

pensar

El periódico de Padua
www.periodicopensar.com.ar

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

Optica Lentes de contacto



Zarate 24 - Padua Norte
www.araloptica.blogspot.com

11 2480 5615
optica aral

RESERVA NATURAL DE MERLO

pág. 3



LA PÁGINA DE LA MUJER

pág. 8

LA UNO INFORMA

pág. 4

REFLEXIONES

pág. 15

LA PÉRDIDA DE PESO

pág. 6

COLONIA MONTES DE OCA



PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA

pág. 18

pensar deportivo

DE LA ZONA OESTE

NOTICIAS DEL TENIS ARGENTINO



pág. 10

NOTICIAS DE MERLO

JORNADAS SOBRE DEMOCRACIA



EN LAS ESCUELAS

pág. 5

SALUD

¿QUÉ ES EL SODIO?

pág. 17

PARACETAMOL
O IBUPROFENO

pág. 16

pensarte

LA MISA RICOTERA



22 AÑOS DE LA ÚLTIMA
EDICIÓN
pág. 14

ORTOPEDIA del Oeste



Expertos en salud • Líderes en la fabricación de plantillas para niños y adultos

Ayacucho 112 • San Antonio de Padua • 0220 - 4827509 • www.ortopediadeloeste.com

pensar
El periódico de Padua

Periódico de información y opinión independiente

DIRECTOR
Miguel Andino

Columnista
Cristian Gentile

Diseño y diagramación
Miguel Andino
Claudia Rosa Mazzotta

El Periódico no adhiere o garantiza los servicios y productos ofrecidos en los espacios publicitarios, la calidad de los mismos corre por cuenta de los anunciantes. Prohibida la reproducción total o parcial de las notas que aparecen en los ejemplares.

mapensar@gmail.com
pensar@paduaweb.com

www.periodicopensar.com.ar

Cel: 011 15 - 3215 - 2753

Editorial

LAS MALAS NOTICIAS

Es preocupante, (por lo menos para mí), la catarata diaria de noticias que tienen que ver con hechos lamentables relacionados con delitos de suma gravedad. Crímenes, raptos, abusos de todo tipo, robos de toda índole, violencia familiar, estafas, peleas públicas, etc. No digo que se oculten, menos que no se investiguen y mucho menos que no se resuelvan y condenen. Lo que abruma es que, en todos los canales de TV por aire y TV por cable, diariamente y a toda hora es prioritario como noticia. Pareciera que fuera un culto a la violencia en todos sus estados y pregonan estos hechos reiteradamente. ¿Y las buenas noticias? ¿O ustedes creen que en nuestro país no suceden buenas acciones? En la ciencia, el deporte, la solidaridad, las obras, los proyectos culminados, la medicina, y acciones altruistas individuales o grupales que no son noticia diaria. Vende más la mala noticia que la buena. Y eso es lo preocupante, cuando una inmensa mayo-

ría de la sociedad es inundada continuamente con lo negativo y la sangre por todos lados. Otra pregunta que me hago y les hago: ¿a quién le conviene la proliferación de malas noticias? Al desánimo, el odio, el estado mental alterado, el miedo cotidiano. En síntesis, a una sociedad que no tenga esperanza, y piense que todo está perdido. Como si los hechos delictivos fueran patrimonio de los argentinos únicamente. O será que hay sectores que necesitan de los delitos bañados con sangre para ocultar los delitos económicos financieros (los reales) que tienen a una nación rehén de su pobreza, que alimenta odio violencia entre sus ciudadanos. Esto no quiere decir que no nos duela lo que sufren las víctimas de todos los casos mencionados. Lo que deseo fervientemente es que del mismo modo se informe correctamente y con la misma intensidad todo lo bueno y positivo que pasa cotidianamente en nuestra patria. Desde Pensar, hace ya 22 años tratamos de hacerlo.

¿PENSÁS EN AUSPICIA?

pensar
El periódico de Padua

Si estás pensando en auspiciar tu comercio, empresa o profesión, tenés que pensar en contenido, cantidad de ejemplares y distribución.

Cuando lo pienses, llámanos, nosotros pensamos que somos el medio que estás necesitando

Cel: 011 15 32 15 27 53



INSTITUTO MODELO AUXILIO DE MARIA INICIAL - E.P. - E.S. - E.S.S.

DIEGEP 2484 - 3866



ABIERTA INSCRIPCIÓN 2023 VACANTES LIMITADAS



INFORMES E INSCRIPCIÓN: TEL./FAX: 011 2062 5166 E-MAIL: institutomodeloauxiliodemaria@gmail.com
DIRECCIÓN: INDEPENDENCIA 2096 (ESQ. SAAVEDRA) - MERLO - BS. AS.



**DISTRIBUIDORA
ART.FERRETERIA**

ATENCIÓN MAYORISTA:
AYACUCHO 1139 (0220) 482 2242
VENTA AL PÚBLICO:
Merlo: Calle Real 1225 (0220) 4857790
Merlo N: H.Yrigoyen 570 (0220) 4856633
roca@ferreteriaroca.com.ar

www.ferreteriaroca.com

openhousedecora@hotmail.com
Cel: 011 15 5339 2800 / 011 15 6585 3459
Maipú 797 - Merlo - Tel/Fax: 0220 485 9092

¡NUEVA DIRECCIÓN!
Open House
Decoraciones
MEMBRANAS IMPERMEABLES

- Durlock
- Refacciones en general
- Alfombras - Cortinas
- Empapelados - Corlock
- Pisos vinílicos y de goma
- Adhesivos - Barrales
- Carpintería a medida
- Amoblamiento - Pintura
- Instalaciones en general
- Limpieza de alfombras



Refrigeración Biger
VENTA DE REPUESTOS

HELADERAS • SECARROPAS • MICROONDAS
LAVARROPAS AUTOMÁTICOS
BOBINADOS DE MOTORES
AIRE ACONDICIONADO • SPLIT

VENTA AL GREMIO



Suipacha 796 esq. Libertad - Merlo / refrigeracionbiger@hotmail.com
Tel: 0220 483 4584 - 486-4010

CERRAJERÍA JORGE

PARABRISAS - BURLETES - CRISTALES
PARA AUTOMOTORES - LEVANTA
CRISTALES ELÉCTRICOS - COLIZAS
TELEMANDO - LLAVES CODIFICADAS Y
CON INMOVILIZADOR DE ARRANQUE

**VENTA Y COLOCACIÓN
REPARACIÓN DE PARABRISAS**

Pte. Perón (ex Rivadavia 24.184)
S.A. de Padua - tel. (0220) 482-3071
ID: 593*2426



**ACPO
Dimaro**

Gimnasia modeladora - localizada
step - complementos con
aparatos potencia -
fisicoculturismo - nutrición

Av. Esteban Echeverría 1576
San Antonio de Padua
Cel: 011 15 5055 8136

ASAMBLEA VECINAL DE MERLO

POR LA RESERVA NATURAL EN G1VA

El martes 2 de Agosto miembros de la asamblea se acercaron a la Municipalidad de Merlo para reiterar su pedido para preservar el arroyo Torres que cruza el campo de G1VA.
En parte del extenso campo ya fue construido el Hospital Provincial, el Campus de la UNO y está en construcción una parcela para la empresa AYSA.



Quien esto escribe no está en desacuerdo con lo ya construido y si existe algún proyecto edilicio más que beneficie al pueblo de Merlo. Lo que si está de acuerdo es que se preserve un corredor a la vera de las orillas del arroyo.
Esto es en defensa de la diversidad de flora, fauna y la naturaleza en general del predio que es tan necesaria para combatir el flagelo destructivo anticlimático que hace estragos en el Planeta. Nuestros descendientes serán víctimas de este crimen



que afectará a todos por igual. Por todo esto, desde Pensar, apoyamos el proyecto presentado a las autoridades de Merlo por la Asamblea vecinal de Merlo.
Alguien pensará, que importancia tendrá este pequeño pulmoncito sito en Merlo. Miles de pulmoncitos desparramados en el Planeta disminuirán el riesgo contaminante que amenaza a toda la humanidad. Entre otros flagelos.

