAR EL TIEMPO**
- 54 ALIMENTACIÓN**  
**SALVADO**
- 56 JARDÍN**  
**PARAÍSO SOÑADO**
- 58 TURISMO**  
**REPÚBLICA DE TURQUÍA**
- 64 HORÓSCOPO**
- 66 CIENCIA**  
**LUNAS QUE SON PLANETAS**
- 69 COCINA**  
**PANADERÍA**  
Multiplicar los panes
- 76 TECNOLOGÍA**  
**LIFI A LA VELOCIDAD DE LA LUZ**



# MI NOMBRE ES... Y SOY DE...

**El Derecho a la Identidad es fundamental de todo ser humano, y es necesario para poder beneficiarse de los otros derechos.**

La Convención sobre los Derechos del Niño aprobó en 1987 en sus artículos 7 y 8 el Derecho a la Identidad que toda persona tiene al nacer.

Todos los niños deberían ser registrados inmediatamente después de su nacimiento, por sus padres que tienen la obligación de informar el nombre, el apellido y la fecha de nacimiento del recién nacido.

La identidad incluye el nombre, el apellido, la fecha de nacimiento, el sexo y la nacionalidad. Es la prueba de la existencia de una persona como parte de una sociedad, es lo que la caracteriza y la diferencia de las demás.

A pesar de ser un derecho funda-

mental, muchos argentinos no están inscriptos, ni identificados con su DNI, lo cual dificulta el proceso de escolarización de los niños, el acceso a la salud y gozar de otros derechos adquiridos.

Los menores no registrados se enfrentan a la exclusión y a la discrimi-



minación lo cual los afecta durante su vida.

Al registrar un niño en el Registro Civil se activa automáticamente el reconocimiento por parte del Estado de la existencia del niño, y la formalización de su nacimiento ante la ley. Además, su registro permitirá al niño preservar su origen, es decir, la relación de parentesco que lo une a sus padres biológicos.

## ORIGEN DE LOS MENORES

El niño que no haya sido inscripto en el Registro Civil no tendrá nacionalidad, y será considerado un apátrida. Esto significa que el menor perdería su identidad oficial y su



## Trabajar el Derecho a la Identidad con los niños

Desde hace más de una década, las Abuelas de Plaza de Mayo trabajan en el desarrollo de material para docentes y especialmente en la formación docente, junto al Ministerio de Educación de la Nación, junto a sindicatos docentes y a colectivos de educadores de todo el país.

La colección "Las abuelas nos cuentan", fue reeditada varias veces y distribuida en las escuelas primarias y los jardines de todo el país. Incluye obras literarias de ocho autores argentinos, un DVD con recursos audiovisuales y un cuadernillo para docentes de ambos niveles. Aunque la colección está actualmente agotada se puede consultar en la página

web de Abuelas <https://www.abuelas.org.ar/noticia-difusion/las-abuelas-nos-cuentan-7> donde además se encuentran varios recursos para trabajar identidad con los más pequeños. Más Información <https://www.abuelas.org.ar/item-difusion/nivel-inicial-y-primario-16>



nacionalidad, y en consecuencia sería invisible ante la sociedad.

Un pequeño puede tener una nacionalidad originaria o por residencia. La primera se atribuye a los niños que adquieren la nacionalidad de sus padres desde el instante que nacen, mientras que la nacionalidad por residencia se produce cuando los padres son de otra nacionalidad pero el menor adquiere la del territorio en el que nace.

La importancia de la nacionalidad supone el vínculo entre la persona y la ciudadanía, pero además constituye la pertenencia de una persona a una nación.

En otras palabras, establece la calidad de una persona en razón del nexo político y jurídico que la une a la población constitutiva de un Estado.

## OTRAS CONSIDERACIONES

La inscripción en el Registro Civil y la nacionalidad proporcionarán al recién nacido la capacidad jurídica. Es decir, será reconocido como miembro de la sociedad, por lo que estará habilitado para ejercer una serie de derechos y obligaciones. También, tendrá acceso a los diferentes servicios necesarios para desarrollarse y construir su vida y su porvenir, como la educación y la sanidad.

La identidad les permite a los menores beneficiarse de la protección legal, al ser amparados por sus padres y el Estado. Estarán amparados por el régimen de protección de menores vigente en el país, que se encargará de protegerlos contra las diferentes muestras de maltrato y explotación. ◻





# DALIA GUTMANN

“Hacer reír me hace sentir útil y poderosa”

Pionera del stand up argentino, Dalia Gutmann es una de las más destacadas humoristas del espectáculo, con brillo en la pantalla televisiva conduciendo **“Animadas”**, o cerrando en el teatro la exitosísima **“Cosa de minas”**, de gira en el país y Latinoamérica. Con la misma sinceridad y agudeza que destila en el escenario Dalia señala que **“para las madres hay un momento re interesante que es cuando acostás a tus hijos”**.

“ Cuando arranqué hace nueve años con **Cosa de minas**, no había muchas mujeres que hicieran stand up”, cuenta Dalia Gutmann, la actriz y locutora que es casi fundadora del género en el país, y recuerda, “allá en 2005 éramos muy pocas, y rodeadas de muchos varones. Estábamos algo solas. Pero aquel humor no tenía nada de reivindicatorio, y mi afán era solamente tener un propio cartel, y expresarme sin reprimir las cosas que me pasaban como mujer. Sí, me molestaba que los varones pudieran decir palabrotas y que nosotras seamos tildadas de ‘poco femeninas’ si se escapaba una puteada. Así que cansada del humor machista, decidí con mi socia Ale Barbera, armar un espectáculo femenino desde las entrañas, que se llamó **Cosa de minas**, y participar con amor, sin peleas, de una nueva época. Un poco la misma intención con **Animadas** de la Televisión Pública Argentina, donde la idea es armar puentes entre las ganas de hacer de las minas y quienes

quieran ayudar a concretarlo. Así ponemos al alcance del público a grosos como Martín Churba o Guillermo Tomoyose”, remarca la conductora del ciclo recientemente estrenado en el canal estatal. “Soy feliz de enfrentar los espacios que antes estaban vedados para las mujeres”, comenta Dalia, que brinda junto a Connie Ballarini y Camila Salazar una nueva apuesta de la televisión matutina, y se explaya, “estoy muy contenta. Es como un ‘Utilísima’ recargado para la mujer más actual, aquella que tiene poco tiempo pero que quiere resolver cosas, que es inquieta y siempre quiere aprender. A la conducción le voy tomando el gustito, ya hice **La culpa es de Colón** para Telefe/Comedy Central y **Tipos de minas** en el Canal de la Ciudad. Para mí la conducción es un arte que se aprende con horas de aire”, afirma Gutmann de esta nueva llegada a la pantalla chica, en medio de la gira despedida de ya un clásico del teatro nacional, **Cosa de minas**.

**-Con una función despedida en noviembre en uno de los teatros más grandes de Buenos Aires, Teatro Ópera, ¿por qué cree que su espectáculo terminó siendo tan convocante?**

-Me parece que el show pegó por la honestidad de hablar de lo que quiero y desahogarme. Y también que, si bien en su origen fue pensado en ellas, las minas que son quienes se suelen identificar conmigo, a los varones les gusta venir porque descubren todo un mundo que no tenían presente.

Por otra parte, a lo largo de los años que fuimos del The Cavern al Maipo, se fue aggiornado en estética y contenido, y hacen que ahora me parezca más una pieza teatral que un stand up ortodoxo. De todas maneras el fuerte sigue siendo lo que me pasa a mí.

**- ¿Resulta complejo escribir sobre uno?**

-Es que encontré en el humor la manera para pasarla bien en la



vida. Hacer reír me hace sentir útil y poderosa. A veces soy insegura y hago mucho trabajo interno para no tener miedo de animarme a hacer lo que se me canta.

#### -¿Y qué se le canta?

-Trato de lo que hable tenga vida, no estar repitiendo, por lo que replanteo mucho los monólogos, casi a cada función. Pienso que hay cosas que no quiero decir más y agrego cosas nuevas. Soy muy respetuosa con mi trabajo. Nunca hago la plancha. Siempre intento ubicarme en el lugar de la mina normal, no soy una celebrities ni tampoco soy una mina zafada. Trato de ponerme en los zapatos en el que estamos muchas mujeres, y contar lo que nos pasa.

#### -¿Qué temas fueron variando desde 2011?

-Arrancamos con algo muy visceral. Ese show surgió en otra época de Argentina, cuando las minas todavía no teníamos este protagonismo. Quería sacarme esa cosa de minita femenina. Mostrar de verdad lo que le pasa a una mujer actual y ensuciarme cada tempo-

rada con una actualidad que fue cambiando, donde las mujeres cada vez más ganamos terrenos en todas las áreas, desde lo doméstico a lo profesional.

#### -¿Siente que representa con su obra a las mujeres argentinas contemporáneas?

-Hablo de cosas que viví, o que conozco por alguien cercano. Un aprendizaje grande que tuve show tras show es que intento que se comprenda que las mujeres somos muy distintas a los varones. Las mujeres viven situaciones que los varones ni imaginan y viceversa. Pero volviendo a las mujeres, hablo como una mujer que tiene 40, o sea que está en medio de una de 20 y la otra de 60, digamos que hago un promedio (risas). Aunque siempre trabajo problemas propios, no podría hablar de la menopausia ni tampoco de temas millennials y centennials. Incluso hay un momento de la obra que lloro delante de un espejo con música de fondo, una típica postal de una adolescente de hace 20

años. Cuando mi hija llegue a esa etapa sabré si aún sigue pasando (sonríe).

*“Cosa de minas fue evolucionado con el avance del feminismo”, enfatiza la humorista, una de las voces más fuertes en las recientes manifestaciones de la llamada Marea Verde, y amplía, “tenía un chiste cuando arranqué que me re contra funcionaba y que ahora me da vergüenza. Nos ponía a las minas en el lugar de las hincha pelotas y me reía de eso. Era ver a la mina desde la óptica del varón. El show fue siempre lo más parecido a una charla de amigas. Eso no varía. Pero sí cambió el lugar desde donde elijo decir mis cosas, un lugar más empoderado desde mi condición de mujer”, dice.*

Dalia arrancó con su pasión por la actuación en las salas de ensayo de la prestigiosa maestra de actores Nora Moseinco. Con los años fue alternando trabajos de recepcionista y de moza pero repite que hubo una constante desde niña: *“mi vida está atravesada por cuadernos en los que escribo y escribo, y los voy acumulando porque me encanta registrar mis ideas y mis ocurrencias”,* señala quien tuvo junto a Ezequiel C a m p a



## Se viene el tercero

Dalia Gutmann además de humorista es escritora de bestseller. Esos cuadernos que viene escribiendo desde niña se vieron plasmados en *“Entregada al ridículo”* y *“Cosa de minas”*, que contiene los inefables *DaluTips*, un boom editorial el último libro con varias ediciones. Este mes sale en librerías *“Tengo algo que decir”*, por la editorial Vergara, y que Dalia define como *“humorístico y confesional”*. En esta nueva publicación la actriz reflexiona sobre *“la crianza, la felicidad y los grandes temas de una madre de dos hijos y en pareja. Me encantó escribir estos re temas aunque suene raro decirlo porque son cuestiones profundas y muy sensibles. Hablo sobre cosas que me han pasado, o que he visto”,* afirma. Pensando en una idea que sostenga este nuevo libro, no duda Gutmann con una enorme sonrisa razonar que *“venimos a pasarla bien a esta vida. Hay*



*una fantasía rara, de la cual obviamente tampoco me pude escapar, y es que para el otro es más liviano: ‘si yo hubiese nacido en esa familia hubiese sido más fácil’ o ‘mirá a fulanita que, sin esfuerzo, está divina’. Claro que para algunos es mucho más complicado que para otros por un entorno jodido, pero hay que animarse a ir por tus sueños y no meter tanta excusa. Si yo tuviese que decir algo sería: metamos menos excusas y hagamos más”,* arenga.

un fundacional programa radial en FM Palermo en 2006, que fue uno de los primeros del género stand up. Tal empuje tenía que Gutmann en 2007 le confesaba a Jorge Guinzburg que s u ma- y o r anhelo era un teatro dedicado al stand up argentino, algo que se concretó en 2018 en el Teatro Liceo con toda la programa-

ción dedicada al rubro, encabezada por ella misma. A principios de los dos mil conoció a su actual pareja, el también humorista Sebastián Wainraich, quien la conquistó por *“insistencia y perseverancia. Yo me embolaba un poco con él porque no le gusta mucho la joda, (ríe). Me acuerdo que terminé enganchada después de una visita a su casa donde comprobé que tenía una decoración parecida a la mía, jera mi versión masculina!”*, sonríe con casi veinte años de pareja y dos hijos, Kiara y Federico. Una familia que se fue construyendo

con los primeros pasos de Gutmann en el stand up, con un hito en *Quereme así* en el Teatro Bulubú, un esbozo del posterior *Cosa de minas*, y acompañando en radio a Gerardo Rozín y Reynaldo Sietecase. Con una trayectoria que la arrojaba como una de las referentes en el humor le llegó el gran debut en el cine junto a Julieta Díaz y Adrián Suar en *El fútbol o yo,*

*“hice de una mina impecable que nada que ver conmigo, que soy neurótica y desprolija. Ella tenía una superación que yo no tengo”,* afirma la actriz que disfrutó de aquella experiencia porque *“estoy acostumbrada a hacer de mí”,* confiesa. Recordando aquella película, y comparando la cotidiana con Sebastián, Dalia responde que *“antes me molestaba si él miraba el partido conmigo, y ahora, pese a que no me gusta el deporte, me parece que dejarlo me permite hacer cosas que me gustan a mí sin estar pendiente de los tiempos del otro. Antes me hincha y ahora lo tomo como un momento para disfrutar”,* dice la actriz que no siente competencia con dos humoristas conviviendo en el mismo techo.

#### -¿Hay algo que le moleste de su pareja?

-Poco. Sebastián es un pibe insoportablemente saludable, no toma, no fuma, nunca se drogó, y si bien le encanta el fútbol, es tranquilo con sus gustos. Tal vez eso me moleste, (ríe). No, la verdad me encanta el ambiente sano que respiramos en casa. ¡Si hasta se duerme temprano para llevar a los chicos al cole!



## Soplan nuevos e inclusivos vientos

“Muchas veces a las mujeres cuando nos pasan cosas que nos golpean, nos vamos poniendo más fuertes”, indica Dalia Gutmann, quien desde escenarios pero también en la calle sostiene un mirada feminista que barre distintos terrenos, desde el humor, “al principio mi condición de mina de stand up, rodeada de tipos, me ayudó a conseguir presentaciones pero no dejaba de notar los prejuicios”, recuerda sincera, a la sociedad, donde aventura que “el trabajo que tenemos las mujeres por delante es empoderarnos. Obviamente crecí en una cultura machista, muy distinta a la cultura en la que está creciendo mi hija, como chica de clase media porteña. Con ella hablamos mucho y aprendo de estos nuevos tiempos que incluyen una manera inclusiva de hablar. Más allá de los

privilegios y el patriarcado, pienso que a todos nos cuesta. Algunos varones también la tienen difícil. Mi humor parte desde no señalar al otro, de no estigmatizar”. Y defendiendo su postura, Gutmann reflexiona que “hay mucha gente que se opone al cambio aunque todos estamos revisando actos de la vida cotidiana. Hablo mucho del cambio en mis monólogos. Incluso trabajando en medios, había cosas que se daban por hecho, como que debías ser sexy o varonil para que te contraten. Un horror que tomábamos como las reglas del trabajo. Por suerte ahora se cayeron todas, y las estamos volviendo a escribir. Debemos tomarnos en serio nuestros deseos, nuestra vocación. No soy militante, no es mi territorio, aunque tengo mi ideología”, remata.

De lo que estamos muy enfermos es con el celular, que es una cuestión insoportable, y que tengo también, pero a él se la remarco, ¿viste que uno a la pareja le remarca todo? Ahora el celular es el gran tercero en discordia de las parejas.

### -¿Cómo se mantiene en los tiempos modernos una relación tan larga?

-No es nada fácil (pausa). Con Sebastián decidimos al año pasado hacer terapia de pareja, e intentamos poner onda para que funcione. No nos gusta guardar nada debajo de la alfombra. Como cualquier pareja tenemos nuestras micropeleas pero estamos preocupados por ver feliz al otro. Nos hizo muy bien hablar con un psicólogo de nuestros problemas.

### -¿El amor cambia con los años?

-El amor se va transformando con el tiempo, desde un principio que querés solamente estar en la cama a una necesidad de contar con un aliado en la batalla diaria. Para nosotros es importante cuidar la pareja; por ejemplo, para San Valentín fuimos a pasar la noche a un hotel, y vamos seguidos a cenar solos. Digamos que le ponemos garra (carcajadas). Siento que gozamos de una relación irrompible. Lo bueno de la vida es tomarla como una aventura y sorprenderse cada día.

Estos son días de muy “mamera” para Dalia, quien indica que “en los últimos tiempos cambié en la relación con mis hijos, y me encanta ser remisera, los llevo y traigo de todos lados, y adoro que me cuenten sus cosas. Comprendí qué poco dura esta etapa de ellos y quiero disfrutarla a full”, remata la mamá feliz de Kiara y Fedé.



“Ojo que no soy la típica idische mame ya que no quiero que sientan culpa de las cosas que hacen”, se ataja Dalia y detalla las diferencias en su forma de encarar la maternidad, “cuando nació mi primera hija me agarró el síndrome de ‘boluda total’ y me costó mucho trabajar y criarla, pero ya con el segundo pude reencauzarme y focalizarme con mis cosas. Incluso ahora tengo más tiempo para cocinarles, y darnos una mejor calidad de vida desde la alimentación familiar, o escucharlos a las noches aunque surja el “Te odio,

mamá”. Para las madres hay un momento re interesante que es cuando acostás a tus hijos”, comenta orgullosa, y suma, “siempre me ocupé de hacer todo lo que quiero y no tener cuentas pendientes. Hoy estoy cerca de lograrlo”. Mirando al futuro, el día después de Cosa de minas, Gutmann ya está trabajando en nuevas ideas, “queríamos hacer con Ale un video sobre situaciones cotidianas como cuando estás en el médico. Estamos pensando sketches y chistes que no encajan en este show y los ponemos en

algo que no sabemos cómo será. Trabajo lentamente. Pero pronto sabrán lo nuevo de Dalia en teatro”, dice misteriosa la humorista.

### -Entró en la cuarta década, ¿siente que cambió mucho?

-Creo que los 40 son la mejor edad del mundo. Están re buenos porque todavía tenés un cuerpo ágil y, a su vez, disfrutás la tranquilidad de saber quién sos y qué querés. La aceptación es lo mejor que le puede pasar a una mujer.

### -¿Cómo se imagina en el futuro?

-Haciendo stand up hasta el último día de mi vida. Me apasiona subir al escenario a hacer reír, a hablar de temas que nos pasan a las minas. Estaré siempre atenta en esos asuntos. El mundo estuvo contado por los varones hasta ahora, así que me divierte decir: “pará, yo no lo vivo así”.

### -En sus espectáculos habla de algunas de sus obsesiones, ¿cuál sería una principal?

-Cumplir con mi palabra. ◻

TEXTO: MARIANO OROPEZA (ESPECIAL)

## FERTILIZACIÓN Y ADOPCIÓN

# LOS CAMINOS DE LA MATERNIDAD



**En los últimos años el cincuenta por ciento de los tratamientos de reproducción asistida se han realizado por medio de la donación de óvulos. Además, existe un marcado incremento de parejas homosexuales y mujeres solteras que buscan la maternidad por métodos de fertilización artificial.**

La reproducción asistida es un conjunto de tratamientos biomédicos que sustituyen los procesos naturales para el embarazo de una mujer ante problemas de fertilidad. Los especialistas advierten que en la mayoría de las parejas que acuden a las consultas médicas para concebir un hijo, el treinta por ciento se debe a patologías que presenta la mujer, otro treinta por ciento son del varón, un treinta por ciento son problemas de ambos, mientras que un diez por ciento son causas inexplicables por la ciencia. A lo largo de los años, ese diez por ciento sin causa científica se ha disminuido gracias a los conocimientos fisiológicos que se tienen, sobre todo de la ovulación que varias veces un buen diagnóstico desenmascara el problema más común: la calidad y cantidad de los óvulos.

*“En la última década dos estudios han permitido saber esto, uno es el análisis de hormona antimülleriana que determina con gran exactitud cuántos óvulos tiene la mujer, cómo está su potencial productivo en cuanto a la calidad y cantidad de óvulos y otro, es el análisis del recuento de*

## Solteras y parejas homosexuales

En la actualidad aumentó la cantidad de mujeres solas y parejas del mismo sexo que recurren a los tratamientos. La utilización de los bancos de esperma se ha incrementado en más de diez veces en la última década en casos de mujeres solas que consultan por fertilidad.

En la Fundación Fecundart el diez por ciento de los tratamientos que hacen son los llamados deseo de pareja monoparental. En los últimos cinco años pasó de un dos por ciento a un diez por ciento, es decir hay una tendencia a aumentar las mujeres solteras y parejas gays que buscan embarazarse y con frecuencia se realiza con bancos de esperma.



*folículos, que es un quiste que está en el ovario donde está el óvulo adentro y por ecografía al cuarto o quinto día del ciclo se puede contar y determinar qué cantidad de óvulos tiene la paciente”, explica el director*



## Equipo profesional

El tratamiento de fertilización asistida debe ser realizado por un especialista certificado en medicina reproductiva y un embriólogo certificado.

En el caso de la Fundación Fecundart el equipo profesional está integrado por el médico de cabecera que es un ginecólogo especializado en reproducción o reproducción asistida, el grupo de biólogos que son los que se encargan del tema en el laboratorio, *“nosotros nos dedicamos a estudiar la paciente, indicar el tratamiento, estimular la ovulación, extraerle los óvulos y los biólogos son los que procesan los óvulos con los espermatozoides, generan los embriones y una vez que los tienen nos pasan a nosotros los embriones para que hagamos la transferencia dentro del útero materno y los embriones que sobran ellos los criopreservan”*, explica el director médico de la Fundación, José Antonio Pérez. Además, intervienen el equipo de andrólogos, que observan los problemas hormonales relacionados con el varón; un grupo de endocrinólogos que ven los problemas endocrinológicos relacionados con la mujer; y psicólogas que apoyan a las parejas en todo lo que respecta a consejos, al manejo de sus emociones, indican terapia cuando es necesario también.

Desde el 2018 la Fundación ha desarrollado un proyecto denominado **“Pre Intra Post”** por medio del cual evalúan a la paciente que lleva adelante el tratamiento antes, durante y después. *“Algunas obras sociales lo cubren y ha dado muy buen resultado”*, expresa Pérez.

médico de la Fundación Fecundart, doctor José Antonio Pérez.

## FACTORES DETERMINANTES

En líneas generales, la directora mé-

en Medicina Reproductiva (Cimer), doctora Stella Lancuba, destaca que las patologías habituales se deben a factores ováricos, problemas espermáticos, alteraciones de trompas, endometriosis o problemas inmunológicos, entre otros.



DRA. STELLA LANCUBA - CIMER.

Por su parte, el doctor Pérez subraya que en las consultas en la Fundación lo más frecuente *“son los problemas de ovulación, en pacientes jóvenes el ovario quístico porque son pacientes que tienen muchos óvulos, pero les cuesta ovular lo cual va asociado al riesgo de diabetes o resistencia a la insulina, al sobrepeso y en mujeres de más de 36 años problemas de reserva ovárica”*.

Ambos profesionales afirman que la efectividad de un método u otro se vincula directamente con la edad materna, la cual *“disminuye las probabilidades de éxito con óvulos propios y aumentan los riesgos maternos y fetales”*, opina Lancuba, a lo cual Pérez agrega: *“La mujer fisiológicamente va perdiendo óvulos y después de los 35 años los pierde más rápido y en el ovario van quedando menos y los de menor calidad”*.

El promedio de edad de mujeres que consultan por primera vez sobre los tratamientos es de 38 años. En este sentido Pérez adelanta que en Inglaterra se analiza incluir en la currícula del secundario, en la materia Educación Sexual donde se imparten conocimientos de prevención de enfermedades de transmisión sexual, anticoncepción, interrupción de embarazo, incluir el tema de reserva ovárica.



DR. JOSÉ ANTONIO PÉREZ - FUNDACIÓN FECUNDART

## A las parejas...

La fundación Fecundart ofrece, una vez al mes, charlas informativas que luego se publican en el canal de youtube de la institución. Más allá de esto el director médico de la Fundación aconseja realizar una buena etapa de diagnóstico previo a comenzar cualquier tratamiento para encontrar el protocolo de inducción de ovulación adecuado y evitar complicaciones.

Además, una mujer entre los 25 y 35 años está en la edad adecuada para quedar embarazada, por eso es importante no demorar la consulta médica. Y si la pareja decide postergar su proyecto de ser padres que consideren guardar óvulos.

*“La mujer tiene un reloj biológico, nace con un número determinado de óvulos, todos los meses después de su adolescencia va ir perdiendo esos óvulos mes a mes hasta agotarlo en la menopausia, sin embargo, desde los 35 años la pérdida se acelera y hace que vayan quedando menos óvulos y los que quedan no son los mejores lo cual produce mayor cantidad de abortos, infertilidad y síndrome de down porque son óvulos que les cuesta madurar y desarrollar un número normal de cromosomas”*, finaliza Pérez.

## TRATAMIENTOS VIGENTES

En la actualidad los métodos usuales de fertilización asistida que permiten el desarrollo del embrión en un cultivo extracorpóreo son: la inducción de la ovulación, la inseminación artificial, la fecundación in vitro (FIV) y la microinyección intracitoplásmica de espermatozoides (ICSI)

*“FIV es la técnica madre consiste en la inseminación de los óvulos mediante los espermatozoides en cápsulas de cultivo, obteniendo el desarrollo embrionario.*

*Posteriormente se desarrollaron las metodologías ICSI, consistiendo en el logro del desarrollo del embrión*

*frente a anomalías complejas de los espermatozoides. Otras metodologías son la donación de óvulos, la maternidad por sustitución anteriormente llamada alquiler de vientre. En el caso del varón pueden asociarse técnicas de extracción de espermatozoides de testículo, denominado TESE, o epidídimo. A todas las metodologías descritas pueden adicionarse técnicas de diagnóstico genético preimplantatorio, denominado PGT. Esta última metodología logra mejorar los resultados reproductivos mediante la detección del embrión euploide, ello consiste en estudiar las características de los cromosomas”*, explica Lancuba.

Por su parte Pérez destaca: *“El*

## ¿Bebés de diseño?

En Cimer advierten que en Argentina existe un marco legal para el desarrollo de estas tecnologías y normas científicas y éticas orientadas al beneficio y cuidado de los pacientes. La Sociedad Científica elabora guías clínicas para el encuadre de estos tratamientos.

La Fundación Fecundart practicó con éxito un tratamiento que en la actualidad se llama diagnóstico genético preimplantacional (PGD) que permite determinar el número de cromosomas del embrión o saber con antelación si prosperaba o no.

Pérez advierte que con dichos estudios *“no se busca un bebé perfecto sino uno sano, además se previene congelar embriones a largo plazo y se reduce el riesgo de embarazos múltiples”*. Es válido destacar que la medicina de precisión lo que busca es una persona sana. La mercantilización de la salud sobre todo en centros de Nueva York que promocionaban el *“niño ideal”*, en la actualidad busca desarrollar máquinas que reemplacen a los biólogos para que los procesos sean lo más homogéneos posibles, sin considerar que cada organismo es único y con características específicas. Para pensarlo.

*método más desarrollado en los últimos años es la donación de óvulos. Podemos decir que el cuarenta o cincuenta por ciento de los tratamientos que hacemos son con donación de óvulos”*.

## Aspecto psicológico

Desde Cimer el abordaje de los aspectos psicológicos involucra el acompañamiento del paciente por parte de profesionales del área de ciencias sociales. “Los tratamientos de fertilización generan ansiedad y angustia”, subraya Lancuba.

El ochenta por ciento de los pacientes que abandonan los tratamientos reconocen hacerlo por causas emocionales, existiendo una disociación entre las expectativas de los pacientes y los resultados. En esta línea, la Fundación Fecundart advierte sobre las emociones que generan los tratamientos *“a veces hay que diferenciar las emociones de los problemas psicológicos que puedan requerir terapia, medicación o tratamiento con psiquiatra, por lo tanto, la interconsulta es necesaria para el diagnóstico, evaluar si hay una patología psicológica o psiquiátrica de fondo y si no para el apoyo a la pareja”*, explica Pérez.

## HISTORIAS INSPIRADORAS

*“Ser mamá adoptiva es una experiencia única y maravillosa. El vínculo con el niño es una emoción inexplicable”*

Estas Historias que se relatan muy brevemente, guardan momentos de profundo cambio interior, mucha espera y coraje. Así y todo su mensaje es *“Seguir adelante y no bajar los brazos”*.

### ESPERANDO EL LLAMADO

Carolina y Walter desde el 2013 estaban inscriptos en el registro de adopción en la provincia de Córdoba, ante la demora de una evaluación se anotaron en una convocatoria pública de Corrientes. Cumplían veinte años de matrimonio cuando llegó la posibilidad de adoptar un niño que entonces tenía 10 años.

Armaron las valijas y se radicaron quince días en Corrientes para comenzar el proceso de vinculación. *“Siempre estuvimos esperando ese llamado, insistimos con tratamientos, con cirugías y mientras, nos anotamos y capacitamos acerca de la adopción. Fuimos cambiando los conceptos que teníamos aún nuestro deseo, después entendimos que el derecho lo tiene el niño: tener una familia”*, comparte Carolina.

Superando duelos, dolores, angustias, soledades tras cada tratamiento con terapia que se procuraban por su

cuenta porque no la encontraron de otra manera llegaron al grupo de adopción Unidos con Lazos de Amor (Ucla). Un espacio donde las parejas comparten su experiencia y se acompañan durante el proceso de ser padres.

*“Nuestro hijo no estaba escolarizado, no tenía las vacunas... hemos puesto un equipo interdisciplinario alrededor de él para que salga adelante”*, dice Carolina y subraya que ya está en cuarto grado, ha tenido muchos avances y siguen adelante como una familia, con días grises y otros soleados.

*“No es fácil el camino, pero tampoco es imposible. El amor fue creyendo de a poco se fue construyendo”*.

Con el paso del tiempo y tras audiencias y seguimientos la Justicia firmó la sentencia de adopción. Seguir adelante es la consigna.



### Unidos con lazos de amor

Se reúnen el segundo sábado de cada mes, por lo general en el Polideportivo Cerutti. La información está disponible en Facebook.

### ESTAMPIDA DE EMOCIONES

Mariana y Gastón se casaron conscientes de que el proyecto de un hijo debía concretarse a través de métodos alternativos.

Con diálogo, paciencia y consensos acordaron anotarse en el Registro de Adopción, como así también comenzar con tratamientos de fertilización. Cinco años después, luego de los métodos de fertilización a los que se sometieron, atravesando duelos en silencio, soledad y mucha frustración recibieron el llamado del registro para adoptar a un niño que se encontraba junto a su hermana en una familia de acogimiento. *“Fue como una bomba, una explosión al corazón”*, expresa Mariana.

Según las indicaciones de la jueza los niños debían ser adoptados por separado, lo cual fue una situación complicada, difícil y bastante traumática para Jero, quien además estaba muy apegado a dicha familia de acogimiento.

Sorpresivamente y por disposiciones judiciales los plazos se adelantaron y el niño arribó a la familia más rápidamente, comenzando así su nueva vida.

*“Fue una gran ayuda contar con el grupo de adopción Ucla”*, destaca Gastón.

El vínculo se fue construyendo cada minuto, fue difícil y doloroso, hoy son inseparables. Pero hay un ca-

pítulo más en esta historia: Isabella. Jero comenzó a reclamar un hermano, se le explicó la limitación y en el registro no había posibilidad de volverse a inscribir tan pronto. Su propuesta fue pedírselo a Dios cada noche.

En la pareja se barajó la posibilidad de un tratamiento, se hizo y fue exitoso. Jero saltó de alegría la misma que refleja hoy cuando ve a su hermana a los ojos, ambos irradian una magia especial al verse que es una estampida de emoción. **●**

TEXTOS: ANDREA SORIA



## TRASTORNOS ALIMENTICIOS

**MÁS ALLÁ DE LO QUE SE VE**

**¿Qué pasa por la mente de alguien con anorexia o bulimia? ¿Por qué no comen? ¿Por qué comen de más? ¿Qué los lleva a autolesionarse? ¿Por qué llegar al extremo solo por "verse bien"?**

Un trastorno alimenticio, a pesar de lo que muchos creen, más que una mera cuestión estética, es desencadenado por la dificultad de reconocerse a uno/a mismo/a como persona, no aceptarse tal cual es externamente y mucho menos internamente, algo que termina por manifestarse en el cuerpo.

La mayor parte de la información sobre este tipo de patologías es obtenida por los centros de salud de CABA, principalmente ALUBA (Asociación de Lucha contra la Bulimia y la Anorexia). Las personas que llegan a ser tratadas llevan años escondiendo su situación y se niegan a aceptarla por lo que resulta muy difícil encontrar datos estadísticos a nivel nacional.

Uno de cada tres adolescentes (entre mujeres y varones) en el país, tiene bulimia o anorexia. En tanto, *"uno de cada siete empieza a tener problemas con su imagen, es significativo cómo va creciendo la preocupación por el cuerpo, cómo se comparan entre los adolescentes, lo que los lleva a buscar dietas"*, explica Soledad Moreno, psicóloga y coordinadora general de Fundación Centro.

**TRATAMIENTO INTERDISCIPLINARIO**

Hay lugares especializados en los que las personas que están atravesando por este tipo de situaciones reciben tratamiento de acuerdo a su situación. En general los tratamientos para desórdenes alimenticios se realizan de forma interdisciplinaria. Es decir, un grupo de profesionales de diferentes áreas de la salud que trabajan en conjunto. Médicos, nutricionistas, psicólogos y psiquiatras acompañan a cada persona durante el proceso.

Además, hay algo que parece ser fundamental, las sesiones grupales. Un espacio en el que todos los pacientes se reúnen y cuentan su día a día e intercambian consejos. Al principio cuesta contar todo eso que estuvo guardado por años. Pero el grupo termina por transformarse en una herramienta muy poderosa, porque es allí donde se encuentra un ambiente cómodo en el que se puede hablar sin ser juzgado y donde cada uno empieza a reconocerse y aceptarse tal cual es. Donde, en realidad, alguien entiende.

**ANIMARSE A HABLAR**

Micaela tiene 22 años y dice: *"Llegué al tratamiento porque la esposa de mi papá le contó a mi mamá que me veía rara"*.

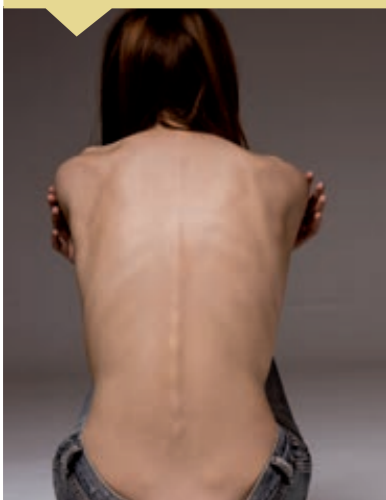
Todo empezó cuando iba a quinto año del secundario: *"Para mí significó una de las peores etapas de mi vida, ya no disfrutaba, ni siquiera de comer, de compartir una cena fa-*





## Cifra en aumento

En Argentina un veintinueve por ciento de la población sufre de algún trastorno alimenticio, es el segundo país a nivel mundial, después de Japón, con el índice más alto. Estos datos provienen de una investigación realizada por Mervat Nasser, especialista en psiquiatría, especializado en investigación en temas de salud y desarrollo del Instituto de Psiquiatría de Kings College, Londres. Es difícil saber exactamente qué ocurre hoy, aunque se dice que esa cifra va en aumento.