M.A.
mapensar@gmail.com



ATENEO SAN ANTONIO

Orden de Frailes Menores

ATENEOSANANTONIOOK #elcorazóndepadua



ESTAMOS RENOVANDO EL CLUB, POTENCIANDO NUESTRA RICA HISTORIA INSTITUCIONAL. TE INVITAMOS A SER SOCIO- SOCIA

• FÚTBOL INFANTIL • GIMNASIA RÍTMICA • BÁSQUET • HANDBALL • PREPARACIÓN FISICA ORIENTADA AL FÚTBOL • NUEVAS DISCIPLINAS CULTURALES

**ALQUILERES DE CANCHAS DE FUTBOL SINTÉTICO.- PADDLE (CANCHAS RENOVADAS)
TENIS (CANCHAS RENOVADAS) ESCUELA DE TENIS A CARGO DE PROFESIONALES DEL ÁREA**

Centenario1275 - San Antonio de Padua - Teléfono: 0220-4815600 - Email: sanantonioateneo@gmail.com

Confitería y Panadería



La Central

Especialidad en masas y postres
Sandwiches de miga - Servicio de lunch
Desayunos - Bombonería

Ayacucho 85 - Tel. 0220-482-2318 - confiterialacentral@hotmail.com
SAN ANTONIO DE PADUA



**ELECTRÓNICA
ROCA**

PEABODY
Ariete
BRAUN

SERVICIO TECNICO
TV LED - LCD
AUDIO - MICROONDAS
COMPUTACION
ELECTRODOMESTICOS

CORADIR S.A.
Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063
- S.A. de Padua -
@elec.roca
11-3318-9291 // 0220-4824772

FERRETERIA



SAN CAYETANO

ELECTRICIDAD

Suipacha 730 • Merlo • Cel: 11 6004 1403

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



Eje Travel Leg. N° 16876

¡Viajar, la mejor terapia!

Paquetes nacionales e internacionales - Cruceros - Pasajes aéreos
Bus - Luna de miel - Viajes quinceañeras - Viajes holísticos y de relax

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722
Mail: ejetravelviajes@gmail.com
www.ejetravel.tur.ar

**CONSULTAR PROMOS
EN REDES SOCIALES**
Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

ASAMBLEA ORDINARIA REUNIÓN DE COMISION DIRECTIVA

En el día de la fecha **15 de agosto del año 2023**, la Comisión directiva de la entidad Casa Veteranos de Guerra de Malvinas, con domicilio en la calle Julián Castro 250, de la localidad de Merlo, Partido de Merlo, convoca a los Sres. Socios a la Asamblea General Ordinaria a celebrarse en la sede social, el día **18 del mes de septiembre del año 2023**, a las 17:00hs. en primera convocatoria, y media hora después en segunda convocatoria, para considerar el siguiente

«ORDEN DEL DIA»:

1. Elección de dos socios para firmar el acta, juntamente con el sr. Presidente y el sr. Secretario.
2. Lectura y consideración de memoria, balance general, cuadro de recursos y gastos e informe de la comisión revisora de cuentas por el ejercicio cerrado el 31/12/2022.
3. Renovación total de la comisión directiva y comisión revisora de cuentas.

LLAMADO A ASAMBLEA EXTRAORDINARIA

En el día de la fecha, **15 de Agosto de 2023**, se reúne la comisión directiva de Casa Veteranos de Guerra de Malvinas, para determinar ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA, para el día **18 de Septiembre de 2023** a las 19:00 hs. en primera convocatoria

y a las 20:00 hs. en segunda convocatoria, para tratar el siguiente orden del día:

- 1.- Dos socios para firmar el acta junto al presidente y secretario.
- 2.- Reforma de estatuto artículo 1.
- 3.- Reforma de estatuto artículo 17.

LA U.N.O. INFORMA

CONVOCATORIA A ADSCRIPCIONES A PROYECTOS I+D PARA ESTUDIANTES DE CARRERAS DE GRADO Y PREGRADO

La Secretaría de Ciencia y Tecnología (SCyT) de la Universidad Nacional del Oeste convoca a las Adscripciones a Proyectos I+D (Investigación y Desarrollo) para estudiantes de carreras de grado y pre-grado de nuestra Casa de Altos Estudios.

La Adscripción es una experiencia formativa que pueden llevar adelante estudiantes que cursen carreras de grado y pre-grado de la UNO en relación a tareas de investigación y desarrollo en los proyectos vigentes.

Los requisitos, establecidos en el artículo 3 del Reglamento de Adscripciones, son:

- Ser alumno/a regular de carreras de pre-grado y grado de la UNO.
- Tener aprobado como mínimo un 25% de la carrera.
- Cumplir requisitos particulares de Adscripción en función de objetivos específicos de los proyectos para los cuales se convoca, los cuales son definidos por los/as directores/as de Proyectos I+D.

Cronograma de la Convocatoria

Inscripción: Desde el día 7 al 28 de agosto de 2023 (15 días hábiles) en la Unidad Académica correspondiente a la carrera que cursa el/la postulante.

Evaluación (Comisión de Evaluación): 29/08/2023 al 08/09/2023

Remisión de resultados (orden de mérito) de las Unidades Académicas a la Secretaría de Ciencia y Tecnología: 11/09/2023

Publicación de resultados: 13/09/2023
Inicio de las actividades de los/as Adscriptos/as: 18/09/2023

Finalización de las actividades de los/as Adscriptos/as: 18/09/2024

Presentación de informe de los/as Adscriptos/as e «Informe de Desempeño»: 20/09/2024

Documentación a presentar por los/as estudiantes postulantes a la adscripción

- Formulario de Inscripción a Convocatoria de Adscripción
- Fotocopia de DNI.
- Certificado analítico de materias firmado por la Escuela correspondiente, en el que conste el promedio general.

Información importante

- La duración de la Adscripción es de 1 (un) año, con posibilidad de renovarse por el mismo período.
- Cada estudiante sólo puede participar de una propuesta de adscripción.
- La Adscripción es una actividad de I+D «ad honorem» y no genera relación de dependencia laboral, económica, jurídica o técnica entre la Universidad y el/la adscripto/a, así como ningún compromiso de contratación futura.
- Cada Adscripto/a recibirá un certificado por su participación como Adscripto/a.
- La Adscripción finaliza con la presentación y aprobación de un Informe.

Más información en :

<https://www.uno.edu.ar/investigacion/adscripciones.html>

Fuente: uno.edu.ar

pensar
El periódico de Padua

El mes que no encuentres
nuestro periódico en la calle...
recurrí a Internet.

www.periodicopensar.com.ar



**VENTA DE REPUESTOS
ACCESORIOS
LUBRICANTES
SEGUROS**

TODO PARA TU MOTO

AV. YRIGOYEN 673 • MERLO NORTE • CEL. 1162191819

**ZINGUERIA
PADUA**

Horario:
L a V de 8 a 12
y de 14 a 18 h.
Sábados de 8 a 13 h

Canaletas • Claraboyas
Sombreros giratorios • Campanas artesanales
Trabajos en cobre y bronce

Av. Rivadavia 23552- San Antonio de Padua
Tel: 011 4159 7381
E-mail: zingueriapadua@live.com.ar

SEGUIMOS EN CONTACTO

Cristian Jesús Gentile

AGENDÁ PRENDETE EN VIVO

LUNES 19:00HS.

BUSCANOS EN YOUTUBE

Ángel Félix

¡NO TE LO PIERDAS!

RADIO CONTACTO AM 1460

alarmas IONRAY

MONITOREO las 24 hs.

Av. Gaona 2186 - Paso del Rey

Administración y Servicio Técnico: 0237 460 9230

Central de Monitoreo 24 hs.: 0237 460 9200

CEREALERA "La Nona"

Legumbres - Harinas
Productos dietéticos - Frutas secas
Todo para celíacos

PRODUCTOS FRIZADOS

¡ DESDE AHORA ATENDEMOS TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO !

Como siempre, lo mejor y más barato

ÚNICA DIRECCIÓN

SUIPACHA 640 - MERLO - Cel. 11 5838 6382



RECTIFICACIÓN CAMARGO

- RECTIFICACIÓN DE MOTORES • CIGÜEÑALES
- TAPAS DE CILINDRO • ALESADO DE CILINDROS

V. Camargo 3193
Hurlingham
Tel: 011 4450 6571

Av. Rivadavia 23500
San Antonio de Padua
Cel: 11 5800 5049

NOTICIAS DE MERLO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS GRATUITAS PARA NIÑOS

La Subsecretaría de Deportes lleva adelante clases de Patín Artístico y Hockey para chicos de nivel inicial, a través de las Escuelas Municipales. Inscripciones abiertas.

Se trata de clases para niños y niñas en edad escolar, de nivel inicial, donde los chicos pueden iniciarse en el ámbito deportivo, en vistas de integrar algún club del distrito o las ligas deportivas municipales en un futuro.

Estas disciplinas deportivas forman parte de la amplia oferta que la Subsecretaría de Deportes pone a disposición de los niños y adolescentes merlenses (de 6 a 17 años) de forma gratuita a través de las Escuelas Municipales.

En este sentido, la práctica deportiva impacta en el crecimiento saludable y en la motricidad de los niños, niñas y adolescentes, al tiempo que crea vínculos y lazos solidarios entre ellos, además de confianza en sí mismos.