*miliar. Estuve muy mal, muy aislada. Afectó la relación con mi familia, estaba irritable, me enojaba mucho en los momentos en los que había que comer, me encerraba en mi pieza. Con mis amigos me dejé de juntar, no estaba tan conectada...lo que me importaba era lo que me pasaba a mí y nada más”.*

Hubo personas que le decían que sólo quería llamar la atención y que estaba loca. A ellas *“les diría que se informen un poco más, que no es una patología linda, como ninguna obvio. Hace sufrir mucho, es muy feo estar en la cabeza de una persona que está transcurriendo por esto”.*

Elena tiene 47 años trabaja, es madre y esposa. Empezó el tratamiento por desnutrición, tuvo un problema en la vesícula y luego de una cirugía su situación empeoró. *“Creí que no iba a salir de esa. Puse mucha voluntad y empecé el tratamiento y estoy en medio de un proceso de asimilar qué es lo que pasó”.*

Ana con 33 años y dos trabajos, es mamá de gemelas de cinco, vive con ellas aunque no siempre están juntas ya que hay días que se van con el papá.

Empezó el tratamiento porque estaba muy ansiosa y teniendo muchos episodios de atracón y vómito. Depositaba todo su malestar e irritabilidad en sus hijas y su familia. Lle-

gó pidiendo dejar de pensar en la comida porque era muy agotador.

### -¿Qué le dirías a la gente que no conoce la enfermedad?

- Primero no se debe quitar el mito de la anorexia y la bulimia que está súper encasillada. Yo me di cuenta yendo al tratamiento, que en general son muy pocas las que caen en ese estereotipo. Es un síntoma de otra cosa, es una forma de intentar resolver algo, o de tapar algo a través de la relación enferma con la comida. También está muy naturalizado por la cultura, tenemos una cultura de la dieta re fea.



## NO DISTINGUE GÉNERO

Este tipo de trastorno no afecta sólo a mujeres, cada vez más hombres padecen anorexia y bulimia. Los estereotipos que generan ideales inalcanzables no distinguen género. La cantidad de varones que pade-



cen anorexia y bulimia aumentó desde el año 2000, hoy representan entre el diez y el quince por ciento de los pacientes en tratamiento. A pesar de que los síntomas son similares, en los varones se tarda más en detectar los trastornos por el mito de que es de mujeres, según datos de ALUBA.

Federico de 19 años cuenta que la enfermedad apareció a los 15. A los 16 comenzó el tratamiento en una clínica, obligado por sus papás mediante una cautelar. No le fue bien, *“quería seguir con mis manejos y había hecho las cosas bien para que me dejaran ir. Me fui”.* Tras una recaída muy grave sus papás buscaron otro lugar al que llegó reconociendo su situación. Todo empeoró en el momento en que sufrió un abuso y sus amigos se alejaron por su forma de manejarse. *“Ahí empecé a dejar de comer, no comía por la misma angustia. Dejé toda mi vida diaria para poder llegar a tener un cuerpo ideal y no... terminé peor”.* Hay ciertos factores que pueden facilitar la aparición de bulimia o anorexia, autoexigencia y perfeccionismo, inestabilidad emocional e impulsividad, complicaciones psi-

**Los estereotipos que generan ideales inalcanzables no distinguen género. El número de casos se triplicó en los últimos años en Argentina. Pocos conocen lo que realmente se esconde detrás de los síntomas que implican manipular la ingesta de alimentos.**

quiátricas como depresión, trastorno bipolar o trastornos de personalidad. Cerca de un veinte por ciento de los pacientes ha sido víctima de abuso sexual en la infancia. Este grupo padece patología alimenticia como conducta autodestructiva y de baja autoestima. Para Federico esta enfermedad es un llamado de atención. *“Aunque suene loco enfermarme me ayudó a darme cuenta de que no todo pasa por lo estético, hay gente que te*

*quiere por quien sos y uno se tiene que empezar a valorar”.*

Es difícil explicar qué se siente, qué se piensa, cuando se está en esa situación, en este círculo de conductas que van deteriorando no solo el cuerpo, sino también la mente. Podría decirse que es una suerte de boa que te envuelve y con su constricción te asfixia e impide disfrutar de algo tan simple como un asado y todo lo que eso implica. Que muy de a poco va apretando más y más, sin que nadie se percate de lo que pasa. Porque nadie espera que eso esté ocurriendo bajo sus narices. Porque pocos conocen lo que realmente se esconde detrás de los síntomas que implican manipular la ingesta de alimentos.

El tratamiento no es fácil, hay que tener en cuenta que son años de mantener oculta una situación por lo que se requiere paciencia y mucho esfuerzo propio y acompañamiento de otros para lograr que la boa afloje y, con el tiempo, suelte. La Dra. Mabel Bello directora de ALUBA expresó: *“Si bien es una patología que existió desde que el hombre empezó a comer, en realidad es un proceso cultural de este siglo, que en este tiempo se incrementa a través de las redes sociales, desde donde se viralizan los síntomas. En la cultura está la patología”.*

Los datos de ALUBA muestran que uno de cada tres adolescentes tiene algún desorden alimentario. También infieren que el número de casos se triplicó en los últimos años en Argentina. Estamos viviendo en una cultura muy enferma. ●

TEXTOS: DANIELA BALVERDE

FUENTE: LOS NOMBRES DE LOS ENTREVISTADOS FUERON CAMBIADOS PARA PROTEGER SUS IDENTIDADES. LAS ENTREVISTAS FUERON REALIZADAS EN PSICLO, UN EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE PROFESIONALES DE LA SALUD QUE REALIZAN UN TRATAMIENTO INTEGRAL DE PERSONAS QUE PADECEN ANOREXIA, BULIMIA, SOBREPESO Y OBESIDAD.



DESACELERAR

# ¿QUIÉN APURÓ



**El ritmo de vida de este siglo 21 necesita bajar un par de marchas y dejar de lado la paranoica lucha de todos los días. En el mundo surgió la tendencia de vivir más lento, tiene adeptos, pero pareciera que en este Tercer Mundo, sólo se trata de un lujo que se pueden dar algunas personas. ¿Será posible desacelerar aunque sea en el ámbito de la familia?**

El autor del libro **El Elogio de la Lentitud** (In praise of slowness), Carl Honoré, es un periodista canadiense que vive en Londres, su vida era un eterno ir y venir, hasta que un buen día decidió prenderse a la tendencia slow (lento) y se convirtió en un defensor a ultranza de la desaceleración en las comidas, el trabajo, el ocio, las relaciones humanas, el sexo y en especial, en el ámbito de la familia.

*“La lentitud nos exaspera. Vivimos errados, la velocidad es la que no nos deja hacer todo lo que planeamos y no así la lentitud. Creía que cuanto más ligero le leyer a mi hijo, podría ir a hacer otras cosas como revisar mi correo en la computadora; cuando tomé conciencia de eso, me asusté y por eso me interesé por tratar de vivir más lento”,* dice Carl Honoré a quien le tradujeron ese libro a quince idiomas don-



# LA VIDA?

de explica los beneficios de la desaceleración. Sin embargo, queda claro que no es leyendo el libro que vamos a bajar el ritmo frenético de vida, ni tampoco tirando el reloj, ni reemplazando el culto a la velocidad por el de la lentitud, sino dando a cada cosa o tarea el tiempo que merecen.

Para empezar, Honoré propone ante todo apagar el televisor, tomar

papel y lápiz y hacer una lista de actividades diarias, luego tachar las prescindibles sin temer a la inactividad. Además, es cuestión de privilegiar la calidad de lo que se hace y no la cantidad.

*“Cuando uno pone freno, sentirá que tiene más energía, que se siente más conectado con todo, por lo tanto se disfruta más, se saborea la vida en vez de sobrevivirla”,* expre-



Caminar, hacer pausas en el trabajo, apagar la televisión, dedicar tiempo al sexo, no consumir comida rápida, es muy barato. “¡No es caro ir lento!”, asegura Carl Honoré, autor del libro “El elogio de la lentitud”.



Buscar el ritmo adecuado para cada cosa es la tarea.

sa Honoré y la revolución del concepto de tiempo es toda una nueva revolución cultural.

Cuántas veces a los occidentales nos ha llamado la atención la velocidad con que se mueven los turistas asiáticos, capaces de recorrer el continente europeo en doce días y en quince toda latinoamérica, aunque jamás

nos miramos a nosotros mismos con una estructura de horarios inflexibles que nos mide continuamente. Para colmo de males, la tecnología nos hace creer que podemos superar su velocidad, entonces como ciudadanos -por ejemplo- nos quejamos de la lentitud con que se toman las decisiones a nivel de gobierno, porque creemos que entre la queja reflejada de un sector en tal o cual medio de comunicación que proyecta en forma instantánea y global, suponemos que el funcionario tendrá la respuesta o la solución (valga aclarar, que a veces los problemas suceden por falta de prevención y en ese caso, sí se espera un acto reflejo de parte de los jefes de estados y comunas).

### LA ERA DEL FUROR

El apresuramiento hace que la gente esté siempre a punto de explotar, inclusive la gente normal, la buena gente, es capaz de enloquecer cuando su auto no puede avanzar por un determinado atasco de tráfico. Este punto al cual nunca creímos llegar, se nota en la esfera de la salud con todos los trastornos de ansiedad que colman las consultas: depresión, estrés, obesidad, ansiedad, angustia, pánico, dificultad social para relacionarse, fracasos de pareja y un alto ausentismo laboral.

“Lo peor de lo peor -dice Carl Honoré, padre de cuatro hijos e hijas- es que les transmitimos esta ‘enfermedad’ a los niños y las niñas que lo primero que aprenden es ‘rápido’, ‘lo

quiero ahora, ya’, cuando en nuestra infancia de tiempos desestructurados inventábamos juegos. Cada día es más frecuente la ansiedad infantil”.

El cuerpo acusa recibo de que alocadamente no se puede vivir o de algo que anda mal, pero por miedo a bajar la marcha, se acelera más. Por bajar las marchas, la vida no desaparece, al contrario, cada cosa que se hace se interrelaciona mejor: comer, trabajar, jugar, amar, estudiar, practicar sexo. Es recuperar el ritmo humano y para eso, también es cuestión de volver a humanizar las ciudades (suena raro en tiempos de grandes superficies para compras y hasta de ciudades-farmacias) con más zonas peatonales, con árboles

y bancos donde sentarse. Respetar los diferentes ritmos de los ciudadanos sería el objetivo de una ciudad desacelerada, para luego comer lentamente y hasta tener sexo lento. Honoré aclara que es un nuevo aprendizaje de reeducación de la paciencia, porque el apuro también colonizó los momentos de ocio, apenas se tiene tiempo libre, lo llenamos con mucha distracción o evasión.

De alguna manera, parece ser sólo posible en gente con buen pasar económico, sin embargo, caminar, hacer pausas en el trabajo, apagar la televisión, dedicar tiempo al sexo, no consumir comida rápida, es muy barato. “¡No es caro ir lento!”, asegura Carl Honoré. ◻

# MARÍA FLORENCIA ALCARAZ

*"Me obsesiona la idea de hacer un archivo con la memoria feminista"*

**El rol de los feminismos en el periodismo, el lenguaje inclusivo, la necesidad de trabajar por un registro de memoria feminista, la agenda de género y las transformaciones en la prensa fueron parte de esta conversación con la periodista Florencia Alcaraz.**

María Florencia Alcaraz es periodista y feminista. Por estos días da uno de sus tantos talleres en donde propone estrategias para trabajar la perspectiva de género en la prensa. No deja de dar ejemplos para pensar el tratamiento de las noticias con perspectiva de derechos en los medios de comunicación. Afirma una y otra vez la necesidad de proteger ante todo la intimidad de las víctimas, de contextualizar la información cuando se trata de femicidios o casos de violencia hacia las mujeres. Sabe muy bien a qué se refiere. Es docente, periodista y activista. Por esto es que está convencida de que es fundamental que se jerarquice la perspectiva feminista en las universidades. *"Me interesan particularmente*

*las de periodismo pero tiene que ser algo transversal a todas las curriculas universitarias porque hay que empezar a transformar todas las fichas y el tablero empieza por la formación en las carreras universitarias. En el ámbito periodístico se pueden incorporar materias específicas, que no sean optativas si no parte de la curricula en la formación académica"*.

**-¿Qué posibilita el trabajo del periodismo en tiempos de feminismos?**

-Creo que el feminismo tiene la oportunidad histórica de escoger aquello que ocurre en las plazas, en las casas, en los espacios de trabajo, en las universidades, en las escuelas. Tiene que ver con el impacto que tuvieron los feminismos en los últimos tiempos en la vida cotidiana de las personas, en los paradigmas sociales y culturales en disputar y transformar aquello que parecía *"natural"* o *"normal"*, y que los feminismos vienen a cuestionar y a darle una respuesta cultural a eso que creíamos que estaba así dado. El periodismo tiene la responsabilidad de responder esto que ocurre porque es un diálogo, una conversación abierta con la socie-

dad y comunidad en la que se ejerce, practica. Es interesante lo que está ocurriendo en materia de transformaciones, por ejemplo, cuando empecé a estudiar periodismo la verdad es que no había discutido términos como *"crimen pasional"* o titulares como *"la mató por celos"*. Hoy la palabra femicidio ingresó en la jerga periodística después de haber pasado por la disputa política y legislativa e incorporarse el agravante por género en el Código Penal y

no hay discusión en torno a esos términos.

De todas formas, sabemos que las transformaciones son largas y que los medios siguen siendo sexistas, siguen discriminando y responsabilizando a las víctimas en su destino, como si no hubiera un sistema que les garantiza impunidad a los violadores, a los agresores, a los violentos y que a partir de ese sistema, que se llama patriarcado, se les da la oportunidad que perpetúen sus violencias.

**-¿Cómo se lleva la agenda periodística con los temas de género hoy?**

-De un tiempo a esta parte, la agenda que plantean los feminismos que tiene que ver con la denuncia, con la demanda, ingresó en los medios más hegemónicos sobre todo en aquellos temas vinculados a la violencia machista más extrema. Hay una sensibilidad especial y esto se identifica mucho más desde el año 2015, desde el colectivo Ni Una Menos, que

como tal empezó siendo una convocatoria para una manifestación masiva y se volvió un lema, un movimiento social. Sin embargo, parece que los medios siguen replicando miradas sexistas, discriminatorias y quizá si la agenda está presente en términos de contar todo lo que tiene que ver con las denuncias y demandas quizá lo que falta y para lo que todavía no hay lugar es para contar todo lo que hacemos nosotras para estar vivas, que es un mon-



María Florencia Alcaraz es periodista y licenciada en Comunicación Social. Es codirectora y una de las fundadoras del portal de noticias feministas **LatFem** e integrante de **Ni Una Menos**.



tón, y mostrar organizaciones de mujeres, la vitalidad del movimiento feminista, las redes que se tejen en diferentes ámbitos y espacios para, justamente, sobrevivir en este contexto. Si se toma en serio la agenda feminista, esto tiene que ser parte de la agenda mediática.

**- ¿Cómo ve la disputa y las modificaciones que hay en el campo del lenguaje en relación a los medios de comunicación?**

-Creo que cada comunidad lingüística va forjando sus reglas y sus formas sobre lo que se puede decir o no y de qué modo. De un tiempo a esta parte el lenguaje inclusivo en Argentina tomó un protagonismo muy interesante, sobre todo en lo que fue el debate por el proyecto de la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) por la campaña. En el Congreso se escuchó decir diputadas, todes, en boca de adolescentes, jóvenes, estudiantes que fueron a defender la necesidad de una ley. Es interesante ver esta transformación. A mí en particular me interpela y convoca a emplear el lenguaje in-

clusivo, pero no dejo de pensar que el lenguaje en sí mismo es racista, clasista.

El modo en el que hablamos es clasista, racista, entonces creo que no sólo se trata de incluir sino de desconfiar del lenguaje que no es únicamente patriarcal sino de todo esto también. El lenguaje es una estructura dinámica y es fundamental, urgente, destruir política, filosófica, simbólicamente el binarismo. La “e” rompe con ese binarismo en una lengua que podemos pensarla como una lengua expansiva.

**- ¿Qué rol juegan los medios de comunicación en el tratamiento de temas de género y en el lugar que ocupan las mujeres en los mismos?**

En relación a las transformaciones en los medios me parece que con lo que recogen los medios hegemónicos se observa la incorporación de “editoras de géneros” en estos lugares o “defensoras de género”, en su defecto. Hoy en día, por ejemplo, “Clarín” e “Infobae” tomaron la decisión de tener editoras de género en sus medios y

en el caso del diario “Perfil” una defensora de género. Esto va de la mano de lo que ocurre a nivel social, por fuera de las redacciones y fuera del periodismo, pero también está vinculado a que son espacios mediáticos con muchísima organización sindical, con comisiones internas fuertes que pelean y procuran una tarea periodística mejor. Creo que algunas de las transformaciones en atender algunos de estos temas, de entender que la mirada feminista debe ser más jerarquizada, es incorporar la perspectiva de géneros.

**MEMORIA Y JUSTICIA EN CLAVE FEMINISTA**

“La piba lleva un pañuelo que no es para secar lágrimas, ni para sonar mocos de un resfrío ni para pedir ayuda flameando por la ventana de un auto. Un pañuelo de color verde que hace visible la reivindicación de derechos y, a la vez, reverbera un mensaje potente: no aceptamos la crueldad de esta sociedad patriarcal y estamos decididas a crear un mundo en el que podamos ser.” Así describe en su libro “Que sea Ley”,



el momento en que en el Congreso se trataba la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo.

Para María Florencia Alcaraz el 2018 fue un año bisagra donde se le planteó el desafío de articular el activismo, escribir y dialogar con las nuevas generaciones de la marea verde. Un año donde el pañuelo verde “dialoga con esas formas constitutivas de construcción de la memoria y la justicia en clave feminista”.

**- ¿Qué la movilizó a escribir “Que sea Ley”?**

-La inquietud de escribir “Que sea Ley” surge en el primer pañuelazo que se realizó el 19 de febrero de 2018 cuando veo una cantidad enorme de jóvenes acompañando esa acción masiva que se hizo frente al Congreso y tuvo un componente interesante de juventud, en relación a otras movilizaciones y convocatorias que se realizaron bajo el impulso a la campaña sobre el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito. En ese sentido, al ver tanta juventud tuve la inquietud de si esas personas sabían cuál era la histo-

ria del pañuelo verde que llevaban puestos en sus cuellos, en sus muñecas, que colgaban en sus mochilas, que se habían puesto como vinchas. Creo que eso es lo que me motivó a pensar la posibilidad de hacer un libro que recogiera la historia de la campaña pero que también pudiera narrar el presente o hacer un panorama de la situación, un mapeo. Conocer cómo se había llegado hasta ahí, a esa masividad interesante y así recuperar que no fue de un día para el otro. Creo que esa fue la motivación principal.