La Escuela Municipal de Patín Artístico cuenta con tres sedes:

- La Colonial – Constitución 92, Merlo
- Polideportivo El Triángulo – Vidt y Podestá,



Agustín Ferrari

- Plaza Belgrano – Gómez Fretes y Caaguazú, Parque San Martín

En tanto que, la Escuela Municipal de Hockey se desarrolla en:

- La Colonial – Constitución 92, Merlo
- Polideportivo El Triángulo – Vidt y Podestá, Agustín Ferrari

Las Escuelas Municipales Deportivas surgen de las políticas públicas que impulsa la Intendencia Menéndez para garantizar la práctica deportiva gratuita a todos los niños y adolescentes de Merlo.

Para más información, comunicarse con la Subsecretaría de Deportes – Av. Constitución 92. Teléfono: (0220) 485-5909 / 483-1144.

Fuente: Enmerlo.com

JORNADAS SOBRE DEMOCRACIA EN LAS ESCUELAS



Alumnos y alumnas de escuelas secundarias del distrito participaron de encuentros de reflexión sobre la importancia de la democracia y de los centros de estudiantes. Organizados por la Subsecretaría de Educación.

El objetivo es que los jóvenes que cursan 5to y 6to año de la secundaria debatan y pongan en común la importancia de la democracia y de los centros de estudiantes en las instituciones educativas a partir de analizar material audiovisual.

La Subsecretaría visitó los siguientes establecimientos:

- Escuela de Educación Secundaria N° 7
- Escuela de Educación Secundaria N° 9

- Escuela de Educación Secundaria N° 31
- Escuela de Educación Secundaria N° 36
- Escuela de Educación Secundaria N° 45
- Escuela de Educación Secundaria N° 46
- Escuela de Educación Secundaria N° 60
- Escuela de Educación Secundaria N° 71

Las jornadas se enmarcan en el proyecto «40 años de democracia y la participación juvenil» en las escuelas de educación secundaria de Merlo.

Para más información, comunicarse con la Subsecretaría de Educación. Dirección: Riobamba y Juncal. Teléfono: (0220) 483-6081. Email: merloeducacion@gmail.com.

Fuente: Enmerlo.com

OCRE
Bijouterie Regalos

Volta 1341
San Antonio de Padua

1954 68 años de creación 2022

Creaciones para novias, madrinas 15 años
Trajes, Jackets
Smokings.
Ramos, tocados
Alquiler y venta
Confecciones a medida

Vidita NOVIAS
Sarandí 577
1722 Merlo (B.A.)
Telefax (0220) 482-8624
www.viditanovias.com.ar

FERRARO

Venta, reparación y restauración de relojes antiguos

Noguera 70
San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 6290

Calzados Nilda

VENTA DE CALZADOS EN GENERAL

Noguera 30
SAN ANTONIO DE PADUA

LACBac.
Laboratorio de Análisis Clínicos y Bacteriológicos

Compromiso y tecnología para un mejor diagnóstico.

ahora via WhatsApp
11 3561 3371
LACBac

Directorio 340 - San Antonio de Padua - Teléfono: 0220 483-2926 - E-mail: lacbac@gmail.com

Facebook/LACBac Twitter @LACBacLab Instagram @LACBacLab

EXTRACCIONES a domicilio!
LACBac Laboratorio de Análisis Clínicos & Bacteriológicos
va a tu casa!
Solicitá tu turno:
1135613371 / 0220 483 2926

INSTITUTO "COMANDANTE LUIS PIEDRABUENA"
Jardín de Infantes "Lucerito"

Nivel **INICIAL** (salas 3, 4 y 5 años):
Di.Pr.E.Ge.P. N° 2500

Nivel **PRIMARIO** (1° a 6° años)
Di.Pr.E.Ge.P. N° 2858

Nivel **SECUNDARIO** (1° a 6° años)
Di.Pr.E.Ge.P. N° 5724

Proyecto Educativo Institucional: **EDUCACIÓN EN VALORES**

- Asignaturas **EXTRACURRICULARES**
- **SEGUIMIENTO PERSONALIZADO** del Proceso de Aprendizaje de cada alumno
- **EQUIPO DOCENTE** de amplia experiencia y actualización permanente
- **RECURSOS PEDAGÓGICOS**: Internet wi-fi en todas las aulas, gimnasio propio totalmente cerrado, escenario para eventos culturales y/o recreativos, salón de usos múltiples con calefacción, aire acondicionado, LCD, proyector, etc.
- Participación en **OLIMPIADAS, FERIAS Y TORNEOS DEPORTIVOS**
- **SALIDAS EDUCATIVAS**
- **TALLERES DE INGLÉS**
- **CHARLAS ORIENTATIVAS para Padres** con Profesionales docentes universitarios
- Actividades de **ORIENTACIÓN VOCACIONAL y Ocupacional**

Pueyrredón 546 (e/Alte.Brown y A.del Valle) – San Antonio de Padua - Tel.: 0220-485-2500 instpedrabuena@hotmail.com

QUÉ PUEDE CAUSAR PÉRDIDA DE PESO INVOLUNTARIA (Y CUÁNDO ES PREOCUPANTE)

La pérdida de peso debe ser motivo de preocupación cuando ocurre de manera involuntaria, sin que la persona se dé cuenta de que está adelgazando. Esto es normal que ocurra después de pasar por una situación estresante como cambiar de trabajo, pasar por un divorcio o perder un ser querido.

Sin embargo, si la pérdida de peso no está relacionada con alguno de estos factores, y tampoco se asocia a cambios en los hábitos alimentarios o a un aumento en la realización de actividad física, podría indicar la presencia de una enfermedad como un problema en la tiroides, diabetes no controlada e incluso cáncer.

Ante esta situación, es importante acudir a un médico general para que realice una evaluación e indique la realización de algunos exámenes de diagnóstico, permitiendo descubrir qué está causando la pérdida de peso e indicar el tratamiento más adecuado, en caso sea necesario.

POSIBLES CAUSAS

Cuando la pérdida de peso ocurre de manera involuntaria, podría deberse a diversas situaciones como:

- **Presencia de úlceras o trastornos gastrointestinales**, como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa pancreatitis crónica, isquemia mesentérica y enfermedad celíaca;
- **Alteraciones neurológicas**, como la enfermedad de Parkinson, demencia, esclerosis múltiple o un ACV;
- **Enfermedades endocrinas**, como el hipertiroidismo, insuficiencia adrenal o diabetes no controlada;
- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica**, como el enfisema pulmonar o la bronquitis crónica;
- **Enfermedades infecciosas**, como la tuberculosis y el SIDA;
- **Enfermedades cardíacas**, como insuficiencia cardíaca avanzada;

• **Problemas o trastornos psicológicos**, como depresión, trastorno bipolar, anorexia, ansiedad, bulimia, trastorno obsesivo compulsivo o esquizofrenia;

• **Efecto secundario de medicamentos**, como antiepilépticos, antidepresivos, ansiolíticos, diuréticos o laxantes;

• **Cáncer**, siendo más común en el mieloma múltiple, la leucemia y en los linfomas. Vea algunos síntomas que pueden indicar cáncer.

Además de esto, el abuso de bebidas alcohólicas o drogas también podrían causar pérdida de peso sin razón aparente.

No obstante, la pérdida de peso también podría tener causas específicas, dependiendo de la edad del individuo o etapas específicas de la vida, como:

1. En personas mayores

La pérdida de peso durante el envejecimiento es considerada normal cuando es lenta, relacionándose con la falta de apetito, alteraciones del gusto o debido al efecto secundario de algunos medicamentos. Otro motivo común es la demencia senil, que hace que la persona se olvide de preparar las comidas y de alimentarse de forma adecuada.

Además de la pérdida de peso, también es normal que a partir de los 50 años ocurra pérdida de masa muscular, debiéndose principalmente a una mayor reducción en la cantidad y tamaño de las fibras que forman los músculos, una disminución en la producción de hormonas, como el estrógeno y la testosterona, además de una reducción de la actividad física, situación conocida como sarcopenia.

Asimismo, las personas mayores también pueden sufrir una pérdida de masa ósea, haciendo con que la persona tenga mayor riesgo de sufrir fracturas.

2. En el embarazo

La pérdida de peso en el embarazo no es una situación normal, pero puede ocurrir cuando la gestante sufre de muchos mareos y vómitos durante los primeros meses del embarazo, esta condición se conoce como hiperémesis gravídica, por lo que no consiga mantener una alimentación adecuada, ocurriendo una pérdida de peso involuntaria. Vea más sobre la hiperémesis gravídica.