**-Sistematizar un registro...**

-Sí, a mí me obsesiona la idea de un archivo para la memoria feminista. De poder construir un archivo feminista periodístico no sólo para dejar registro de lo que sucede ahora, sino para hacer memoria, tratar genealogías con el pasado y para las generaciones futuras que puedan acudir a estos materiales y conozcan todo lo que hicimos por estar vivas o vivir por una manera más digna o por hacer justicia por las que no están en nuestra época. Me parece que

ese fue el motor y obsesión del libro que me llevó a estar en el 2018 acompañando, pero también escribiendo todo el proceso del proyecto en el Congreso.

**- Y en este tiempo electoral, ¿de qué modo gravita la propuesta que un candidato o candidata expresa en sus campañas?**

-El haber logrado la despenalización social, el acompañamiento masivo en las jornadas que se discutieron en el Congreso me parece que se nos presenta mejor ya que partimos de la necesidad de tener una ley en términos de salud pública, de derechos humanos y de justicia social. Y creo que es interesante pensarlo porque nunca habíamos tenido una campaña electoral donde quienes tengamos que ir a las urnas conozcamos con tanto detalle las posiciones de los candidatos y candidatas respecto a este tema. ◻



ESCUELA DE HOCKEY ADAPTADO

# INCLUIR ES CRECER

**Los clubes cordobeses, El Tala, Bajo Palermo, Lasalle y La Tablada se unieron para abrir una escuela de hockey adaptado para personas con discapacidad. Participan alrededor de cincuenta que sienten su vida transformada.**

En los últimos años, el deporte adaptado en Argentina y, particularmente en Córdoba, creció notablemente. En el 2016, participaron 82 deportistas en los juegos paralímpicos, celebrados en Río de Janeiro. La delegación argentina compitió en quince deportes y obtuvo cinco medallas y 35 di-

plomas paralímpicos. Este presente del deporte adaptado no es casual. Viene de la mano de la apertura de los clubes que comenzaron a ampliar su oferta deportiva para personas que tienen algún tipo de discapacidad, ya sea física o intelectual. Según Diego Brazzale, director de Proyectos Especiales de la Agencia Córdoba Deportes, en la provincia funcionan alrededor de 120 escuelas deportivas adaptadas donde practican siete mil niños, niñas y jóvenes, como así también personas adultas.

La experiencia de la Escuela de Hockey Adaptado en zona sur es inédita. Los clubes La Tablada, Lasalle, El Tala y Bajo Palermo se unieron para conformar un espacio de convivencia donde, según expli-

can coordinadores y voluntarios, los enriquece a todos. En abril de este año, ya contaban con veinticinco integrantes de todas las edades que asisten a los entrenamientos de cada viernes. Victoria Frandino, es una de las cinco coordinadoras del proyecto, y cuenta cómo nació la propuesta: *“La idea era poder hacer un espacio amplio, que no haya límites, ni con la discapacidad de las personas ni la edad. Queríamos un espacio para que las comunidades de todos los clubes se sumen como voluntarios, y también para que los deportistas se desarrollen como tales. Nuestro proyecto es llegar al alto rendimiento y empezar a competir en las grandes ligas con nuestra escuela”*. Todos coinciden que la semilla del proyecto fue el amor por el depor-

te y el deseo de que la discapacidad no limite la práctica deportiva, sino que amplíe los horizontes posibles. Marcela es mamá de Julia. Su hija fue una de las primeras en sumarse a la escuela. Le insistía con que practique hockey, pero hasta hace un año no existía la posibilidad. *“La primera reunión fue en La Tablada. Nos encontramos con todos los coordinadores y los voluntarios, fue una recepción espectacular. La voluntad, la responsabilidad y el cariño con el que lo hacen es enorme. Nunca más dejamos de venir”*, relata.

El grupo de padres destaca que la escuela se convirtió en un espacio de sociabilidad entre pares donde se fortalecen los vínculos más allá de lo deportivo. *“Hicimos nuestro grupo de caminata, mientras los chicos entrenan, nosotras caminamos, también es para no estar encima de ellos. Para darles un poco de libertad, independizarlos, que es la idea.”*, comentan.

## EL TERCER TIEMPO

El deporte adaptado es un tipo de actividad física que intenta hacer posible la práctica deportiva a personas que tienen alguna discapacidad. Se adaptan los distintos deportes a las posibilidades de los participantes o, en algunos casos, se crean deportes específicos que permiten la inclusión de personas con discapacidad física o sensorial.

Existe un debate sobre si la discapacidad dejó de ser tabú en la sociedad, o si aún persisten barreras para el pleno desarrollo de las personas con discapacidad. Para las familias, la temática fue incorporándose hasta lograr que se abrieran espacios, tanto en lo deportivo como en otros ámbitos de la vida social. Sin embargo, dicen que aún falta



**“Es un aprendizaje a diario. Venir los viernes, después de la jornada laboral y toda la semana, a veces estás cansada, pero te energizas cuando venís a compartir. El amor y el aprendizaje que nos llevamos es impresionante”.**

VANINA CAÑÓN - COORDINADORA

mucho por hacer. *“La discapacidad ha dejado de ser una barrera tan fuerte. Integrarlos y que se adapten a las cosas de la sociedad hacen que muchos tengan la buena voluntad de flexibilizar sus espacios y también uno va exigiéndolos naturalmente”*.

Los entrenamientos van rotando de club cada semana, pero lo que siempre se mantiene es el tercer tiempo. Un espacio donde se reúnen a disfrutar un momento de distensión,

luego de los entrenamientos. Anselmo es papá de Regina, y está convencido del beneficio que le aportó a la vida de su hija la práctica de hockey adaptado y dice: *“hay que estimular a la gente que participe y el que no se anima, traerlo a ver, para que de alguna forma se contagie. Esto es fantástico porque motiva, estimula, es bueno para los hijos y para la familia también”*.

El factor humano es fundamental y, en ese sentido, el tercer tiempo se transforma en *“un factor más de sociabilidad, de diversión, un estímulo para los chicos, una forma de llegar al otro, de prepararle algo especial, de que se sientan queridos”*, explican.

El grupo de voluntarios está compuesto por la comunidad de los cuatro clubes, que destinan parte de su tiempo a acompañar la práctica deportiva. Para Marcela, su compromiso es tan necesario como importante. *“La actividad es a partir de las seis de la tarde, es totalmente ad honorem, lo hacen voluntariamente y las ganas que le ponen hacen que uno genere un compromiso, no podemos fallarles y menos a los chicos”*.

“En lo personal, a partir de la escuela, tuve la oportunidad también de tomar en mi trabajo una persona con discapacidad y hace ocho meses que trabaja en mi equipo. El desafío es que llegue fin de año, que acabe el programa y lo pueda tomar efectivo”,

VICTORIA FRANDINO, COORDINADORA

*de no traerlos, a veces nos atravesamos la ciudad para llegar porque nos están esperando, y esto no se suspende ni por frío, ni por viento”, dice.*

Las coordinadoras destacan que en la escuela no existe un pensamiento limitante sobre la discapacidad. Desde un principio, tuvieron en claro que trabajaban con deportistas con discapacidad. “Siempre tratamos de llegar a la igualdad, haciendo cosas distintas como para compensar y potenciar las capacidades que tienen y que se disminuyan sus discapacidades en lo que es el juego. Queremos que los chicos puedan llegar a competir, pero por ahora es un espacio para que ellos se desarrollen y evolucionen como jugadores de hockey”, cuentan.

### EL COMPROMISO ES DE TODOS

Según datos del Programa Nacional de Discapacidad, el 10,2 por ciento de la población tiene algún tipo de discapacidad. Si bien en materia de acceso e inclusión desde lo público ha mejorado, se necesita el compromiso de todos para lograr una verdadera transformación cultural. “Hay familias o padres que no



*pueden mencionar la palabra discapacidad y lo mismo se traslada a la sociedad. Hay grupos que están más abiertos, otros que no. Hay algunos clubes, colegios que están abiertos y otros no. Es un proceso que lleva su tiempo, se abrió mucho la sociedad, ha tenido un cambio muy importante, hay leyes que lo avalan y es un proceso que lleva su tiempo. Desde la familia hasta el resto de la sociedad”, explica Marcela. Para Georgina, mamá de Valentina, “no es lo mismo ahora que hace diez años atrás” la inclusión de personas con discapacidad. “Hay una frase que se dice: integrar no es dejar pasar, integrar es dar la bienvenida, eso es lo que sentí acá y no lo he sentido en ningún lado. En otros lugares íbamos mucho a pedir y decíamos ¿podrá integrarse? y te respondían vamos a probar y eso acá no suce-*

“Me emociona más que nada ver al equipo trabajando con ellos. Venís acá y te olvidás de todo. Me pareció muy lindo sentir esa unión entre clubes y hacerlo a través del hockey”.

ÁNGELES - VOLUNTARIA

*dió. Me acuerdo que llegué el primer día y dijeron vení, y de a cuatro me la llevaron a Vale y la integraron. Así le dieron la bienvenida, ese gesto que falta en otros lugares, acá lo tienen.” Desde el grupo de coordinadoras, lamentan que aún existan barreras*



a la hora de pensar una sociedad que incluya a todos, sin distinción. “Hay una deuda con las personas con discapacidad, me parece que hay un granito de arena que todos podemos aportar y creo que nosotros lo estamos haciendo y estamos invitando a las comunidades de los cuatro clubes que puedan conocer y enamorarse de estas personas. Es algo



“Quizás empecé medio por fuera, viendo, y ya estoy tan metida que espero toda la semana que sea viernes para armar los entrenamientos y tener lo mejor para los chicos. Me transformó por dentro, y me dio una paz muy grande. Te transmiten tanto amor sin esperar nada a cambio. Es dar y ver cómo puedes ayudar a una persona a darle un ratito de felicidad, de evolución y de sentirse aceptado en algún lugar y tener un espacio para compartir, eso es impagable”.

CELESTE - VOLUNTARIA

*muy especial, es algo que no cuesta, simplemente nos nace con todos los deportistas de nuestros clubes”.*

Para Brazzale, de a poco se empieza a cambiar la mirada sobre el deporte adaptado y reflexiona: “Hemos logrado ver que detrás de cada deportista hay una persona que sueña, siente y piensa y eso también nos pone en otro plano del pensamiento, en el cual para nosotros en lo que se refiere al sistema deportivo no es una enfermedad, los chicos no son pacientes sino que son deportistas”. Si miramos a futuro, el desafío está en animarse a romper con preconceptos que conviven en el imaginario colectivo. Como punto de partida, hay que abandonar el temor. “Ojalá más familias se acerquen y flexibilicen sus temores. También hay muchos padres que no permiten que crezcan y se desarrollen de acuerdo a sus posibilidades, creo que ese es el puntapié inicial, porque hay espacios que ya existen, faltan padres que viabilicen esa inclusión”, concluye Marcela. ◻

TEXTOS: FLORENCIA OGAS

ESCUELA DE HOCKEY ADAPTADO  
CONTACTO: VICTORIA FRANDINO  
TELÉFONO: (0351) 153067302  
INSTAGRAM: @ESCUELADEHOCKEYADAPTADO



ENFERMEDADES AMBIENTALES

# RIESGO Y MIEDO PERMANENTE

**Con el desarrollo y los avances mundiales y su consecuente contaminación ambiental se están generando nuevas enfermedades. Conocer su existencia es la mejor manera de prevenirlas, aunque en este caso, hacen falta importantes acciones políticas para lograr transformar el lugar donde vivimos.**



El periodista español Miguel Jara, especialista en el abordaje e investigación en problemas ambientales, ha escrito tiempo atrás **“La salud que viene”**, un interesante libro donde reflexiona y profundiza sobre las nuevas enfermedades y el “marketing” del miedo. *“Nuestro estilo de vida está generando nuevas enfermedades rela-*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido que más de siete millones de personas mueren como consecuencia de la exposición a la contaminación atmosférica.

Esto sin considerar la permanente exposición a un sin número de sustancias tóxicas que cotidianamente se ponen en contacto, en distintas circunstancias con los seres humanos. Situación que adquiere su particularidad, pero no modifica su nivel de gravedad, si se vive en el campo o en la ciudad.

Sensibilidad química múltiple, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia y otras patologías relacionadas con los químicos tóxicos, son algunas de estas manifestaciones que han despertado durante los últimos lustros la sensibilidad orgánica de muchas personas. Por un encuentro con sustancias o emisiones tóxicas sus organismos quedan dañados de por vida y sensibilizados ante la más mínima cantidad de esas sustancias.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido que más de siete millones de personas mueren como consecuencia de la exposición a la contaminación atmosférica.

*cionadas con la contaminación ambiental. Además, se desarrollan otras patologías para aumentar los beneficios por la venta de vacunas y fármacos, entre otros productos. Es el negocio de crear temor para vender su tratamiento”, sostiene el autor con total contundencia y agrega: “Comencé las investigaciones que conforman mi libro, al descubrir que, en los últimos años, miles de personas están perdiendo la salud por patologías que antes no existían o que permanecían latentes. Son enfermedades relacionadas con la enorme contaminación ambiental a la que estamos sometidos por nuestro estilo de vida”.*

Jara en su libro referencia con gran preocupación las consecuencias de la contaminación electromagnética provocada por cualquier fuente eléctrica y/o de emisión de microondas, como antenas y aparatos de telefonía móvil, wifi, transformadores eléctricos o cableados de diferente tensión, que puede despertar una hipersensibilidad a estas emisiones. *“A lo largo de estos años he conocido a personas diagnosticadas con enfermedades que son producto de distinto tipo de contaminación y me he interesado por mostrar sus historias de vida. He hablado con sus médicos y he documentado con estudios científicos de*



Vivir en entornos artificiales hace que la población muere, cada vez con más frecuencia, diferentes hipersensibilidades a los impactos tóxicos.

primera línea sus padecimientos. Por ejemplo, casi la totalidad de la población ignora la existencia del síndrome del edificio enfermo. Muchas viviendas pero sobre todo los modernos edificios de oficinas presuntamente inteligentes, en los que millones de ciudadanos de todo el mundo están empleados, pueden enfermarnos. En ellos se congregan multitud de productos químicos tóxicos y una fuerte contaminación electromagnética proveniente de los múltiples aparatos eléctricos existentes y de las comunicaciones inalámbricas. Además no suelen ventilarse sino que dependen del aire acondicionado durante todas las épocas del año y la luz suele ser artificial. En los últimos años están apareciendo personas que sufren lipotrofia semicircular en sus puestos de trabajo, una enfermedad leve pero

## Los peligros de contaminar

La contaminación no solamente es capaz de dañar severamente el planeta Tierra en el cual vivimos, sino que también afecta negativamente a la salud del ser humano. Existen enfermedades y trastornos que son causadas por la contaminación. A continuación una lista:

### Contaminación Atmosférica

- Enfermedades respiratorias, tales como el asma, la bronquitis y la neumonía/pulmonía.
- Enfermedades virales tales como el dengue, fiebre amarilla o la hepatitis.
- Enfermedades del sistema circulatorio, las cuales están relacionadas directamente con los gases que despiden los motores diesel.
- Aumenta hasta en 20 por ciento el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Las comunidades pobres suelen envenenarse a sí mismas al usar fuentes de energía tóxicas como el carbón.

### Otros tipos de contaminación:

- La radioactividad/radiación son sumamente mortales. Puede provocar severos tumores malignos en el cuerpo de la persona e incluso matarla. Síntomas de una exposición menos prolongada pueden implicar pérdida de cabello, vómitos y mareos.
  - Enfermedades psicológicas o relacionadas al sistema nervioso derivan de la contaminación sonora. Casos de insomnio, dolores de cabeza y otros han sido reportados.
  - La contaminación del agua afecta a las comunidades con menos recursos o sin agua potable. Enfermedades como la malaria se propagan a través de este medio. Millones de adultos y niños mueren al año debido a la falta de agua apta para el consumo humano.
- En los países desarrollados, cada año mueren casi dos millones de niños debido a enfermedades que son provocadas por el agua contaminada. Esta agua también afecta negativamente a la flora y la fauna.

que nos avisa de que un medioambiente laboral insano puede dañar nuestra salud”, agrega el periodista.

## CUANDO TODO HACE MAL

Para Miguel Jara si no cambiamos de manera drástica nuestro estilo de vida sintético van a continuar apa-

reciendo personas que enferman sin saber bien porqué, que pierden su salud por el mero hecho de estar en esta sociedad. “Estas hipersensibilidades y enfermedades emergentes no son patologías raras. Muy por el contrario, ya afecta, por ejemplo en el caso de la sensibilidad química múltiple, a un cinco por ciento de la po-



## Sobre el autor

Miguel Jara nació en Madrid en 1971, es escritor y periodista free lance. Se ha especializado en la investigación y análisis de temas de salud y ecología. Además de **La salud que viene**, ha escrito otros libros como **Conspiraciones tóxicas**, donde reflexiona sobre cómo atentan contra la salud y el medio ambiente los grupos empresariales. También es autor de **Traficantes de salud**, donde describe con precisión cómo se venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad. Este trabajo se convirtió en un libro de referencia, ya que es el único periodista que ha escrito en castellano y publicado un libro crítico sobre el sistema sanitario en general y su principal actor, la industria farmacéutica. Su objetivo es buscar las verdades frente a los intereses del poder y explicarlas a los demás ciudadanos, convencido de que todo es susceptible de ser transformado si las personas están informadas y se organizan. A partir de sus libros lo han llamado para realizar numerosas conferencias y participar en eventos públicos en países de todo el mundo.

blación y hasta el quince por ciento tiene algún tipo de sensibilidad hacia los químicos tóxicos. Son enfermedades silenciadas porque ni al Estado, poco propenso a reconocer nuevas enfermedades por el costo que ello tendría para las arcas públicas, ni a industrias como la química o la de las comunicaciones inalámbricas les interesa que sean visibles”.

Las enfermedades que está expandiendo la contaminación ambiental serán en breve el centro de atención. Vivir en entornos artificiales hace que la población muere, cada vez con más frecuencia, diferentes hipersensibilidades a los impactos tóxicos. “Las personas que desarrollan estas sensibilidades son la punta del iceberg: lo que el futuro puede depararnos a todos. Son una especie de faros que pueden guiarnos por el camino correcto, un camino lo más ecológico, limpio y natural posible. Son patologías emergentes relacionadas con nuestro estilo de vida que representan una voz de alerta, un aviso a navegantes. Pero no valdrá solo con proponer y desarrollar cambios en este estilo de vida documentadamente nocivo. Será necesaria una acción política a gran escala acompañada de un decrecimiento en el ritmo de producción y consumo. Será necesario que muchos colectivos se organicen en red a nivel global para conseguir que la economía sirva a las personas y a la ecología y no al revés como continúa sucediendo”, advierte con precisión el investigador.

## INVENTAR REMEDIOS

No obstante, vale aclarar que paralelamente a estas nuevas enfermedades, aparece el negocio de los que fabrican remedios para responder a estas patologías y la expansión del miedo para vender estos productos médicos o tecnológicos. “Sin duda se trata de temas de plena actualidad pues profundizando en

ellos comprenderemos los mecanismos de promoción de enfermedades, epidemias y pandemias que no lo son, de vacunas y vacunaciones innecesarias y peligrosas, de fomento del miedo en la sociedad y sus consecuencias, de la utilización de tecnologías peligrosas o comprometedoras de la salud y de la ocultación de los efectos secundarios de estas prácticas. Existen enfermedades creadas por la industria farmacéutica y procedimientos muy concretos y precisos para llevar a cabo dicho tráfico. También se promueve a espaldas de los ciudadanos la geoingeniería, una nueva ciencia para modificar el clima y combatir el cambio climático desarrollando tecnologías que no atacan el problema de la contaminación, sino que tratan de poner parches en el mismo para que el modelo económico no decaiga. El calentamiento global primero fue ignorado, luego silenciado por grupos de presión o lobbies financiados por las compañías de las energías sucias y finalmente algunas de éstas y otras junto con administraciones públicas, trataron de convertir el miedo a los efectos perversos del cambio climático en un negocio”, explica Jara.

Todas estas prácticas tienen en común la expansión del temor entre la población para que acepte cosas que no aceptaría tras un debate informado y abierto. Es el negocio de crear temor para vender un tratamiento. La exposición permanente a factores contaminantes que, sin advertencia afecta de una manera u otra a la salud, tiene como único remedio posible, la información y el desarrollo de una posición colectiva crítica, para poder garantizar prevención y condiciones de vida dignas. Tal como lo sostiene Miguel Jara: “Dudar de todo es un acto de salud democrática, del sistema sanitario y de sus principales actores, también”. ◻

**Los parámetros acerca de la edad cronológica, no son los mismos que antaño; cada vez somos más intolerantes ante los signos del envejecimiento, que deberían ser tomados más relajadamente. Los tratamientos faciales dan respuesta de diversas maneras a las exigencias de la época.**

## TRATAMIENTOS FACIALES

# EL ARTE DE RETRASAR EL TIEMPO

Como cualquier otra parte del cuerpo la cara tiene lo suyo y dentro de los biotipos cutáneos, hay características específicas que determinan el proceso de envejecer. Las pieles secas tienden a “apergaminarse”, son pieles más delgadas, les falta elasticidad, tienen tendencia a la flaccidez, además sufren una descamación continua, poca secreción sebácea y sudorípara y ,por lo tanto, lucen opacas y sin vida; en cambio, las pieles grasas no se arrugan con facilidad, son más gruesas, permanecen más tiempo tersas, pero al momento de formar una arruga, ésta suele ser muy definida y profunda y la secreción sebácea y sudorípara está aumentada por lo que lucen lustrosas y brillantes.

Pero no es lo único a tener en cuenta. La herencia, el clima, la alimentación, el trabajo, las enfermedades y los malos hábitos, contribuyen a acelerar el proceso involutivo celular, es decir, que envejecemos más rápido.

Cuando lo que vemos en el espejo, comienza a preocuparnos, no hay que desesperar, hoy en día existen muchos procedimientos, tecnología, y productos inimaginables por nues-



## EL CUIDADO COMIENZA EN CASA

Hay muchos recursos para mantener un cutis saludable y bello en nuestra propia casa. La higiene diaria, eliminando la grasitud, polvo, smog y maquillajes, es primordial para permitir que nuestra piel respire. Es recomendable no usar productos alcalinos como los jabones comunes, que tienden a agredir la piel, y sí en cambio, utilizar productos específicos, especialmente formulados para una buena higiene del rostro.

A eso podemos sumarle, una vez por semana, una exfoliación suave, que mantiene el rostro libre de células muertas y el equilibrio entre zonas grasas, normales y secas.

Paso a paso y con lo que tengamos a mano. Como en todos los casos hay distintos tipos de exfoliantes; desde los cisnes de esponja vegetal, toallas, y silicona que se venden en cualquier farmacia, pasando por las cremas exfoliantes en sus distintas variedades y hasta aquellos de tipo culinario como la polenta, el azúcar y el limón como exfoliante químico.

La hidratación sigue a los dos procesos anteriores, una piel hidratada es la base para una buena nutrición y a veces a temprana edad es lo único que se necesita, el agua, el agua



tras abuelas, capaces de devolver años a nuestro rostro sin necesidad de intervenciones agresivas, que implican internación, anestesia y largas recuperaciones.

termal, el agua de rosas son recursos económicos y al alcance de todos.

Luego sigue la nutrición fundamental para regenerar con suficiente velocidad los efectos que los malos hábitos, la deficiencia nutricional, y el entorno producen en nuestro rostro.

Pero los años no vienen solos y a medida que pasa el tiempo cada edad y cada tipo de piel cuentan su propia historia. Por lo tanto, es necesaria estudiarla con detenimiento y escuchar qué nos dice. Si utilizamos el producto adecuado a tiempo, mantendremos esa lozanía y luminosidad que caracteriza a la piel sana y bien tratada.

## CUANDO LO BÁSICO NO ALCANZA

Si a pesar de todos los intentos caseros advertimos la inclemencia del paso del tiempo, es hora de recurrir a los especialistas.

El espectro de posibilidades aquí se amplía, y comienza el gran dilema acerca de qué tratamiento es el más conveniente. Para buscar lo más adecuado siempre es necesario la visita a un profesional que evalúe el tipo de piel y realice un diagnóstico inicial.

En primera instancia se encuentran todos aquellos procedimientos en donde no se utiliza ningún tipo de aparatología, pero no por ello son menos efectivos, al contrario, son una base importante para lograr un excelente resultado. Máscaras, lociones, fangos, que a menudo son el corolario de procedimientos más específicos; los peelings mecánicos (soluciones abrasivas de polímeros, cristales, semillas) y los peelings químicos (donde se utilizan diversos ácidos de concentraciones variables para cada caso y necesidad), producen excelentes cambios siempre que sean realizados por profesionales idóneos.



## Cirugía faciales específicas

■ **Blefaroplastia:** corrige bolsas, ojeras y párpados caídos.

■ **Rinoplastia:** resuelve problemas estéticos y funcionales de la nariz, como gibas, desviaciones, malformaciones congénitas, entre otros.

■ **Otoplastia:** cirugía de orejas.

■ **Mentoplastia:** cirugía de mentón.

■ **Malarplastia:** cirugía de pómulos.

■ **Frontoplastia:** levantamiento de cejas

Los aparatos suelen ser usados en complemento a las terapias anteriores, alternando, e incluso potenciando efectos. Entre los más novedosos y efectivos se encuentran: ■ **Microdermoabrasión con puntas de diamante:**

También se utiliza para realizar peelings. Su característica es que, en

lugar de usar ácidos, posee unos micro cristales de diamante de distinto calibre cuyo objetivo es ir puliendo la capa córnea y eliminando células muertas, descubriendo debajo una piel fresca y luminosa.

■ **Radiofrecuencia:**

Dentro de las radiofrecuencias hay distintos tipos, Mono, Bi y Tri polar que actúan a diferentes niveles e intensidades, pero en sí provoca un incremento de la temperatura celular, estimulando el metabolismo de los fibroblastos y del propio colágeno, con el consecuente efecto lifting. Contribuye a la redensificación de las pieles delgadas, equilibra la secreción sebácea y favorece la atenuación de arrugas y líneas de expresión.

■ **Electroporación:**

Su efecto es abrir los poros para permitir la incorporación de principios activos. Reemplaza a la Mesoterapia con agujas, por eso se la conoce también como Mesoterapia Virtual.

■ **Electroestimulación:**

Se utiliza en rostro para tonificar y dar firmeza a los músculos. Para su

aplicación es necesario un electrodo especial que sirve principalmente para corregir papada y contorno de rostro.

## TERAPIAS TRANSFORMADORAS

A los métodos correctivos cuyas terapias se basan en la estimulación por distintos medios, a distintos niveles: epidérmico, dérmico, muscular y circulatorio venoso y linfático, se puede sumar, si la paciente y el médico lo consideran necesario terapias que son más transformadoras que requieren sí o sí, de profesional médico para realizarlas.

■ **Plasma rico en plaquetas (PRP):**

Es una bioestimulación donde se utiliza la propia sangre, el procedimiento consiste en la extracción de una mínima cantidad de sangre del paciente para después en un proceso in situ incorporar nuevamente en la zona que se quiera tratar. Es muy regeneradora, busca la reactivación del fibroblasto (célula encargada de producir colágeno) mediante los factores de crecimiento propios de nuestro organismo y además, sin problema de rechazo; se aplica con micro-inyecciones, y no necesita internación, los resultados no son inmediatos, pero no demoran mucho en verse los cambios.

Se utiliza para tratamientos anti-age ya que mejora notablemente la apariencia del cutis, en color, luminosidad y turgencia.

■ **Rellenos:**

Existen numerosos materiales de relleno empleados con fines estéticos. Es muy importante que siempre los apliquen profesionales especializados que evaluarán a cada paciente, seleccionando el producto y cantidad adecuadas para cada caso. Normalmente se aplican a través de agujas de distinto calibre, según característica del relleno y profundidad que se quiera llegar. Algunos vienen preparados con lidocaína que per-



Los peelings mecánicos y los peelings químicos, producen excelentes cambios siempre que sean realizados por profesionales idóneos.

mite una mayor tolerancia a las inyecciones. Se utiliza para atenuar arrugas, líneas de expresión, realizar correcciones, aumentos de pómulos, labios rinoplastias, entre otros. Entre los rellenos más conocidos se encuentran el Ácido Hialurónico, Plasma Gel, Colágeno, la Grasa Autóloga, que son de duración limitada, aunque también existen rellenos semi-permanentes (más o menos 18 meses de duración) y permanentes.

■ **Mesolifting:**

Consiste en un procedimiento de micro inyecciones con principios activos combinados, cuyo efecto se manifiesta a través del componente inyectado y el efecto mecánico del procedimiento en sí. La aplicación y combinación del producto acorde al inesteticismo que se quiera resolver, deberá ser evaluado por el profesional.

■ **Hilos tensores:**

Están compuestos de material biocompatible lo que minimiza la posibilidad de alergias y efectos adversos. Sirven para la flaccidez y reestructuración del óvalo facial principalmente. Los hilos son apenas invasivos y muy bien tolerados, producen un efecto de bioestimulación que regenera el colágeno y la elastina endógena, y una vez reabsorbido mantiene su efecto por aproximadamente dieciocho meses. Hay distintos tipos de hilos y diferentes técnicas para su aplicación.

■ **Minilifting facial ambulatorio:**

Se trata de mínimas incisiones y despegamientos de piel con el objetivo de corregir sectores específicos. Es una intervención mucho menos agresiva, con riesgos menores y sin largos procesos de recuperación. Es recomendable para pacientes jóvenes o de mediana edad con flaccidez moderada.

■ **Lifting facial:**

Es un procedimiento de quirófano, bajo anestesia, donde no solo se corrigen aspectos de la piel sino músculos. Las incisiones se ocultan por lo general detrás de la oreja o en el cuero cabelludo para pasar desapercibida. El post operatorio tarda un poco más que las cirugías específicas de una sola área, y los resultados se ven en la medida que la inflamación cede.

En todo caso los tratamientos varían según la necesidad de cada persona y es aconsejable ser asesorados sobre la mejor alternativa.

Lo primordial es estar atentos a las primeras señales de envejecimiento y comenzar a tiempo con tratamientos donde los recursos son menos invasivos y por ende menos costosos y complicados. Cada uno de estos tratamientos son ideales para mantener un aspecto saludable, acorde a nuestra edad biológica pero siempre mucho más juveniles. ◻

## SALVADO DE TRIGO

## UN ALIADO PARA SENTIRSE BIEN

**El salvado de trigo es la capa externa del grano, un auténtico deshecho muy cotizado por los nutrientes esenciales que contiene. Su consumo en cantidades adecuadas garantiza muchos beneficios por su alta composición en fibras.**



Fundamental para combatir anemia y para practicantes de deportes de manera intensa.

El salvado de trigo es el resultado de refinar y procesar el grano. En términos generales es lo que sobra, pero es justamente ese desecho lo que contiene una gran cantidad de nutrientes y propiedades que lo hace esencial para una buena alimentación y para la salud. En esa cáscara se encuentran las fibras, vitaminas, minerales. Durante el proceso de molienda y refinado se pierde más de la mitad de las vitaminas B1, B2, B3, E, ácido fólico, calcio, fósforo, zinc, cobre, hierro y fibra. La eliminación de estas capas supone la exclusión de la gran mayoría de los nutrientes que se encuentran justamente en el salvado de trigo.

Por esta razón y desde un punto de vista nutricional aporta **potasio**, un mineral que ayuda a regular la presión arterial a la vez que mantiene una buena circulación sanguínea; **hierro**, fundamental para combatir anemia y para practicantes de deportes de manera intensa; **zinc**, mineral que participa en el proceso de crecimiento y es beneficioso para el sistema inmunitario, facilitando también la asimilación



y el almacenamiento de la insulina y fósforo, adecuado para mantener una mayor resistencia física, fortificar los huesos y conservar los dientes sanos.

En relación a las vitaminas, el salvado de trigo contiene **vitamina K** indispensable para una correcta coagulación de la sangre y para el metabolismo de los huesos, y **vitaminas del complejo B**, bueno para el cerebro y el sistema nervioso e ideales para mantener un buen estado de ánimo.

### PURA FIBRA

Lo que caracteriza particularmente a este cereal es su gran cantidad de fibras. El salvado es una fibra insoluble, por lo que tiene reconocidas propiedades en contra del estreñimiento y permite aumentar la velocidad del tránsito intestinal. Esta propiedad lo hace un complemento muy adecuado para bajar de peso. Es recomendable su consumo para personas que sufren de obesidad, ya que la capa externa del cereal reduce la absorción de grasas. Además, regula el apetito y aumenta la saciedad.

### Sirve lo que sobra

El salvado de trigo se puede usar y combinar de distintas formas.

**Empanado con salvado de trigo:** se puede reemplazar el pan rallado o harina refinada por salvado de trigo; tiene más fibra y hará que el empanado sea mucho más saludable.

**Agua de salvado de trigo:** dejar remojando un par de cucharadas de salvado de trigo con un litro de agua y beber el agua durante el día. Puede añadirse edulcorante.

**Batido de salvado de trigo:** mezclar un vaso de agua, un poco de fruta y una cucharada o dos de salvado de trigo. Batir hasta obtener una mezcla homogénea y

consumir preferentemente en el desayuno.

**Bolitas dulces de chocolate con salvado de trigo:**

mezclar salvado de trigo con chocolate amargo rallado (al setenta por ciento o más) y edulcorante a gusto. Añadir leche descremada hasta formar una pasta, y con ella formar deliciosas bolitas.

Empanizar nuevamente con salvado y enfriar en la heladera antes de comerlas.

**Jugo energético de salvado de trigo:** mezclar media taza de jugo de naranja, media taza de jugo de zanahoria y una cucharada de salvado de trigo. Revolver bien y tomar durante el desayuno o merienda.

Es un aliado indiscutido del “colesterol bueno” porque está lleno de ácidos grasos insaturados, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares o del corazón. Y también tiene antioxidantes, propiedades que impiden el desarrollo de enfermedades como el cáncer e incluso ayuda a mantener las células jóvenes.

### FUERTE SUPLEMENTO

Siempre el salvado de trigo debe ingerirse con moderación. Sin superar un máximo de veinte a treinta gramos por día. Una cantidad mayor podría causar efectos secundarios como flatulencia, distensión abdominal o diarrea. Diez gramos es igual a una cucharada sopera, con-

tiene 4,5 gramos de fibra vegetal. Es importante saber que el salvado de trigo está contraindicado en personas que han sufrido recientemente apendicitis, úlceras gástricas, colon irritable y otros trastornos gastrointestinales.

El salvado de trigo es un maravilloso suplemento. Se vende en bolsas de plástico y se debe oler antes de comprarlo para saber si es fresco. No debe tener olor a rancio. Es aconsejable que se guarde en un recipiente hermético en la heladera y así se conservará por más tiempo. Media taza contiene sólo sesenta calorías, pero proporciona doce gramos de la importante fibra dietética, 48 por ciento de la cantidad diaria recomendada. ◻



## PURO SOL

# PARAÍSO SOÑADO

**Con la llegada de los días soleados el jardín, la terraza y los patios comienzan a tomar protagonismo. Este año es cuestión de armar un sitio paradisíaco. Acá van las ideas para lograrlo.**

La invitación a diseñar un espacio exterior de calidad vale tanto para las viviendas como para los lugares de trabajo, llámese oficina o fábricas. Porque la vida al aire libre aporta calidad y con un buen proyecto conduce al ocio productivo, muy beneficioso en estos días.

El primer paso será analizar el espacio, dónde da el sol, los lugares de sombra, si hay mobiliario en qué condiciones está, las posibilidades de riego, desagües, si hay piscina, estanques o fuentes. El mantenimiento será primordial para que el jardín luzca esplendoroso, además aporte frescura.

En cuanto al mobiliario, debe ser funcional sin perder lo estético, pensar en un juego de sillas y mesas de apoyo, de materiales resistentes a la intemperie sobre todo para afrontar los rayos ultravioletas y las precipitaciones de verano.

Una vez realizado el diagnóstico previo se deben definir las zonas para las plantas que son las grandes protagonistas del sitio.

### COMPOSICIÓN VEGETAL



Es importante a la hora de elegir qué plantas instalar, el asesoramiento de un vivero para conocer las flores y vegetación de primavera y verano.

Hay que tener en cuenta siempre cuáles son de sol y cuáles de sombra. Incluso se puede mezclar flor de temporada con algunos arbustos, que también pueden tener una flor bonita y que duran año tras año. Las flores de temporada de sombra, como la alegría o la begonia se pueden combinar, por ejemplo, con hortensias, que necesitan estar con pocas horas de luz en la mañana.