En estos casos, es fundamental consultar tanto al médico como a un nutricionista para saber qué hacer y evitar complicaciones graves que puedan perjudicar el crecimiento y el desarrollo del feto, ya que se espera que la una embarazada sana y con peso normal aumente entre 10 a 15 Kg durante toda la gestación.

3. En el bebé

La pérdida de peso es común en bebés recién nacidos, que suelen perder hasta un 10% del peso corporal durante los primeros 15 días de vida, debido a la expulsión de líquidos a través de la orina y las heces.

A partir de este período, se espera que el bebé aumente alrededor de 250 g por semana hasta los 6 meses de vida, y vaya siempre aumentando de peso y altura conforme el avance de la edad. Vea cuál es el peso ideal en niños y el peso ideal en niñas.

CUÁNDO DEBE PREOCUPARSE

La pérdida de peso puede ser preocupante cuando se pierde, sin razón aparente, más del 5% del peso corporal usual en los últimos 6 meses o más del 10% después de los 6 meses.

La fórmula para calcular el porcentaje de pérdida de peso es: $\% \text{Pérdida de peso} = \frac{\text{Peso usual} - \text{Peso actual}}{\text{Peso usual}} \times 100$. El resultado de esta fórmula permitirá saber si

la pérdida de peso es severa o no.

Por ejemplo, una persona que tiene como peso usual 70 kg y actualmente tiene un peso de 60 kg, perdiendo este peso de forma inesperada durante los últimos 8 meses, su porcentaje de pérdida de peso se calcula de la siguiente manera: $70 \text{ kg} - 60 \text{ kg} / 70 \text{ kg} \times 100 = 14,28\%$, significándose ha perdido más del 10% de su peso usual y que esta pérdida de peso es severa.

Además de esto, también se debe estar atento a la presencia de otros signos o síntomas como cansancio, pérdida de apetito, cambios en el ritmo de funcionamiento del intestino, dolor óseo, aumento de los ganglios linfáticos y aumento en la frecuencia de infecciones, como gripe, por ejemplo, siendo importante en estos casos acudir al médico para que realice una evaluación y prevenir complicaciones.

CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO

Para diagnosticar la causa de la pérdida de peso, el médico debe evaluar que tan severa es la pérdida de peso, si hay o no algún signo o síntoma presente y solicitar exámenes de diagnóstico como análisis de sangre, de orina y de heces, y exámenes de imagen como una resonancia magnética o rayos X, por ejemplo, continuando con la investigación según los resultados obtenidos.

Generalmente, el médico general o el médico de familia son los primeros profesionales en ser consultados, y solo después de los resultados de los exámenes, podrán referir a la persona al especialista más adecuado, como un endocrinólogo, oncólogo, psiquiatra o nutricionista, por ejemplo.

Revisión médica por:
Dra Clarisse Bezerra
Medicina Familiar



GUILLERMO MELO

Negocios Inmobiliarios
Mat. 2758

Chubut 314
San Antonio de Padua
Tel: 0220 412 0583
Cel: 15 2308 5379
www.meloprop.com.ar



Novias - 15 años - Fiestas
Trajes - Smokings - Jackets
Alquiler y Venta

Juncal 540 - Merlo
Tel: 0220 486 5637

AUTOSERVICIO



En la variedad está el gusto

Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855
Padua Sur



Venta de repuestos para todo tipo de artefactos del hogar.

- Refrigeración - Lavarropas automáticos
- Calefacción - Cocinas - Cámping
- Electrodomésticos - Kerosene
- Ventilación - Grifería

Juncal 699 - Merlo
Tel/Fax: 0220 485 8030

Neumáticos Rivadavia

Alineación y balanceo
Cubiertas y llantas
Tren delantero - Amortiguación
Todas las tarjetas

Av. Pte. Perón 24524
Merlo
Tel. 0220-4004833



PRO PLAN ROYAL CANIN
PURINA EUKANUBA
www.elmundodelasmascotas.com.ar

Alimentos - Accesorios - Pipetas - Canarios
ENTREGA A DOMICILIO

Directorio 78 - Tel: 0220 486 7642
Directorio 414 - Tel: 0220 486 1929
PADUA - Cel: 15 5635 4773

Carlos Pietranera e hijos

REPUESTOS Y SERVICIOS
CARBURACIÓN • ENCENDIDO
INYECCIÓN • MECÁNICA GENERAL



Rivadavia 22742/68
Ituzaingó
Tel: 011 4661 0288



CASA del audio

PEQUEÑOS PRECIOS
PARA GRANDES HÉROES

MES DE LA NINEZ



SONY VIDEO JUEGO (1)
 MOD.: PLAYSTATION 4.
 INCLUYE JUEGO GOD OF WAR RAGNAROK,
 INCLUYE UN JOYSTICK,
 BLUETOOTH, HDMI,
 USB, WI-FI.

AHORRÁ: \$75.000
\$440.999
 NORMAL: \$515.999



SKY TABLET (2)
 MOD.: KIDS 1.
PROC. CORTEX A7,
 CÁMARA, CONTROL
 PARENTAL.

AHORRÁ: \$8.200
\$27.999
 NORMAL: \$36.199



NOBLEX NOTEBOOK (3)
 MOD.: N14X1000.
PROC. INTEL CELERON N4020C,
 1 HDMI, 2 USB, WI-FI, BLUETOOTH,
 CÁMARA.

AHORRÁ: \$10.000
\$189.999
 NORMAL: \$199.999



PHILIPS PARLANTE PORTÁTIL (4)
 MOD.: TAX3705. WOOFER DE 12",
 ENTRADA PARA MICRÓFONO
 Y GUITARRA, FUNCIÓN KARAOKE,
 USB, BLUETOOTH.

AHORRÁ: \$19.000
\$239.399
 NORMAL: \$258.999

(1) [CHINA] STOCK: 20U. [750-SOM-628] (2) [CHINA] STOCK: 20U. [275-SKA-005] (3) [ARG.] STOCK: 20U. [554-NOB-754] (4) [CHINA] STOCK: 20U. [031-PHI-764] *SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW.CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGUN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTICULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 20/08/2023 INCLUSIVE O HASTA AGOTAR STOCK, LO QUE OCURRA PRIMERO. NINGUNA PROMOCIÓN ES ACUMULABLE ENTRE SÍ. MARANSI S.A. AV. RIVADAVIA 21288, CASTELAR, BUENOS AIRES, CUIT: 33-70871199-9.

INGRESÁ Y AHORRÁ





La Página de la Mujer



CIENTÍFICOS ARGENTINOS ESTUDIAN UN FÁRMACO CLAVE PARA CÁNCERES GINECOLÓGICOS

La terapia podría ser eficaz para el de ovario, útero y cuello uterino. Si bien la investigación es prometedora, aún se encuentra en ensayos preclínicos.

Científicos de la Fundación Instituto Leloir trabajan con un tipo de virus modificado genéticamente que ataca y elimina las células tumorales de pacientes con cánceres avanzados de ovario, útero y cuello de útero. La investigación, publicada de manera reciente en *International Journal of Molecular Sciences*, fue liderada por María Verónica López y Osvaldo Podhajcer, investigadora y director del Laboratorio de Terapia Molecular y Celular de la Fundación Instituto Leloir, junto con otros investigadores.

El equipo demostró que el adenovirus AR2011 (uno de los virus que causa el resfriado común) modificado genéticamente ataca y elimina células tumorales. En diálogo con la Agencia de Noticias Científicas de la UNQ, Osvaldo Podhajcer cuenta: «Aislamos el genoma del virus y cambiamos sus genes por otros nuevos. De modo tal que mantiene su capacidad infectiva pero ataca únicamente las células tumorales, y no las sanas».

Además, los científicos le agregaron genes que estimulan la respuesta inmunológica contra el tumor. «El virus ataca el tumor y, al mismo tiempo, funciona como vacuna al estimular al sistema inmune», detalla. Al atacar, el virus fuerza a las células a producir proteínas que estimulen la respuesta inmunológica para afrontar tumores que no haya logrado afectar previamente.

Actualmente existen pocos virus oncolíticos (aquellos destinados a destruir células cancerosas) aprobados por entidades regulatorias; un ejemplo, en esta línea, lo constituye el que se aplica para cáncer de piel en melanoma. La administración de los mismos puede ser de forma directa en el tumor o vía intravenosa. El científico explica que «si el cáncer de ovario se originó, por ejemplo, en la cavidad peritoneal, aspiramos a darlo directamente en esta cavidad. Ahora, si es un tumor diseminado en diferentes partes del organismo, la administración sería vía intravenosa».



El objetivo es hacer ensayos clínicos en personas y, si tienen éxito, lograr la producción del medicamento a gran escala.

CIFRAS QUE ALARMAN

Según los últimos números de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), dependiente de la Organización Mundial de la Salud, durante 2020, 604.127 personas de todo el mundo fueron diagnosticadas con cáncer de cuello uterino. Asimismo, a 417.367 se les detectó cáncer en el cuerpo uterino, es decir, la parte más amplia del útero y de su parte superior se abren las Trompas de Falopio. En Argentina, 4.583 personas fueron detectadas con cáncer cervicouterino, 2.455 con cáncer en el cuerpo uterino y 2.199 en los ovarios. La investigación del Laboratorio, que se enmarca bajo estos números y ante la necesidad de mejorar los tratamientos de aquellas pacientes con cáncer ya detectado, había iniciado varios años antes de la

pandemia y en 2020 los experimentos ya estaban listos. Sin embargo, se vio interrumpido cuando ese año el equipo científico dedicó sus esfuerzos en la búsqueda y creación de una vacuna contra el Covid-19. Así, en los últimos meses retomaron los estudios, recolectaron la información de todos los experimentos y redactaron el artículo.

Del aporte, también participaron los doctores Eduardo Cafferata del Instituto Leloir, Nicasio Cúneo del Hospital Municipal de Oncología «Marie Curie» y distintos becarios. Además, fue apoyado por la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación del Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación, el CONICET, el Instituto Nacional del Cáncer, la Fundación Bunge y Born y la Organización Amigos del Instituto Leloir para la Investigación en Cáncer (AFULIC) de Río Cuarto, Córdoba.

Luciana Mazzini Puga
Con información de la Agencia de Noticias Científicas

MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES
DESCONTRACTURANTES
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

Cel: 011 4149 3285

A DOMICILIO
CON PROTOCOLO



Carrera "AUXILIAR EN COSMIATRIA"

Mira Dror Zona Oeste y Bio Beauty

Programa:

- Historia de la Cosmetología
- Ética profesional
- Célula: tejido clasificación y función
- Anatomía y fisiología de la piel
- Anexos cutáneos
- Biotipos cutáneos
- Hidratación activa y pasiva
- Peeling: concentraciones y PH
- Extracciones y Alta Frecuencia
- Anatomía de la cabeza
- Masaje Facial: Técnicas
- Acción de los rayos solares
- Lesiones primarias y secundarias
- Patologías: Seborrea - Acné - Rosácea
- Peeling - Envejecimiento cutáneo

Duración: 8 meses

Beneficios extra:

Becas para perfeccionamiento, Premio especial del laboratorio al mejor promedio.

Anotarse con anticipación.

Cupos limitados.

Tel. 0220-4858790

Cel: 011 15 5388 5357 (Adriana)



El Algarrobo 364 casi Noguera. Padua



11 2438 1244



BABYANDHOME1

**PAÑALES
BEBES Y ADULTOS
(directo de fabrica)**

POR MAYOR Y MENOR

Dra. Norma Beatriz Monía

ABOGADA

Familia - sucesiones - divorcios - tenencias de hijos - alimentos - desalojos - cobro de alquileres - ejecutivos

NOGUERA 1561 - S.A. PADUA

Tel. 0220-4826333 Cl. 011-1563649798
lunes - miércoles y viernes 17 a 19 h. con turno

Estudio Inmobiliario**R. BONISOLO**

1981 - 2016

35 años al servicio inmobiliario de toda la comunidad de Merlo.

Av. Eva Perón 125 - L.2
San Antonio de Padua
Telefax: 0220 482-1043 / 485-1530
rfbonisolo@hotmail.com

CONSULTORIO**AYACUCHO 29**

Tel: 011 5365 7535

Lunes a sábados de 9 a 20 h.

Llamá sin cargo al: 0800 777 1919

www.dentaltotal.com.ar

Prof. Dr. Omar Grossi

MÉDICO URÓLOGO

CENTRO UROLÓGICO DE MERLO**Avda. Argentina 1095 - Merlo**

Tel: 0220 485 0767

pensar
El periódico de Padua

Cel: 011 15 3215 2753

mapensar@gmail.com

Dra. Claudia A. Bonisolo

Contadora Pública Nacional
Perito Contable Judicial
Profesora Universidad de Morón

Av. Eva Perón 125 L.2 - S. A. de Padua
0220-482-1043 (011) 15-5821-9552
claudia_bonisolo@yahoo.com.ar



0220 486 8435
15-6663-1265
15-6031-6239

Av. Argentina 1249 - Merlo
Italia 1147 - San Antonio de Padua
ugaziopropiedades@gmail.com

Dr. y Dra. Sens

CLÍNICA Y CIRUGÍA DE LOS OJOS

Chaco 320 - San Antonio de Padua

Horarios: lunes a viernes de 16 a 20 h.
Tel. 0220 - 482 8709/ 482 5416

**CHACO****CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS**

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8.30 a 12.30 h.
y de 15 a 20 h.
Sábado de 9 a 13 h.

CHACO 393**SAN ANTONIO DE PADUA**

Tel: 0220 482 9778

11 3218 8295

Más info en página 16

Lorena Laura Hruszecki

Gestora Administrativa
Judicial - Mandataria - Productora
Asesora de seguros

Tel: 0220 494 7683 • Cel: 11 15 5515 5795
gestoria_integral@yahoo.com.ar
lorena.hruszecki@gmail.com

Balcarce 2612 - Libertad**MÉDICO ESPECIALISTA EN UROLOGÍA****Dr. SEBASTIAN CASAZZA**

Ayacucho 978 esq. B. Mitre
San Antonio de Padua

Tel. 0220-482-0965 / 011-5565 8982

Dra. MARIANA CASAZZA

Odontóloga - U.B.A OSDE

Ayacucho 978 esq. B.Mitre
San Antonio de Padua

Tel: 0220-482-0965

Cel: 011-5565 8982

ALQUILO**HORA - DÍA - MES**

- PROFESIONALES
 - ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS
 - BIENESTAR Y BELLEZA, ETC
- LLAVALLOL DE ACOSTA 21
(Altura Noguera 199)
SAN ANTONIO DE PADUA
CEL: 15 5810 0030

JUAN CARLOS RODRIGUEZ**Asesor Inmobiliario**

Av. de la Calle Real 1651
Merlo

Tel. 0220 - 497 6183

Cel. 11 5847-0743

YOGA**Eduardo**

INSTRUCTOR SUPERIOR DE YOGA

Teléfonos
011 15 3609 2604
0220 - 494 2347

pensar
El periódico de Padua

PUBLICÁ

EN

PROFESIONALES**COMUNICATE :**

Cel: 011 15 3215 2753

E-mail:
mapensar@gmail.com

Oficina Integral**SEGUROS**

ABOGADOS
ACCIDENTES
JUBILACIONES
AUTOMOTOR
CONTADORA

Av. Eva Perón 2606
Libertad

Cel: 11 6377 6853
11 2552 9972

oficinaintegralhugofabrizio@gmail.com

ESTUDIO JURÍDICO*Dra. Alba Elina Riggio - Dr. Eduardo Estevez*

Abogados

Sucesiones - Divorcios - Laborales
JUBILACIONES Y PENSIONES

Horario de atención: *Martes y jueves de 18 a 20 horas.*
Sábados de 10 a 12 horas.

Cel. 154 558 8753 / Tel. 0220 - 481 9081

JOSÉ MARIA NOVOA (H)
ABOGADO

Lunes, miércoles y viernes de 17 a 20 horas

Comunicarse al:
15 4166 6789 - 15 5830 0583
novoahabogado@hotmail.com

NOTICIAS DEL TENIS ARGENTINO

EL TENIS ARGENTINO CERRARÁ 2023 CON UN TOTAL DE 31 COMPETENCIAS INTERNACIONALES

En línea con el objetivo planteado a principio de año, la temporada finalizará con cifra récord de torneos profesionales realizados en el país. Ya son 17 los disputados hasta el momento entre fechas del ATP Tour, ITF World Tennis Tour y ATP Challenger, y para lo que resta de la temporada se sumarán otros 14. El último fin de semana culminó el W25 Bragado con un balance más que favorable y ya se juega el W25 Junín. Con 12 ITF femeninos, se romperá una marca histórica



UN PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN DOCENTE PARA JERARQUIZAR EL ROL DEL ENTRENADOR

La Asociación Argentina de Tenis (AAT), junto a la Federación Internacional de Tenis (ITF), anunciaron un programa de certificación con el objetivo principal de potenciar el desarrollo profesional de docentes deportivos de tenis en todo el mundo y ampliar sus posibilidades de trabajo en el plano internacional.

CONTINÚA LA PREVENTA PARA LA COPA DAVIS... ¡SIN INFLACIÓN!