### PLENAS SUGERENCIAS

Es fundamental considerar especies autóctonas porque se adaptan al clima y al agua que requieren para lucir toda la temporada.

El Plumerillo Rosado, por ejemplo, florece en primavera, verano y par-



te del otoño. Es una planta perenne, crece hasta dos metros -considerar el crecimiento para el espacio que haya disponible- a media sombra o al sol. Además, se puede cultivar en macetas.

El Ceibo, la flor nacional argentina, vive muchos años, puede llegar a medir hasta diez metros, florece en primavera y se la puede plantar al sol o a media sombra en un suelo ligeramente húmedo.

Si el espacio es amplio, las Cortaderas son una bella opción, crece hasta tres metros y necesita sol pleno, y se adapta a todo tipo de suelos. Crece muy rápido y solo hay que tener cuidado porque sus hojas suelen ser cortantes al tacto.

Las flores de Aljaba son un arbusto que ofrece una estética magnífica con sus flores colgantes, se propaga por gajos, se la planta a la media sombra y es ideal para jardines pequeños con suelo húmedo y un PH ligeramente ácido.

Otra opción es el Aromo o Espinillo que es un árbol que a veces crece como arbusto, crece hasta los cinco y seis metros de alto. Tiene flores amarillas maravillosas y perfumadas que florecen antes de que salgan las hojas, a fines del invierno. Su fruto tiene forma de vaina y de allí se obtienen las semillas para multi-

### Recomendaciones

Es importante en verano respetar las horas de riego, a la mañana temprano o después de las 18 horas. También hay que tener en cuenta la distribución, primero para que al florecer la combinación de colores aporte su cuota estética y segundo para evitar que las plantas que suelen atraer insectos no contaminen a las vecinas.

Las macetas si son de barro mejor, y trasladarlas a la sombra si el sol está muy fuerte.

Un secreto de jardinería que da muy buenos resultados es colocar piedras en la maceta o alrededor del tronco para conservar la humedad de la tierra.

Las plantas delicadas que estén en macetas pueden conservar la humedad con agua bajo la base de la maceta previamente perforada.



plicarlo. Necesita pleno sol y se aclimata a diversos ambientes: suelos secos o anegados.

Por último, el Jazmín del Paraguay es un arbusto que crece hasta los cuatro metros de altura, de primavera a otoño se llena de flores violetas y blancas y aromatan el entorno inmediato. Se pueden plantar a través de gajos en suelo o en macetas, especialmente a la media sombra y con riego frecuente. ☐





## ESTAMBUL Y CAPADOCIA

**País tanto del Asia como de Europa, Turquía se encuentra en un sitio clave para el turismo como para la economía. Su cultura y su historia, más la vida cotidiana es tan mágica como sorprendente.**

Turquía es un país soberano intercontinental con su territorio dividido entre Asia Occidental y Europa, y se extiende por toda la península de Anatolia y Tracia Oriental en la zona de los Balcanes. Limita con Georgia, con Armenia e Irán, con el mar Negro y Ucrania,

y con Bulgaria y Grecia. Por eso llegar a este país implica poder conocer distintas culturas no sólo por lo que significa la vida turca, sino por todas sus influencias históricas como de sus países limítrofes. Ocupa una posición estratégica entre los continentes y los mares, como entre las civilizaciones orientales y occidentales.

Turquía es una república democrática, secular, unitaria y constitucional, cuyo sistema político fue establecido en 1923 bajo el liderazgo de Mustafá Kemal Atatürk, el más destacado miembro del Movimiento Nacional Turco. Este país comenzó las negociaciones para la adhesión plena a la Unión Europea en 2005, después de haber sido miembro asociado desde 1963, y habiendo llegado a un acuerdo de unión aduanera en 1995. Mientras tanto, Turquía ha seguido fomentando estrechas relaciones políticas y económicas con todo el mundo. Conocer todo el territorio y toda la cultura es un placer, desde el punto de vista histórico como desde la





modernidad. Por lo pronto, desde estas páginas les proponemos conocer Estambul y Capadocia.

### ESTAMBUL, CIUDAD MÁGICA

Estambul es una ciudad importante en Turquía, que se ubica en Europa y Asia a lo largo del estrecho de Bósforo. La Ciudad Antigua refleja las influencias culturales de los distintos imperios que gobernaron la región. Hoy es una vida tumultuosa y para descansar es cuestión de tomarse un vasito de té, en especial en el Gran Bazar, de la mañana a la noche (es el país con mayor consumo de té del mundo). A lo largo de la peatonal Istiklal, durante todo el día y la noche, caminan muchas personas, las que viven y los turistas. A la par de tanta gente pasa un tranvía que si te cansas de caminar es cuestión de que te traslade. Esta ciudad vive en un ritmo frenético, entre el tránsito y la multitud, más la música popular que suena por todo el centro, son melodías bien turcas que se tocan con laúdes, tambores, violines (kemence) y panderetas.

Estambul fue Bizancio, luego Constantinopla y luego centro del Imperio Otomano, única ciudad levantada entre dos continentes. Hoy es la más poblada de Europa con más de quince millones de habitantes, dividida por el Bósforo y unida por dos puentes: Bogazici y Fatih Sultan Mehmed. Y por más moderna que se la quiera mostrar, Estambul es una ciudad muy religiosa por lo que hay que visitar las mezquitas monumentales y ver cómo toda la gente en su casa, en la calle o en un bar se la puede encontrar de rodillas en posición de rezo alabando a su dios.

Hay que conocer El Gran Bazar, un legendario mercado construido en 1455 con cuatro mil puestos a los largo de 64 calles y veinte mil tra-

bajadores ocupándose de vender a partir del regateo (sin precios fijos) las telas turcas, las alfombras, los té, las joyas de oro, zapatos, especias, los policromos de almohadones y tanto más.

Luego hay que recorrer la Torre de Gálata, la Mezquita Azul, la Basílica de Santa Sofía (cúpula del siglo

VI y mosaicos cristianos) y el Palacio de Topkapi que conforman los pilares de la bella arquitectura histórica de esta ciudad. Además, hay que disfrutar del Hipódromo al aire libre de la era romana, que fue por siglos un lugar de carreras de carros, como así también de los Obeliscos Egipcios.

### Capital Ankara



Ankara es la verdadera capital turca, está fuera de los circuitos turísticos, pero conocerla es ideal para comprender la historia de este país. La meseta de Anatolia es el corazón de Turquía y ocupa un gran territorio asiático que guarda las más antiguas ciudades, surgidas hace unos diez mil años y que fueron ocupadas por grandísimos imperios. Con tanta historia, también está la pura modernidad turca que es Ankara, la gran capital solo a mil metros de altitud y rodeada de montañas. El interior turco está atravesado de montañas pobladas de bosques frondosos y verdes, que rodean una meseta abundante con ciudades pequeñas y pueblos muy antiguos. Además en Anatolia se destaca el famoso lago salado de Tuz Gölü, a unos 130 kilómetros de Ankara, con tres millones de habitantes. Como se sabe Estambul, la antigua Constantinopla, fue la capital, hasta después de la disolución del Imperio - al final de la Primera Guerra Mundial -, Mustafá Kemal encabezó la fundación de la moderna Turquía con Ankara como capital. Al ser la capital del país y sede de la administración gubernamental, tiene variados monumentos oficiales y una cantidad no despreciable de museos, entre ellos el Arqueológico Nacional. Y no se puede dejar de visitar el impactante mausoleo de Mustafá Kemal Atatürk, el héroe nacional que fundó la moderna Turquía.





Una vez recorridos los puntos fundamentales es cuestión de dejarse llevar por las tiendas populares con sus artesanías, las comidas propias entre lo antiguo y lo moderno. Estambul es una ciudad donde se conjugan lo viejo y lo nuevo, lo occidental y lo islámico, lo milenario y lo contemporáneo.

### **CAPADOCIA, CIUDADES SUBTERRÁNEAS**

En el centro de Turquía, en plena meseta de Anatolia, se encuentra



Capadocia, una región que fue dominada por asirios, romanos, hititas y otomanos. Su geografía se caracteriza por tener formaciones geológicas de origen volcánico en las que se excavaron cuevas que albergaron iglesias bizantinas, mezquitas y ciudades subterráneas de hasta veinte mil habitantes. Esta región única, formada por paisajes volcánicos e iglesias excavadas en la roca fue olvidada durante mucho tiempo y redescubierta en la década de 1930 por un sacerdote francés. Hoy es una de las zonas de Turquía más visitada.

Esos terrenos porosos resultaron fáciles de excavar, así que los hombres de sucesivas civilizaciones no encontraron mejor forma de construir sus casas que cavando en la roca. Así surgieron iglesias paleocristianas, mezquitas, baños turcos y casi cuarenta ciudades y poblados bajo tierra. La temporada turística va de abril a noviembre, pero el lugar también es maravilloso en los meses de invierno de Turquía, cuando se deposita nieve sobre las chimeneas de hadas de estas formaciones únicas. Estas chimeneas se formaron por los

efectos de la erosión del viento, la nieve y la lluvia durante tantos milenios y lo porosa que es esa roca volcánica llamada tufa.

Capadocia es una región histórica que hoy abarca parte de las provincias turcas de Kayseri, Aksaray y Nevşehir, formando un círculo de cincuenta kilómetros de diámetro. Se llega por tierra desde la ciudad de Ankara, y el aspecto de Capadocia que más llama la atención es el de sus ciudades subterráneas que en distintos períodos se construyeron como refugio ante los invasores, permitiendo subsistir varios meses sin tener que salir al exterior. Las dos principales ciudades subterráneas son Kaymakli y Derinkuyu, de los cristianos que eran perseguidos por el Imperio Romano. Probablemente heredadas de los hititas por los primeros cristianos perseguidos por el Imperio Romano. Estos lugares tienen veinte niveles con cien metros de profundidad, pero sólo se pueden visitar ocho niveles. Estas ciudades subterráneas de Capadocia tienen un perfecto sistema de ventilación que aseguraba la oxigenación en todos sus niveles, canales de desagüe, agua, cocinas comunitarias y las iglesias con pinturas de fuerte arte religioso. ◻

**ARIES**

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**CONSEJO:** No te refugies en dogmas que sirven de apoyo para validar actitudes desactualizadas.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Buscá nuevas oportunidades pero sin generar demasiadas expectativas ¡Aceptá lo que hay! Evitá inaugurar grandes empresas, viajar, mudarte o gastar demasiado. Revisá los asuntos que te perjudican y encontrá una salida para ellos.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Observás los detalles que antes no veías. No discutas con los demás cuando el problema te pertenece a vos. Aprovechá para pulir las diferencias y hacerte cargo de lo que te corresponde. ¡Lanzate a la aventura!

**TAURO**

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**CONSEJO:** Recordá que a pesar de los inconvenientes, el éxito del mañana yace en la preparación diaria.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Nuevas oportunidades se abren delante tuyo. El capital, los viajes, el trabajo y la comunicación, se encuentran a disposición de la crisis económica colectiva. Si sos perseverante, obtendrás réditos y ganancias significativas.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Prestá atención, porque cada vez que veas un defecto en los demás, hallarás tu propia carencia. Luego de atravesar este momento, estarás listo para abrirte nuevamente al amor.

**GÉMINIS**

(22 DE MAYO AL 21 DE JUNIO)

**CONSEJO:** Calibrá el intercambio en el dar y en el recibir para que haya retroalimentación.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** ¡No es cuestión de encontrar defectos en todo lo que te rodea! Aprovechá para sondear nuevas oportunidades hasta que, a mediados de mes, las cosas comiencen a moverse. Necesitás reponer tus energías; adoptá nuevos hábitos y actitudes.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Son días ideales para conversar los problemas de la relación. Si precisás convencer de algo a tu amorcito, ¡el momento es ahora! Evitá caer en viejos condicionamientos que creías superados.

**CÁNCER**

(22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**CONSEJO:** Momento de que cuides el uso de la palabra, la información y el intercambio.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** ¡Tu potencial creativo está liberado! Utilizá los recursos que tenés de otra manera y andá en busca de nuevas alternativas. Si sos ambicioso, apuntá con precisión y acertás. ¡Tu vitalidad está en alza! El cuerpo sana y rejuvenece.

**ASUNTOS AMOROSOS:** No responsabilices a otros de lo que ocurre cuando ellos son tu espejo. Poné en marcha tu sensibilidad e inteligencia para reaccionar positivamente. Priorizás tus necesidades y desde ahí compartís.

**LEO**

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**CONSEJO:** Recordá que el éxito es una ilusión. Hoy quizás te toque estar en lo alto, pero ya sabés...

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Finaliza un largo proceso referente a tu lugar en el mundo, profesión y metas. Se dificulta concertar citas, negociar, tramitar, viajar y estudiar. Finalmente, alcanzás tus objetivos y lograrás el reconocimiento merecido.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Atención con los forcejeos, manipulaciones, celos o envidias. Salís, te encontrás con amigos, familiares y sociabilizás en todos los sentidos. Depende de vos atraer diversión, arte y glamour. Tensión y exigencia en el ambiente. ¡Tomate las cosas con calma!

**VIRGO**

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SETIEMBRE)

**CONSEJO:** Ya es hora de reparar las descompensaciones en el amor, lo social y lo comercial.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Son los demás quienes te ayudan en este momento a avanzar o rediseñar los movimientos. Son propicios los trámites burocráticos y las inversiones programadas. Sé paciente.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Tenés la posibilidad de estabilizarte o realizarte a través del amor. Sentís las exigencias y demandas de tus seres queridos. ¿Sos autor o víctima de actitudes oportunistas o tramposas? Si diste demasiado y no hubo retroalimentación, el único culpable sos vos.

**LIBRA**

(24 DE SETIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE)

**CONSEJO:** No empañes esta oportunidad, ni sobredimensiones las posibilidades reales del momento.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Reordená cuestiones y compromisos pendientes. Aún debés hacer mucho esfuerzo para encaminar un tema laboral-profesional o no experimentás mucho interés en un proyecto.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Viajá en pareja o con amigos, salí y divertite. ¿Estás satisfecho con lo que diste y tomaste en tus relaciones amorosas y sociales? Evitá la fascinación y el autoengaño. La rutina te provoca estrés y ansiedad. Si podés, tomate unos días para descansar y recuperarte.

**ESCORPIO**

(23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**CONSEJO:** Evitá involucrarte con ideas alarmantes, sabotajes, estafas o complicaciones.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Percibirás mayor claridad para reorientar tus objetivos. El mercado financiero está en crisis, pero vos seguís adelante renovando el producto de tu trabajo. Encaminás un tema pendiente gracias a tu poder de persuasión.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Tu energía está en baja; aprovechá para decidir con precaución. Momento para reconciliarte e intimar con tus seres queridos, aclarar malentendidos y establecer nuevos códigos de intercambio y comunicación. Intimidad, hogar y celebraciones. ¡Hora de disfrutar!

**SAGITARIO**

(23 DE NOVIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE)

**CONSEJO:** Soltá antiguos convencionalismos para que se vuelvan funcionales y fluya la corriente del amor.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Surgen interferencias en la comunicación, negociaciones y gestiones en general. Es momento de repensar y reorganizar las cosas. Recién en la segunda quincena es posible resolver las cuestiones atascadas.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Compensá el intercambio en tus relaciones estrechas. Habrá ocasión de intimar con esa persona que te gusta. Si sos consciente de los errores propios y ajenos serás capaz de abandonar el rol de víctima. Es momento de transformarte y animarte. ¡Hazlo!

**CAPRICORNIO**

(22 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**CONSEJO:** Tomá conciencia del valor del dinero, de las condiciones laborales y de salud.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Finalizá el trabajo pendiente y planificá los pasos a seguir para concretar un proyecto trascendente en el futuro. Con mucho esfuerzo las cosas comienzan a moverse. Surgen contrariedades o molestias latentes. ¡No permitas que tu deseo disminuya!

**ASUNTOS AMOROSOS:** Si algo se complicó, esperá el momento apropiado para resolverlo. Encuentros y salidas con amigos y seres queridos. Los hijos, amantes, el arte y la diversión mutan.

**ACUARIO**

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**CONSEJO:** Reconciliate e incluí a los muertos, olvidados y rechazados de la familia.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Se abre el juego; es tiempo de hacer algo diferente de tu vida. Intentá no discutir, transmitir noticias alarmantes, luchar contra la realidad o lidiar con gente que abusa de la autoridad. Luego las cosas comenzarán a fluir.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Preparás bodas, fiestas o reuniones familiares. ¡Aprovechá para decorar o remodelar tu hogar! Te volvéis más soñador y romántico. Si estás dispuesto al encuentro, por fin te enamorarás o sentís ganas de procrear.

**PISCIS**

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**CONSEJO:** Si estás alejado de un hermano o pariente llegó la hora de aclarar las cosas y compensar el vínculo.

**ASUNTOS PRÁCTICOS:** Percibirás detención en el ambiente. Reflexioná bien antes de cambiar de trabajo, mudarte o viajar. Recordá que organizar los pensamientos te ayuda a pensar bien. Realizá tratamientos físicos y revitalizadores.

**ASUNTOS AMOROSOS:** Aclará situaciones confusas y tramposas para avanzar hacia una nueva vida. ¡Es hora de cambiar tu imagen! No transmitas habladurías o datos malintencionados. Tu espíritu de conquista no está disponible. Sólo dejate seducir por la situación.

"PLOONETS"

# LUNAS QUE SON PLANETAS

**Un equipo científico internacional dice que los nuevos cuerpos celestes podrían ser detectados fuera del sistema solar. Se trata de satélites naturales que fueron expulsados y comenzaron a orbitar su propia estrella. Un investigador del Observatorio Astronómico de Córdoba que participó de este estudio lo explica.**

La existencia de estos cuerpos celestes, fuera del sistema solar, es la conclusión a la que arribaron luego de una serie de simulaciones computacionales en las que utilizaron distintos modelos físicos y astronómicos.

Los "ploonets" serían lunas que originalmente orbitaban planetas gigantes gaseosos, pero que fueron expulsadas y terminaron convirtiéndose en "nuevos planetas" al em-

pezar a orbitar su propia estrella. Hasta el presente, ya se han descubierto más de cuatro mil exoplanetas en otros sistemas solares. Algunos son similares a Júpiter (o gigantes gaseosos), pero se encuentran más cercanos a su estrella, a distancias menores que las existentes entre la Tierra y el Sol. Se los llama "Júpiters calientes".