Todavía podés conseguir tu abono con descuentos especiales (30% para socios AAT, 15% para no socios) y por el mismo precio que en marzo de 2022, cuando Argentina jugó de local por última vez. La serie se jugará el 16 y 17 de septiembre en el Buenos Aires Lawn Tennis Club. También podés vivir la experiencia Premium Corporate..

SANTA FE RECIBIÓ EL PRIMER CHALLENGER DE SU HISTORIA Y SE CONFIRMÓ UNA NUEVA FECHA: CORRIENTES, EN OCTUBRE

Durante la primera semana de julio, el Santa Fe Lawn Tennis Club recibió con éxito el cuarto Challenger del año en el país, organizado íntegramente por la AAT. Mariano Navone, de 22 años, se consagró campeón por primera vez en la Argentina y alcanzó

su puesto más alto en el ranking. La semana del 16 de octubre se jugará el sexto y último Challenger de la temporada en Corrientes Tennis Club, de categoría 75 y también organizado por la AAT

SUDAMERICANO SUB 12

TIEMPO DE APRENDIZAJE PARA LA SELECCIÓN MÁS JOVEN

Del 3 al 8 de julio se disputó en Salinas, Ecuador, el torneo continental de la categoría. Argentina presentó equipos femenino y masculino, liderados por representantes del equipo de Desarrollo AAT. Los chicos y chicas tuvieron su primera experiencia de equipo nacional en competencia y quedaron en el 6° lugar. Zaira Martínez, Josefina Rodríguez y Florencia Mardones, con Luciana Sarmenti como capitana, conformaron el equipo femenino. Mientras que Pedro Frenkel, Santino Rosendo Aranda y Lucio Guarasci, con la capitania de Gonzalo



Presson, integraron el equipo masculino.

LA DELEGACIÓN NACIONAL PARTE AL MUNDIAL SENIORS DE PORTUGAL

Del 13 al 18 de agosto Argentina participará del ITF World Team Championships. ¿Quiénes nos representarán? Marcela García Girado, Sandra Celin, Claudia Uzzeni y Margarita Reynolds en damas +55; Alberto Pla, Gustavo Miranda, Gonzalo Gómez Costa y Hernán Bidinost, en varones +55; y Oscar Romañach, José Luis Montaldo, Fernando Espinasse y Hugo Uhart, en varones +60. Competirán en Lisboa, Oeiras y Estoril.



LA MARCHA DEL ARGENTINA JTI TOUR NO SE DETIENE

El Departamento de Iniciación y Promoción AAT llevó a cabo varios festivales para promover la iniciación en el tenis para las infancias. Almirante Brown, El Porvenir, Club Remo de Azul, Neuquén y Córdoba desa-

rollaron distintas jornadas con actividades para chicos y chicas.

Fuente: AAT.COM.AR



NEUMÁTICOS

«El Turco»



Av. Pte. Perón 24202 esq. Beruti- San Antonio de Padua - Cel 11 3860 4154



DEPORTIVO MERLO

HACETE SOCIO

ACOMPANÁ AL EQUIPO DESDE EL ESTADIO

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo





NUEVO

Teniludius

www.teniludius.com.ar



4 CANCHAS DE TENIS DE POLVO DE LADRILLO
CON EXCELENTE ILUMINACION

CONFITERIA - CAFETERIA - MINUTAS
VESTUARIOS - PARQUE - PARRILLAS

0220-4840298
radio: 279*161
ALBERDI 351 MERLO

VENTA DE RAQUETAS Y ACCESORIOS
ENCORDADOS

CLASES PARTICULARES - ARMADO DE PARTIDOS
ESCUELITA DE TENIS PARA NIÑOS
EQUIPOS DE INTERCLUBES

COMENZÓ LA ETAPA REGIONAL DE LOS JJBB

Merlo fue anfitrión en la etapa regional de la competencia más importante de la Provincia, donde más de 700 adultos mayores compitieron en 25 diferentes disciplinas para lograr un lugar en la final de Mar del Plata.

Los merlenses participaron contra los municipios vecinos de Morón, Ituzaingó y La Matanza en las disciplinas de: Tenis, vóley, tejo, sapo, caminata, damas, tenis de mesa, bochas, bonaerenses en carrera, coreografía, fútbol tenis, natación, newcom, orientación, pádel, pelota, pentatlón, pesca, burako, chin-chon, escoba de 15, lotería, muse, taba, truco y ajedrez.

Con el objetivo de fomentar el deporte, la competencia sana y generar espacios de diálogo e intercambio, una vez finalizada la competencia los participantes disfrutaron de un almuerzo en el que estuvo presente la Intendente Karina Menéndez y Gustavo Menéndez.

En este sentido, el presidente del Grupo Provincia les dedicó unas palabras a los participantes: «Más allá de los resultados deportivos el espíritu de estos juegos es que, luego de las disputas, seamos más amigos que antes. Felicito a todos por animarse, inscribirse y tener ganas de seguir viviendo la vida».

Por su parte, la mandataria local mencionó: «Hoy participaron más de 700 adultos mayores, entre ellos 250 merlenses, en distintas disciplinas». Y agregó que «La jornada fue maravillosa, lo que queremos es que



ellos estén bien y que disfruten cada una de las actividades que se hacen desde el municipio».

Asimismo, la Secretaria de Educación, Deportes y Recreación, Silvana Zahana expresó: «Este encuentro es el fruto del trabajo realizado durante todo el año en diferentes puntos del distrito».

Los ganadores representarán a Merlo en la etapa final que se desarrollará en la ciudad de Mar del Plata y se medirán frente a los participantes de los otros distritos.

Para más información sobre los Juegos Bonaerenses 2023 comunicate con la Subsecretaría de Deportes de Merlo, ubicada en Constitución 92, al (0220) 485-5909/ 483-1144.

Fuente: Merlo.gov.ar

VALENTINA LUNA

DOBLE TRIUNFO DORADO EN LA COPA BRASIL DE CICLISMO DE PISTA

Una vez más, la destacada ciclista lobense, Valentina Luna, brilló en la competencia internacional de ciclismo al conseguir dos títulos en una misma jornada durante la Copa Brasil de Ciclismo de Pista en Curitiba.

A pesar de la ausencia de una delegación oficial, Valentina se destacó junto a otros ciclistas argentinos que tuvieron que costear su propio viaje para representar al país en el evento.

En la disciplina de Velocidad, Luna demostró su dominio en la pista al ganar la clasificación y posteriormente vencer a



la colombiana Giuliana Gaviria en la final, llevándose la Medalla Dorada. En otra impresionante actuación, Valentina también alcanzó la cima en la clasificación del Keirin, culminando su participación con una nueva consagración y una segunda Medalla Dorada.

Valentina Luna continúa dejando en alto el

nombre de Argentina en el ciclismo de pista, demostrando su talento y dedicación en cada competencia que enfrenta. Sus recientes triunfos son motivo de orgullo para el deporte nacional y una inspiración para las nuevas generaciones de ciclistas.

Fuente: Lobos Noticias

Yoga




Un cambio trascendental

Cuerpo Mente Alma



Eduardo: Instructor Superior de Yoga
Profesor Nacional de Educación Física
Instructor Nacional de Gimnasia Artística


Teléfonos:
011 15 3609 2604
0220 494 2347




CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO 4 DE MAYO

ACTIVIDADES:
 Escuela de fútbol infantil, taekwon-do, danza, patín artístico, futsal, fútbol femenino, funcional y boxeo.

ALQUILER DE SALÓN



Club Social y Deportivo 4 de Mayo



4 de Mayo

Noguera 1845 (ex 1345) San Antonio de Padua
clubsocialydeportivo4demayo@gmail.com



Importante sala de musculación Aerobics - Indoor Bike





Av. Libertador 223 • Merlo • Tel: 0220 483 8020

Horario: L. a V. de 8 a 24 h. - Sábados de 9 a 21 h.



/WindowGymMerlo

NATATORIO CLIMATIZADO

CLUB UNIÓN DE MERLO (Ex Sedem)

CURSOS DE ADULTOS y ADOLESCENTES
 Lunes, Miércoles y Viernes de 10 a 11 h./ 13 a 14 h./14 a 15 h./17 a 18 h./19 a 20 h.
 Martes y Jueves de 13 a 14 h/ 19 a 20 h./ 20 a 21h./Sábados de 13 a 14 h.

ESCUELITA: 3 a 12 años
 Martes y Jueves
 de 17 a 18 h./18 a 19 h.

NATACIÓN COMPETITIVA
Equipo de natación promocional y federado. Natación master y de aguas abiertas. Entrenamiento como deporte salud

RESERVÁ TU HORARIO AL 11 7369 4784
 Para mayor información comunicarse con la Secretaría de la institución de Lunes a viernes de 8 a 19 h - Sábados de 10 a 12 h.

PILETA LIBRE:
 Lunes, Miércoles y Viernes de 8 a 14 h./ 16 a 17 h./19 a 21 h.
 Martes y Jueves de 8 a 9 h./11 a 14 h./ 19 a 21 h.
 Sábados de 11 a 14 h.

AQUA GYM:
 Martes y Jueves de 11 a 12 h./19 a 20 h.
 Sábados de 11 a 12 h.
BEBES: sábados de 11 a 12h.

Libertad 569 - Merlo  **@uniondemerlo**  **Club Unión de Merlo**

POR QUÉ NO SE DEBEN COMER ALIMENTOS EN LATAS ABOLLADAS

EL PELIGROSO RIESGO QUE HAY

Como es costumbre, siempre hay que verificar cuidadosamente la fecha de vencimiento y el aspecto de los paquetes de alimentos antes de abrirlo. En este caso, cuando se trata de latas de alimentos abolladas surge la pregunta: «¿Qué hay de verdad en la creencia de que pueden ser peligrosas para consumir?». A continuación, te contamos qué hay detrás de esta afirmación y los cuidados que tenés que tener para no complicar tu salud.

Las latas abolladas

Según Suki Hertz, profesora asociada de nutrición y seguridad alimentaria del Culinary Institute of America, la seguridad de una lata de alimentos abollada depende del tamaño de la abolladura y su ubicación. Las abolladuras menores que no se encuentren en la costura del metal probablemente sean seguras para consumir. Sin embargo, si una abolladura se encuentra en la costura o en el borde de la lata, es mejor no consumir el contenido de la misma.

Por qué es mejor no consumir

Cuando los alimentos se enlatan, se someten a un proceso de calentamiento para des-

En los supermercados suelen encontrarse muchas veces latas abolladas que están a la venta del público. Ante la creencia de que consumir su contenido es riesgoso para la salud, te contamos todo lo que tenés que saber antes de hacerlo.



poner los nutrientes con el tiempo. Esto permite que los alimentos enlatados se conserven por más tiempo y evita que se echen a perder. Si una abolladura rompe la condición anaeróbica de la lata, puede permitir la entrada de patógenos, lo que aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Cuáles son los riesgos

truir bacterias y mohos peligrosos, y desactivar las enzimas que pueden descom-

Las abolladuras en la costura o el borde de una lata pueden exponer los alimentos a

patógenos externos y aumentar el riesgo de intoxicación alimentaria. En casos extremos, el consumo de alimentos enlatados con abolladuras puede provocar botulismo, una enfermedad grave que afecta el sistema nervioso y presenta síntomas como visión doble, párpados caídos, dificultad para tragar y respirar. Las latas con fugas o abultadas también pueden indicar que los alimentos están en mal estado.

En tanto, queremos concluir en que la creencia de que las latas de alimentos abolladas son seguras para consumir es en parte una leyenda urbana y en parte una realidad respaldada por la ciencia. Las abolladuras menores que no afecten la integridad de la lata pueden ser seguras, pero las que se encuentren en la costura o el borde pueden representar un riesgo para la salud. Por lo tanto, es importante ser cauteloso y desechar cualquier lata de alimentos que presente abolladuras sospechosas para evitar posibles problemas de salud.

Mantener una alimentación segura es fundamental para disfrutar al máximo del placer de comer sin poner en riesgo nuestra salud.

www.periodicopensar.com.ar

RICARDO SARMIENTO

RELATA POR

Radio Ciudad 91.1
www.radiociudad.com

Aplicación Simple Radio
11 2398 7812

FÚTBOL DE ASCENSO

Speed
BIKES

**Repuestos, mecánica
y accesorios de motos**

Av Hipólito Yrigoyen 761 • Merlo
Cel 15 3817 1268

PINTURERIAS

LEMAR

INNOVACIÓN EN PINTURAS
ENTREGA A DOMICILIO SIN CARGO



Av. San Martín 2629 - Parque San Martín - Merlo
Tel. 0220 481 9319 - 11 3629 0432



TEL.: (0220) 482 - 9748

**NUESTRAS
REUNIONES**

**“VENGAN A MI TODOS LOS QUE ESTÉN
CANSADOS Y CARGADOS
Y YO LOS HARÉ
Descansar”**

MATEO 11:28

SEGUINOS



ENTRE RÍOS 160, S. A. DE PADUA
DOMINGO 10HS
MIÉRCOLES 19:30HS

ECUADOR 965, ITUZAINGÓ
DOMINGO 18HS
MIÉRCOLES 18HS

ECHAGÜE 1620, LIBERTAD
SÁBADOS 20HS
MIÉRCOLES 20HS



SPORT CAFÉ
Bodegón
Café de Especialidad

Av. 25 de Mayo 658
Merlo

Pedidos al
11 3308 6329

Facebook: sport cafe Instagram: sportcafe_merlo

AUTOSERVICIO



En la variedad está el gusto

Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855 -Padua Sur

DIETETICA
Abuela Antonia

Harinas - Legumbres - Frutos Secos
Herborestería - Semillas - Especias

Suplementos Dietarios
Productos para Diabéticos
Variedad productos para CELÍACOS
Productos veganos

Instagram: abuelaantoniadietetica

Noguera 2577 casi esq. Av. Eva Perón
San Antonio de Padua



LOS TRONCOS

EMPANADAS
PIZZAS GIGANTES

Ahora ITUZAINGÓ
Mansilla esq. Juncal
Tel: 011 4623 0642
011 4458 0183 | 1054



Noguera 291 - Padua 0220 - 4851795 / 4850551
Suipacha 735 - Merlo Tel: 0220 483 0039 / 0063

PANADERIA Y CONFITERÍA ARTESANAL

Ayelén



Noguera 778
San Antonio de Padua
Tel: 0220 486 5039

Pastas frescas
artesanales

MIS NENAS

Para este 29
pruebe
NUESTROS ÑOQUIS

ENTREGAS
A DOMICILIO

Noguera 2101
San Antonio de Padua
Tel: (0220) 486-3554

algo NUEVO
Restorán

30 años en PADUA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
MEDIODÍA Y NOCHE

www.algonuevorestoran.com.ar
Facebook: algonuevorestoran

Delivery sin cargo

Pizzas • Empanadas
Pastas caseras
y comidas elaboradas

Tel: 483 6956 • 483 6162 • 483 8773
Int. Mendiluce 398 (ex Lambaré)
esq. Llavallo de Acosta

La GoloteKa de Padua

Golosinas - Galletitas

ABIERTO LUNES A SÁBADO
8.30 A 22.30
DOMINGOS Y FERIADOS
9.30 A 21.00
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Noguera 161
San Antonio de Padua

DROPS
PADUA
Somos Rock

Drop's Padua
UNA DÉCADA

Seguiremos siendo Rock !!

SINTONIZÁ
WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

Facebook: /padua.drops

COCTELERÍA

Noguera 131 • San Antonio de Padua

pensar
El periódico de Padua

PUBLICÁ EN GASTRONOMÍA

COMUNICATE :

Cel: 011 15 3215 2753
mapensar@gmail.com

MENÚ DEL DÍA
\$ 2.300
Miércoles, jueves y viernes
(sólo mediodía)
*Consultá los platos del día
y nuestra carta*

ABIERTO MIÉRCOLES A DOMINGO
MEDIODÍA y NOCHE



PAPRIKA
CASA DE COMIDAS

- Cocina Argentina • Pastas Caseras
- Pizzas al molde • Cocina al disco

MENÚ VEGETARIANO:
Consulta variedad

- Milanesas • Empanadas • Tartas caseras
- Sandwiches • Hamburguesas y más

Delivery Tel: 0220 484 0048
de 12 a 15 y de 20 a 23 h.
Anticipe su pedido - Demora estimada 45 min aprox.
25 de Mayo 619 - Merlo

¡A jugar!

¿Se anima? Fugaz recorrido por la niñez, mundo de ilusiones y juegos... las «canicas» o *bolitas*, las damas, el Ludo y otros juegos de mesa, juguetes artesanales, subo al baile con esos aros de colores para balancear con la cintura, salto la sogá, la rayuela, el trencito, el rango; Disculpen, cargo un poco de arena en mi camioncito irrompible hecho en Argentina y también recreo un mundo de plastilina y construyo lindos puentes con los «ladrillitos». ¿Los recuerdan? ¡Y cómo vuelan los barriletes en el lienzo imborrable de nuestra imaginación!