Siguiendo la lógica de nuestro sistema solar, los astrónomos supu-

sieron que así como los gigantes gaseosos poseen lunas, estos "Júpiters calientes" también deberían tenerlas y comenzaron a observarlos para identificarlas. Pero a pesar de todos los esfuerzos, hasta el momento no lograron encontrarlas.

### ¿Dónde están esas exolunas?

Para responder a ese interrogante, los astrónomos realizaron una serie de simulaciones tomando como

Los "ploonets" -un juego de palabras en inglés que combina *planets* (planetas) y *moon* (luna)- son el último hallazgo que dio a conocer un grupo internacional de astrónomos.



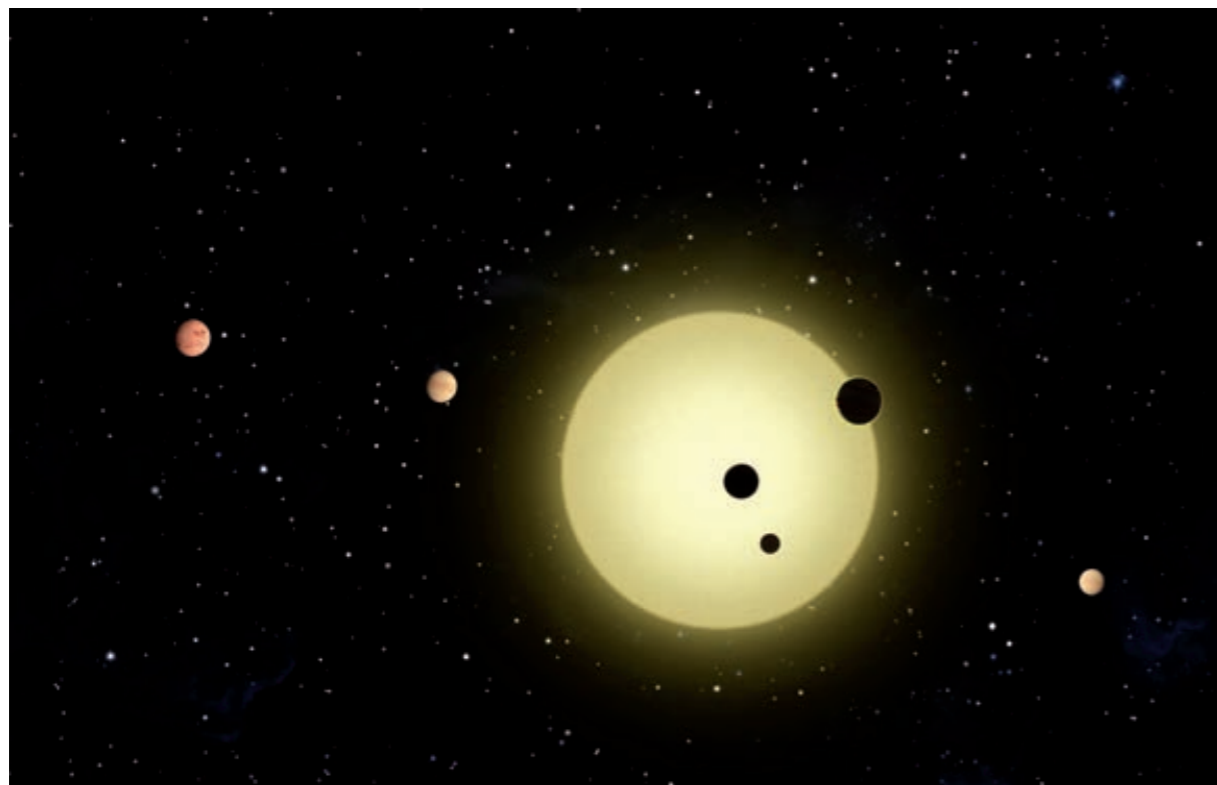
punto de partida una idea aceptada en la comunidad científica: originalmente los planetas gigantes no nacieron tan pegados a su estrella, sino que migraron hacia ella desde una órbita más distante.

Así, observaron que durante esta migración, la fuerza combinada entre el planeta gigante gaseoso y la estrella pudo haber inyectado energía extra a la órbita de la Luna, empujándola hasta que eventualmente escapó y terminó convirtiéndose en un "ploonet".

### NUEVOS CUERPOS CELESTES

Cristian Giuppone, astrónomo del Observatorio Astronómico de Córdoba (OAC), forma parte del grupo internacional que llevó adelante esta investigación. Explica que este tipo de procesos debería repetirse en cada sistema planetario





compuesto por gaseosos gigantes con órbitas muy cercanas a su estrella, por lo que los “ploonets” deberían ser más frecuentes de lo que se piensa.

“Estos nuevos cuerpos celestes serían de material rocoso, ya que se formaron mediante los mismo procesos de formación de las lunas del sistema solar. Dependiendo de su tamaño y distancia a la estrella, hasta podrían poseer atmósferas propias, como Titán, la luna de Saturno”, agrega el investigador del OAC y completa: “Dependiendo de los procesos físicos y en el caso de un sistema compuesto por varias lunas –como en los gigantes gaseosos del sistema solar–, existe la posibilidad de eventos catastróficos que terminen formando sistemas de anillos alrededor de los planetas”.

La relevancia de este nuevo descubrimiento teórico radica en que suma una nueva teoría a los paradigmas actuales de la formación

de cuerpos celestes y es una nueva manera de entender por qué no se encontraban exolunas junto a estos gigantes gaseosos.

#### ¿Es posible observar un “ploonet”?

“En realidad, sería muy difícil identificar un ‘ploonet’, ya que resulta prácticamente imposible distinguirlo de otros planetas ordinarios. Solo podría ser identificado si su órbita no hubiera quedado muy alejada de la de su planeta original. Y como no emite luz, debería ser visto cuando, en su desplazamiento, interrumpe la luz de una estrella. Pero incluso para eso se requerirían telescopios muy potentes”, revela Cristian Giupone.

Un dato interesante relacionado a la investigación es que nuestra Luna sufre el mismo fenómeno físico, ya que estudios previos sugieren que se formó a una distancia de dos radios terrestres (un radio terrestre es la distancia aproximada desde el cen-

tro de la Tierra hasta su superficie) y fue evolucionando hasta ubicarse a unos sesenta radios terrestres de distancia en la actualidad.

Las lunas de Saturno y Júpiter también se encuentran en este proceso, pero las escalas de tiempo para observar el desprendimiento de esas lunas es mayor a la vida del sistema solar. De hecho, para que el mecanismo de formación sea efectivo hay que pensar en planetas gigantes que estén a mitad de distancia del Sol que nuestro planeta (o menos). ●

VICTORIA RUBINSTEIN  
COLABORADORA DE UNCIENCIA  
VICKYRUBINSTEIN@OAC.UNC.EDU.AR

FUENTE: PLOONETS: FORMATION, EVOLUTION, AND DETECTABILITY OF TIDALLY DETACHED EXOMOONS, MONTHLY NOTICES OF THE ROYAL ASTRONOMICAL SOCIETY.

# PANADERÍA

## Multiplicar los panes



ENTREGA 1.

Técnicas básicas

Masa de pan artesanal

Masa básica de prepizza

## ENTREGA 1.

*Multiplicar los panes*

Amasando conocimientos básicos

## ENTREGA 2.

*Con las manos en las masas*

## ENTREGA 3.

*Un sentimiento criollo*

(dedicado a la panadería artesanal argentina)

## ENTREGA 4.

*Especialidades para el invierno*

(técnicas básicas para la elaboración de facturas y bollería enriquecida)

## ENTREGA 5.

*Masas hojaldradas*

## ENTREGA 6.

*Las galletas y el té, un clásico*

(técnicas básicas para el trabajo con galletas dulces, saladas e integrales leudadas)

## ENTREGA 7.

*Panes a pedido*

(técnicas básicas y preparaciones leudadas para servicios de catering)

## ENTREGA 8.

*Amasando para las fiestas*

(técnicas básicas para la elaboración de panes festivos).

## LA HISTORIA ESTÁ SERVIDA

En el año 1680 a.C. se fabrican los primeros hornos y se hacen los primeros panes. Semejante acontecimiento tuvo lugar en Egipto, cuyos habitantes, reyes y simples mortales, no llegaron a saber el enorme peso simbólico que ese invento comestible tendría para la llamada cultura occidental.



Una de las mayores dificultades registradas a lo largo de la historia del pan, fue la conversión del trigo en harina tamizada. La trituration, lenta y penosa, se practicaba en morteros de piedra: mucho más tarde se inventaron los molinos movidos por brazos humanos, claro que eran brazos de prisioneros de guerra y de esclavos. Los griegos fueron los primeros en utilizar molinos a brazo y en construir hornos industriales, costumbre que los romanos incorporaron más tarde.

En la vieja Roma, los panaderos gozaban de beneficios impositivos y, si lo requerían, contaban con subsidios oficiales. Tal era la importancia del pan, y la necesidad de que nunca faltase, que el panadero era el único artesano que no podía, jamás, tomarse un día de descanso.

En 1683 los turcos, ya dueños de Hungría y las costas del río Danubio, sitiaron y trazaron una cerca alrededor de Viena, por entonces último refugio oriental de la cristiandad. Decidieron entonces cavar para extender un corredor subterráneo y llegar así hasta el centro de la ciudad. Para no ser descubiertos, sólo trabajaban de noche sin reparar en que también de noche trabajaban los panaderos vieneses, quienes dieron la voz de alerta ante el ruido de palas y picos de los invasores. En recompensa por haber desbaratado los planes de los turcos, el emperador les reconoció honores y gratificaciones, entre ellas el derecho de llevar espada al cinto. Los panaderos, agradecidos, inventaron dos tipos de pan: uno, que bautizaron emperador y otro que llamaron croissant o media luna, para mofarse de los estandartes turcos. Ese fue el origen de nuestras sabrosas medialunas.

FUENTE: "LOS SABORES DE LA HISTORIA", DE VICTOR EGO DUCROT. GRUPO EDITORIAL NORMA.



## Amasando conocimientos básicos

En nuestro país la panadería data de épocas anteriores a la colonial, ya que nuestros primeros habitantes elaboraban sus preparaciones a base de una papilla o puré de cereales. Luego de la llegada de los colonizadores, se incorporan nuevas preparaciones e ingredientes. Existen dos formas de trabajo dentro de la panadería:

**La panadería industrial;** se manejan volúmenes altos de producción y, por lo tanto, otro tipo y cantidad de maquinarias y tecnología.

**La panadería artesanal;** los volúmenes de producción son más reducidos y el panadero posee un contacto mayor con las preparaciones. Cuenta con menor tecnología de trabajo, aunque trabaja con las herramientas más perfectas que existen: las manos.

El objetivo principal de estos fascículos será el de conocer al máximo las técnicas usadas en la panadería artesanal para utilizarla como instrumento básico de trabajo.

## LOS INGREDIENTES

Si bien la mayoría de los ingredientes utilizados en la panadería no presenta mayores riesgos de contaminación, una correcta higiene en los

## MICROEMPRESARIADOS

## Los primeros pasos

La forma de encarar profesionalmente el desarrollo de una idea puede ser la diferencia que marque... la diferencia.

No existe una receta única para desarrollar éxitos en un emprendimiento, pero sí se pueden "amasar" buenas ideas aún en los tiempos que corren. Porque siempre se necesitan nuevas ideas, o bien, nuevas formas de hacer lo mismo.

Para llevar a cabo un emprendimiento en el área de la panificación se debe tener disciplina y profesionalismo, porque la elaboración de panes es todo un arte que combina sabiduría, belleza, dedicación y amor.

Si bien el desarrollo de un emprendimiento nace a partir de una idea básica, hay que tener en cuenta algunos aspectos importantes:

- El mercado en el cual se comercializará el producto.
- El diseño del producto.

## ■ La distribución.

## ■ La comunicación a establecer para vender el producto.

Además, existen cinco puntos cuando se trata de establecer estrategias de trabajo:

1. La pasión por lo que se hace.
2. El deseo de brindar lo mejor a nuestros clientes.
3. La perseverancia y la fe para lograrlo.
4. La búsqueda permanente de la excelencia en todo lo que se haga.

Hay que entrenar duro para que en ningún momento se dude de la efectividad de contar con estas herramientas prácticas.

El éxito es importante aunque a veces se disfrace de fracaso, pero siempre espera a la vuelta de la esquina; sólo hace falta animarse.

productos a utilizar, en nuestras manos y también en las herramientas y utensilios, asegurarán una preparación de alta calidad. Cuando se utilizan productos frescos como lácteos, embutidos y otros elementos perecederos, además de buena calidad, es muy importante respetar las reglas de higiene en su almacenamiento.

## HARINAS

La más común utilizada dentro de la panadería es la de trigo, de la cual hay que conocer algunos conceptos básicos para trabajarla. Entre todos sus componentes, la harina de trigo posee unas proteínas denominadas insolubles (en contacto con líquidos no se disuelven) que, una vez hidratadas, se las amasa y se las deja descansar formando una red elástica denominada gluten, sin la cual no es posible elaborar preparaciones con levadura.

En el mercado se encuentra la harina de tipo 000, la más recomendada en preparaciones con levadura, y otra de tipo 0000 que se aconseja especialmente para preparaciones de pastelería u otras que requieran menos presencia de gluten. Las otras harinas que forman gluten, aunque en menor calidad y cantidad son la de avena, cebada y centeno (T.A.C.C.) y por lo tanto deben ser agregadas para enriquecer los panes elaborados con harina de trigo.

La harina de maíz, arroz, soja y almidón de mandioca, al igual que las anteriores, deben mezclarse con harina de trigo para trabajarla.

## LEVADURA

Son células vivas capaces de transformar los azúcares de una preparación en gas carbónico y alcohol, y que al ser retenidos por el gluten forman la miga de los panes o preparaciones.

Como todo ser vivo, necesita de alimento (azúcares), humedad y temperatura, que nunca debe pasar los 37° C (temperatura corporal, tibia) para no matarlas y malograr así toda actividad fermentativa. Se puede encontrar levadura fresca (50g como máximo por kg de harina para masas simples) o levadura seca (10g como máximo) que a los efectos de su uso son iguales, pero en distintos estados.



## AZÚCARES

El más utilizado es el azúcar común, pero algunos productos como la harina, la leche, la miel y el extracto de malta, poseen azúcares que también, en mayor o menor medida, le servirán a la levadura para cumplir su función, siempre y cuando se agreguen proporciones correctas, ya que, utilizada en dosis excesivas, producen un efecto contrario.

## LÍQUIDOS

Como se menciona antes, podemos utilizar agua, leche, entera o, descremada, mezcla de los dos, caldos, entre otros, manteniendo siempre la temperatura adecuada.

## MATERIAS GRASAS

En todos los casos otorgan mayor elasticidad a la masa cruda, mejor conservación y textura suave en el producto cocido.

La que generalmente se recomienda, por sabor y aroma, es la manteca, pero esta puede ser reemplazada por margarinas o aceites variando el sabor y aroma en el producto final.

## SAL

Aunque no parezca, la sal cumple un rol muy importante, ya que, además de realzar los sabores, otorga mayor fortalecimiento al gluten y, por lo tanto, la miga resulta más aireada. En lo posible, la sal debe tener el menor contacto con la levadura.

## TÉCNICAS BÁSICAS

Como se menciona anteriormente, amasar es una de las condiciones básicas para la formación de gluten y por eso es muy importante a la hora de elaborar una masa fermentada.

Existen dos técnicas para amasar:

**TÉCNICA DEL DESGARRADO:** consiste en realizar fuerzas contrarias con las dos manos, logrando que la masa se vaya rompiendo sin cortarse. Es apropiado realizarlo en la primera fase de la elaboración de las masas leudadas.

**TÉCNICA DE LA AIREACIÓN:** consiste en otorgarle presión a la masa y desplazarla hacia adelante para ayudar a la incorporación de oxígeno que será utilizado por la levadura para el proceso de fermentación. Es conveniente usar esta técnica en la última fase de elaboración de la masa, para alisar su textura y evitar el aspecto rugoso de la misma.

# MASA BÁSICA de prepizza

## Ingredientes

Harina 000	400 g.
Agua tibia	230 ml.
Aceite de oliva	2 cdas.
Levadura	20 g.
Sal	1 cda al ras
Puré de tomate	150 ml.

## FERMENTO PREVIO

Disolver la levadura con 2 cdas de agua tibia, una pizca de azúcar y 1 cdita de harina, tapar y dejar fermentar por espacio de 5 minutos en un lugar tibio.



## MASA

Mezclar la sal con la harina y formar una corona, colocar en el centro el aceite, el fermento y de a poco el agua; formar la masa y amasar hasta dejarla homogénea. Tapar y dejar fermentar en lugar tibio hasta que duplique su volumen.

## UN TRUCO

Es importante dejar fermentar la pizza, luego de estirada en la pizzera para poder obtener una pieza mucho más tierna.



Aplatar para sacar todo el aire y dividir en dos bollos, colocarlos en una pizzera aceitada, tapar y dejar descansar por cinco minutos.



Esparcir el puré de tomate en la superficie y hornear por espacio de 15 minutos.



Luego, estirar hasta alcanzar el diámetro de la pizzera, tapar y dejar fermentar por espacio de 15 minutos.



Una vez horneada y fría, la prepizza puede conservarse tapada en la heladera durante 4 días, o dos meses en el freezer.

# MASA DE PAN *artesanal*



## Ingredientes

Harina de trigo 000	500 g.
Agua tibia	310 ml.
Sal	1 cucharada al ras
Levadura	20 g.
Aceite o manteca	10 g.

## TÉCNICA DEL FERMENTO PREVIO:

Disolver la levadura con agua tibia (2 cdas.) y agregar una pizca de azúcar. En el caso de quedar demasiado líquida, agregar harina para espesar, tapar y dejar fermentar en un lugar cálido (37° C de temperatura) por espacio de 5 a 7 minutos.

Mientras tanto, mezclar la harina y la sal y realizar una corona o colocarla en un bol. Una vez obtenido el fermento, agregarlo en el centro de la corona junto con la materia grasa (en el caso de ser manteca, debe estar a temperatura ambiente) y poco a poco el agua tibia.



Empezar a tomar la masa y, una vez que los ingredientes se comienzan a unir, colocar la masa sobre la mesada.



Aplicar la técnica de amasado del desgarrado para deshacer los grumos (si en un primer momento la masa tiende a pegarse en las manos, no agregar harina; es propio de que la masa no absorbió el líquido todavía).



Luego de haberla desgarrado durante 5 minutos aproximadamente, empezar a aplicar la otra técnica de amasado para alisarla. Una vez lisa la masa, colocarla en un bol, taparla (siempre con un elemento que no permita la evaporación de líquido, ejemplo: papel film o nylon) y dejarla que duplique su volumen en un lugar cálido (37° C).

## UN CONSEJO:

Cuando se deja reposar una masa, es conveniente taparla con un elemento que evite la evaporación de la humedad (por ejemplo: papel film o una bolsa limpia de nylon).



Pintarlas con huevo batido y llevarlas al horno de 180° C (moderado) por espacio de 15 a 18 minutos.

## SUGERENCIA

Si los panes han quedado con una costra demasiado dura, coloque un paño limpio en el momento en que se los retira del horno.

Una vez que duplicó su volumen, retirarla del bol, aplastarla para retirar el aire, y dividir en porciones de 40 g cada una, bollarlas y estibarlas en una placa o asadera enmantecada y volver a dejarlas tapadas en un lugar cálido, hasta que dupliquen su volumen (20 a 30 minutos para piezas de 40 g).



## GLOSARIO

**Bollar:** técnica que consiste en tomar una porción de masa entre las palmas de las manos, encerrándola y haciéndola girar sobre sí misma para que la miga se comprima

y así lograr que la pieza, una vez fermentada y horneada, quede con una miga bien aireada y homogénea.

**Estibar:** acomodar las piezas sobre

una placa lubricada con cualquier materia grasa.

**Coronar:** disponer la harina en forma de corona para colocar los ingredientes en el centro.

## ALTERNATIVA AL WIFI

# LIFI A LA VELOCIDAD DE LA LUZ

**La alternativa al wifi que comenzó a funcionar en Europa se le llama lifi. A partir de lámparas led instaladas en estaciones de metro, las personas se conectan a Internet.**

La promesa del lifi, una tecnología de transmisión de datos que utiliza luz en lugar de ondas radioeléctricas, como lo hace el wifi, funciona a través de lámparas led, que lucen como las de su oficina o su casa pero están equipadas para transmitir la información y han alcanzado, en pruebas, picos de conexión de hasta 220 Gbps.

La información viaja en código binario mediante un modulador que enciende y apaga la luz a una velocidad imperceptible para el ojo humano. El científico francés Suat Topsu, quien desde 2005 ha liderado investigaciones sobre esta tecnología, lo compara con un “código morse” de luz.

“Si la lámpara está conectada, puede titilar diez millones de veces por segundo y eso se traduce en información que será recibida por un módem”, explica el investigador Suat Topsu.

En 2016 se propuso la instalación de esta tecnología en las 245 estaciones del metro de París, y aunque todavía sus habitantes no se pueden conectar con lifi mientras van al trabajo, ya se han realizado pruebas para ayudar a guiar a personas con discapacidad visual dentro de las estaciones.

“Si bien está Google Maps, la ubicación en espacios interiores es más difícil porque el sistema GPS falla muchas veces. La luz puede ayudar en esos casos”, explica Topsu.

Uno de los principales aspectos a favor del lifi, según el investigador, es que cuenta con una infraestructura existente, es decir las lámparas, y con ellas, el alumbrado público.



Sin embargo, si se necesitaría cambiar cada lámpara a una led compatible, es toda una inversión y personal capacitado.

### ASPECTO AMBIENTAL

“Cada luz led puede funcionar, pero la calidad de las luces influirá en la velocidad. Los teléfonos inteligentes de última generación también pueden recibir lifi al utilizar su cámara, pero también se reduciría la velocidad de carga. Si desea una conexión rápida, necesitará un adaptador que se conecte al puerto USB”, indica Topsu.

Agrega que al utilizar bandas de frecuencia óptica gratis y libre –en lugar del espectro radioeléctrico que viaja por ondas–, hay una mayor seguridad “porque la luz no cruza las paredes”. El alcance es, sin embargo, una de las limitaciones de la tecnología lifi, pero a cambio se reduce la exposición de los usuarios a la radiación electromagnética, la cual está comenzando a ser limitada en Europa.

En el aspecto ambiental, el lifi ofrece otra ventaja: sistemas como el que desarrolla Philips logran que sus bombillas ahorren hasta un cincuenta por ciento de energía en la transmisión de datos al dispositivo móvil, con lo cual esperan que sea en unos años una opción competitiva en entornos controlados. Por ejemplo, en un supermercado las luces de los pasillos transmiten información sobre productos y promociones a los celulares de los clientes.

Suat Topsu plantea que no es probable que veamos una adopción masiva de la tecnología lifi en los próximos cinco años.

Lo que va a funcionar es instalar en postes de luz routers inalámbricos que se conectan a redes existentes, para que la misma red de iluminación conecte a la comunidad.

Lifi a la larga será una tecnología que puede llegar al noventa por ciento de cobertura con la luz pública, con lo cual se romperá el aislamiento como la brecha digital. **Q**

FUENTE: REUTERS





# ¡AHORRÁ!

## CON TARJETA SUCRÉDITO



### BUSCÁ

los cupones de los comercios amigos en tu revista.



### RECORTÁ

cuantos beneficios quieras.



### ¡Y AHORRÁ!

presentándolos en el comercio al abonar tu compra o servicio.



## ¡APROVECHÁ MÁS BENEFICIOS!



— ELECTRO Y TECNO —

**12** CUOTAS SIN INTERÉS

— INDUMENTARIA —

**3** | **6** CUOTAS SIN INTERÉS

— SUPERMERCADOS —

**4** | **6** CUOTAS SIN INTERÉS

Consultá en [www.tarjetasucredito.com.ar](http://www.tarjetasucredito.com.ar) los comercios adheridos a las promos.

# aquí

PALABRA MAYOR

RECORTÁ LOS DESCUENTOS EN **CONCEPCIÓN**



**10%** EN TU COMPRA.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

SAN MARTIN 1593  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA FEMENINA



**50%** EN LA SEGUNDA PRENDA  
OFF

LAMADRID 75 - CONCEPCION  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA PARA NIÑOS



**10%** EN TU COMPRA.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

SAN MARTIN 1254 / SAN MARTIN 1580  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA UNISEX



**10%** LUN, MART Y MIERC.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

SAN MARTIN 1366 / AVELLANEDA 195  
Vigencia hasta el 31/10/2019

TELEFONÍA Y ACCESORIOS



**10%** JUEV, VIER SÁBADOS.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

SAN MARTIN 1595 - CONCEPCION  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA MASCULINA



**10%** EN TU COMPRA.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

PADILLA 55 - CONCEPCION  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA UNISEX



**10%** LUN, MART Y MIERC.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

AVELLANEDA ESQ. 24 DE SEPTIEMBRE / CONCEPCION  
ALBERDI 1081 / AGUILARES  
Vigencia hasta el 31/10/2019

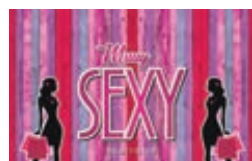
INDUMENTARIA UNISEX



**10%** JUEV, VIER SÁBADOS.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

NASIF ESTEFANO 340 - CONCEPCION  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA MASCULINA



**10%** JUEV, VIER SÁBADOS.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

SAN MARTIN 1223 - CONCEPCION  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA FEMENINA



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO

ZUVIRIA 166  
Vigencia hasta el 31/10/2019

PASTELERIA



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO 3 CUOTAS SIN INTERÉS

CASEROS 665 LOCAL 22 GALERIA MARGALEF  
Vigencia hasta el 31/10/2019

ROPA INFORMAL UNISEX



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO 3 CUOTAS SIN INTERÉS

FLORIDA 65 LOCAL F1 GALERIA MARGALEF  
Vigencia hasta el 31/10/2019

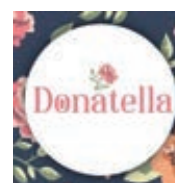
ROPA INFORMAL UNISEX



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO 3 CUOTAS SIN INTERÉS

CASEROS 665 LOCAL 22 GALERIA MARGALEF  
Vigencia hasta el 31/10/2019

BOMBONERIA



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO

MITRE 37 LOCAL 21 GALERIA PALACIOS  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA FEMENINA



**10%** EN TODA TU COMPRA  
DESCUENTO 3 CUOTAS SIN INTERÉS

ALBERDI 188  
Vigencia hasta el 31/10/2019

CALZADOS

**aqui** PALABRA MAYOR

RECORTÁ LOS DESCUENTOS EN **TUCUMÁN**



**10%** MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES  
DESCUENTO

GENERAL PAZ 659  
Vigencia hasta el 31/10/2019

PELUQUERÍA



**10%** LUNES Y MARTES  
DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

MAIPÚ 359  
Vigencia hasta el 31/10/2019

LENCERÍA



**10%** TODOS LOS DÍAS.  
DESCUENTO 12 CUOTAS

MAIPÚ 393  
Vigencia hasta el 31/10/2019

COLCHONERÍA



**10%** EN BATERIAS PARA MOTOS.  
DESCUENTO 5 % EN GRAL.

AV. EJÉRCITO DEL NORTE 368  
Vigencia hasta el 31/10/2019

BATERIAS PARA AUTOS



**3** SIN INTERES  
CUOTAS

LAPRIDA 285  
Vigencia hasta el 31/10/2019

PELUQUERIA



**10%** LUNES, MARTES Y MIERCOLES  
DESCUENTO

MENDOZA 1721  
Vigencia hasta el 31/10/2019

POLARIZADOS



**10%** TODOS LOS DÍAS.  
DESCUENTO 12 CUOTAS

AV. MITRE ESQ. DON BOSCO  
Vigencia hasta el 31/10/2019

COLCHONERÍA



**10%** TODOS LOS DÍAS  
DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

AV. ALEM 854 Y SUC.  
Vigencia hasta el 31/10/2019

BICICLETERÍA



**10%** LUNES Y MARTES  
DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

CHACABUCO 137  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA FEMENINA



**3** EN COMPRAS IGUALES O SUPERIORES A \$1500  
CUOTAS SIN INTERÉS

MUÑECAS 44 Y SUC.  
Vigencia hasta el 31/10/2019

MARROQUINERÍA



**6** SIN INTERÉS TODOS LOS DÍAS  
CUOTAS

GALERÍA MAIPÚ. LOCAL 12  
Vigencia hasta el 31/10/2019



**10%** TODOS LOS DÍAS  
DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

CHACABUCO 175  
Vigencia hasta el 31/10/2019

ARMERÍA



**10%** LUNES, MARTES Y MIERCOLES  
DESCUENTO

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS  
CHACABUCO 163  
Vigencia hasta el 31/10/2019

ORTOPEDIA



**10%** TODOS LOS DÍAS  
DESCUENTO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

PASEO NORTE. LOCAL E  
Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA FEMENINA



**10%** TODOS LOS DÍAS.  
DESCUENTO 3 CUOTAS

25 DE MAYO 346 Y SUC.  
Vigencia hasta el 31/10/2019

CALZADOS FEMENINO



**6** SIN INTERÉS TODOS LOS DÍAS  
CUOTAS

BS. AS. 11 Y SUC.  
Vigencia hasta el 31/10/2019

ÓPTICA



**9 y 12** TODOS LOS DÍAS  
CUOTAS

AV. GOBERNADOR DEL CAMPO 1262  
Vigencia hasta el 31/10/2019

GNC

# aquí

PALABRA MAYOR

RECORTÁ LOS DESCUENTOS EN **SANTIAGO**

## OPT

SARMIENTO N° 60

**10%**  
DESCUENTO

TODOS LOS DÍAS

Vigencia hasta el 31/10/2019

ÓPTICA



GALERIA CENTRAL LOCAL 19

**10%**  
DESCUENTO

LUNES Y MARTES

Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA



MITRE N° 68

**75%**  
DESCUENTO

TODOS LOS DÍAS  
PARA EL PLAN 75

Vigencia hasta el 31/10/2019

ÓPTICA



GALERIA VIA BIANCA LOC 3

**30%**  
DESCUENTO

JUE, VIE Y SAB  
EN LA 2° PRENDA  
DESCUENTO NO ACUMULABLE  
CON OTRAS PROMOCIONES

Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA

# aquí

PALABRA MAYOR

RECORTÁ LOS DESCUENTOS EN **SANTIAGO**



9 DE JULIO N° 358

**10%**  
DESCUENTO

TODOS LOS DÍAS  
EN PERFUMERÍA

Vigencia hasta el 31/10/2019

FARMACIA



BUENOS AIRES N° 88

**10%**  
DESCUENTO

TODOS LOS DÍAS

Vigencia hasta el 31/10/2019

INDUMENTARIA



SALTA N° 87

**10%**  
DESCUENTO

LUNES Y MARTES

Vigencia hasta el 31/10/2019

LENCERÍA



RIVADAVIA N° 812

**10%**  
DESCUENTO

MIÉRCOLES

Vigencia hasta el 31/10/2019

POLIRUBRO

# aqui

LABRÁ MAYOR

RECORTÁ LOS DESCUENTOS EN **JUJUY**



**10%**

DESCUENTO

TODOS LOS DÍAS  
EN PRODUCTOS  
SELECCIONADOS

LAMADRID ESQ GUEMES

24/09/2019 al 23/10/2019

CALZADOS



**10%**

DESCUENTO

EN PRODUCTOS  
SELECCIONADOS.  
3 CUOTAS SIN INTERÉS

BELGRANO 627

24/09/2019 al 23/10/2019

VAQUERÍA



**50%**

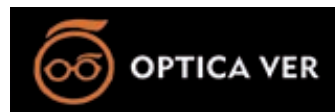
DESCUENTO

ENTRADAS GENERALES  
LUNES Y MARTES  
3 CUOTAS CLARAS

AV. ALMIRANTE BROWN 841

24/09/2019 al 23/10/2019

ÓPTICA



**10%**

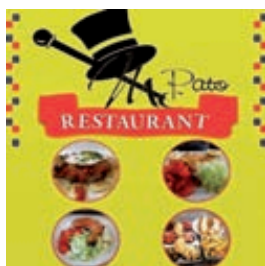
DESCUENTO

LOS MIERCOLES  
12 CUOTAS CLARAS

GUEMES 892

24/09/2019 al 23/10/2019

PINTURERÍA



**10%**

DESCUENTO

LUNES A MIÉRCOLES  
3 CUOTAS CLARAS

NECOCHEA 250 LOCAL 9 PASEO DE LA CIUDAD

24/09/2019 al 23/10/2019

INDUMENTARIA

TARJETA **Sucredito**

La revista con más beneficios para tu familia

**aqui** PALABRA MAYOR

**15%**  
DESC.

**TODOS LOS LUNES**

SÓLO CON PRESENTAR  
— TU D.N.I. EN CAJA —

**Libertad**  
el hiper de tu familia

TARJETA  
**Sucrédito** >>

Beneficio vigente para suscriptores de la revista aquí palabra mayor. Compra mínima de \$600. Tope de reintegro \$500. Válida los todos los días Lunes. Beneficio válido para sucursales de Tucumán, Salta y Santiago, excepto supermercado Mini Libertad y Petit Libertad. Excepto "Precios cuidados" y productos de la dinámica "1,2,3 ahorra todo el mes". No acumulable con otras promociones. El descuento se realizará en la línea de caja, presentado el DNI del titular suscriptor de la revista. Sobre las nuevas adhesiones a la suscripción de la revista, el beneficio se podrá utilizar a partir del segundo lunes del mes siguiente de haber sido dado de alta a la suscripción. (Vigencia: Octubre 2019)

# aqui La Tienda

Comprá en la comodidad de tu hogar

whats app **351 5100796**

lun a vie de 9 a 20:30 / sáb. de 9 a 12  
**0810-444-4646**



### JUGUERA YELMO



**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$359,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 213

### FREIDORA SIN ACEITE PEABODY



Freidora sin aceite  
- 3,2 litros de capacidad  
- 1400w de potencia  
- cocina sin olor y humo

**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$389,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 214

### PROCESADORA PHILIPS



**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$399,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 215

### SARTEN ELÉCTRICA KEN BROWN



**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$249,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 216

### CORTADORA DE CABELLO



**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$199,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 217

### ALMOHADILLA ELÉCTRICA + JGO. DE TOALLA Y TOALLON



**12**  
CUOTAS CLARAS  
**\$259,<sup>98</sup>**  
COD. REF.: 218

Financiación Atención personalizada Envío a domicilio



(\*) IVA Includido. Oferta válida hasta el 31 Octubre de 2019 o hasta agotar stock. Si por cualquier motivo el comprador decidiera devolver el producto adquirido, deberá comunicarlo dentro de los 10 días corridos, contados a partir de la recepción pacada este plazo la compra se considerará definitiva (art.34 ley 24240). La devolución se hará en el embalaje original y con la estampilla de importación si fue el caso. Fotos a través de Internet. Los precios no incluyen gastos de envío. Esta firma por su calidad de intermediaria, no se responsabiliza por la eficacia y condiciones de los productos publicitados. La garantía de los mismos, corre bajo exclusiva cuantía y responsabilidad del fabricante.  
COD-213- PC 84319,76/ COD 214- PC 84679,76/ COD 215- PC 84799,76/ COD 216- PC 82999,76/ COD 217- PC 82399,76/ COD 218- PC 83119,76.

Beneficio exclusivo para lectores **aqui**

Viví los mejores estrenos!



**aqui**  
GANAS!



**2x1** Todos los días (\*)  
en sala 2D

PRESENTANDO ESTE AVISO  
DOS ENTRADAS AL PRECIO DE UNA  
Sobre el valor de entrada mayor

**aqui**  
GANAS!



**2x1** Todos los días (\*)  
en sala 3D

PRESENTANDO ESTE AVISO  
DOS ENTRADAS AL PRECIO DE UNA  
Sobre el valor de entrada mayor

OPERA 1 y 2 - Urquiza 560 / [www.cineoperasalta.com.ar](http://www.cineoperasalta.com.ar)

(\*) Promoción válida hasta el 31/10/2019. Presentar cupón al momento de la compra. No combinable con otras promociones.



para seguir disfrutando  
sobre dos ruedas...



Av. Gral Pizarro 438 - Oran



Esquiú 640 - Oran



Jujuy 412 - Pichanal



Av. Pellegrini 625 - Salta