¡Qué buenos juegos! Hermosa la cultura de la plaza, las canciones, muñecas, juguetes varios, el festejo en las *kermeses*, el *sapo*, los títeres, las vueltas por el parque, la emoción de los potreros. ¡Alma de calesita! Y tantos más que podemos agregar, interesantes y alegres, sanos, entre amigos, entre hermanos. Días de llamarse por el nombre, de tratarse con respeto. Y por allí anda la pelota girando al lado de alguna mochila de la escuela. Muy divertido, me bajo de los juegos, hago memoria, cuando intercambiaba figuritas, ¿Usted también lo hacía? **Lo que mis padres y abuelos me han contado, me quedo un ratito en los recuerdos... en los de ellos, en los míos.** Celebro muchas cosas de los juegos cibernéticos, la computadora, la tecnología y la comunicación, para informar, enseñar y divertir. Me gusta el complemento, y siempre busco los pies haciendo tierra, conectados a cosas sencillas, los chicos en el parque o plaza, o una tarde con sus abuelos, un juego, compañía mutua, una

historia. Los chicos aprecian el amor y el cuidado de quienes los rodean. Sueño y también sufro, porque sé que, de a poquito, nos fuimos quedando sin veredas, esas veredas de juego y risas. Seguro hubo quienes -desde una responsabilidad- han descuidado a su gente, o se fue desatendiendo la seguridad personal de las personas -asimismo la exclusión social, desigualdad y la injusticia, que no es poco-. Así que, al final de este recorrido, sueño y sufro... pero tengo fe. Creo en volver a las plazas, -que las hay y con juegos muy lindos- a jugar a la pelota en el patio, a recuperar el terreno que se haya perdido. También se puede jugar en cualquier rincón del hogar: niño y adulto aprendiendo a conocerse y a jugar juntos, con cariño, algo didáctico, saludable.

Estimular la curiosidad, descubrir, aprender a ganarse las cosas con trabajo y esfuerzo. **Que no se pierdan los valores.** Que brillen. Quedarnos con las cosas bellas que nos hicieron lo que somos, que nos hacen lo que éramos. Para la niñez que es y que fue pero que sigue siendo: **¡Feliz día!** Mientras haya alguien que recuerde y un niño que sonría al ver barriletes y use su imaginación, los juegos estarán siempre allí. La inocencia y la esperanza serán imborrables.

© Cristian Jesús Gentile

Evoco cálidamente a Mario Fiorentino, quien hace años, un 5 de agosto, nos dejara. Siempre estás en el corazón de este amigo tuyo. Mis respetos a su familia y afectos.

MISA RICOTERA ESE ROCK AND ROLL DEL PAÍS

(HACE 22 AÑOS FUE EL ÚLTIMO SHOW DE PATRICIO REY Y SUS REDONDITOS DE RICOTA)



El 4 de agosto del 2001 fue el último recital de Los Redondos, la última misa ricotera. Nuestro Mr Solari @indiosolarioficial, Skay Beilinson, Semilla Bucciarelli, Sergio Dawi y Walter Sidoti, se subieron al escenario juntos para tocar esas canciones que recorrieron el país entero. En el entonces estadio cordobés llamado Chateau Carreras, actual Mario Kempes, brotó la fiebre ricotera donde las bandas de todo el país se unieron para presenciar un día histórico. 45 mil almas cantando y bailando el pogo más grande del mundo. Miles de pibes y pibas que no sabían que ese día no se volvería a repetir. «Abrazame hasta que se junten Los Redondos», empezaron a decir las paredes en las calles. Los caminos del Indio y Skay se bifurcaron y la misa siguió latiendo igual en cada show de Los Fundamentalistas y en cada encuentro de Beilinson solista. Nada fue igual pero ese corazón enorme ricotero

siguió latiendo hasta hoy.

¿Qué es la misa ricotera?, se preguntan algunos. El Indio responde: «Creo que lo que inspiró esa cosa religiosa fue, sencillamente, la felicidad de la gente que nos iba a ver. A pesar de que de algún modo pareciera una contradicción, porque la temática que tocábamos, la tensión que producíamos, distaba de ser ligera. Pero la gente salía feliz de los shows. Eso era lo que te quitaba de encima el demonio, no era cuestión de rezar: lo que funcionaba era ir a un lugar donde lo expulsabas de verdad, participabas de una experiencia dionisiaca.»

Pasaron 22 años desde la misa ricotera y parece que fue ayer cuando los escuchamos juntos por última vez en ese rock and roll del país que nos reúne para recibir el último milagro de hoy.

Fuente: Revista Sudestada

PENSAR EN NADA
DOMINGOS 10 A 13 HS

RADIO CONTACTO AM 1450

PAÑO PET

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

PANIOPETOK

ROXANA MARTINEZ ZABALA
Clases de canto
Cantá, cantá, siempre cantá !!!
Por vocación, por terapia o porque simplemente tenés ganas.

SIN LÍMITES DE EDAD Si no sabés, te enseño
Si sabés, te perfecciono
Si tenés Vergüenza, te la saco !!!

A media cuadra de la estación de San Antonio de Padua

Cel: 15 5823 0343 Roxana Martínez Zabala

QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?
QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINILO?

ESMERILADOS
DISEÑO GRAFICO
VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD
PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS

estampados **SENALETICA**

Noguera 311 Galería Paso las Lajas local 8 / San Antonio de Padua /xpresiumpublicidad /xpresiumdesign 11.30995169

BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

TALLER DE BORDADO
Jueves de 14 a 16 h.
Prof. Eva Caloyri

ARCHIVO HISTÓRICO DE SAN ANTONIO DE PADUA
 @historiasanantoniodepadua
www.archivohistoricosanantoniodepadua.org.ar

TALLER DE ATRAPASUEÑOS
1er miércoles de c/ mes de 14 a 16 h.
Prof. Eva Caloyri

TALLER DE TEJIDO A DOS AGUJAS
Martes de 14 a 16 h.
Prof. Juliana Escudero

Volta 1374 - 1er Piso - San Antonio de Padua
Tel .0220 486 2313 - info@bibliotecaguiraldes.org.ar
 @labibliotecadepadua - www.bibliotecaguiraldes.org.ar

TALLER DE BORDADO MARROQUÍ
3er. miércoles de c/mes de 14 a 16 h.
Prof. Eva Caloyri Kalouris

HORARIO DE ATENCIÓN: Lunes, miércoles y viernes de 10 a 18 h./ Martes y jueves de 13 a 18 h.

REFLEXIONES

Deja ir a la gente que no está lista para amarte.

Esto es lo más difícil que tendrás que hacer en tu vida y también será lo más importante.

Deja de tener conversaciones difíciles con personas que no quieren cambiar.

Deja de aparecer para las personas que no tienen interés en tu presencia.

Sé que tu instinto es hacer todo lo posible para ganar el aprecio de los que te rodean, pero es un impulso que roba tu tiempo, energía, salud mental y física.

Cuando empiezas a luchar por una vida con alegría, interés y compromiso, no todo el mundo estará listo para seguirte a ese lugar.

Eso no significa que tengas que cambiar lo que eres, significa que debes dejar ir a las personas que no están listas para acompañarte.

Si eres excluido, insultado, olvidado o ignorado por las personas a las que les regalas tu tiempo, no te haces un favor al seguir ofreciéndoles tu energía y tu vida.

La verdad es que no eres para todo el mundo y no todos son para ti.

Esto es lo que hace tan especial cuando encuentras a personas con las que tienes amistad o amor correspondido.

Sabrás lo precioso que es porque has experimentado lo que no lo es.

Hay miles de millones de personas en este planeta y muchas de ellas las vas a encontrar a tu nivel de interés y compromiso.

Tal vez si dejas de aparecer, no te busquen. Tal vez si dejas de intentarlo, la relación termine.

Tal vez si dejas de enviar mensajes, tu teléfono permanecerá oscuro durante semanas.

Eso no significa que arruinaste la relación, significa que lo único que la sostenía era la energía que solo tú dabas para mantenerla.

Eso no es amor, es apego. Es dar una oportunidad a quien no lo merece!

Tú mereces mucho más.

Lo más valioso que tienes en tu vida es tu tiempo y energía, ya que ambos son limitados.

A las personas y cosas que le des tu tiempo y energía, definirá tu existencia.

Cuando te das cuenta de esto empiezas a entender por qué estás tan ansioso cuando pasas tiempo con personas, actividades o espacios que no te convienen y no deben estar cerca de ti.

Empezarás a darte cuenta que lo más importante que puedes hacer por ti mismo y por todos los que te rodean, es proteger tu energía más ferozmente que cualquier otra cosa.

Haz de tu vida un refugio seguro, en el que solo se permiten personas «compatibles» contigo.

No eres responsable de salvar a nadie.

No eres responsable de convencerles de mejorar.

No es tu trabajo existir para la gente y darte tu vida!

Te mereces amistades reales, compromisos verdaderos y un amor completo con personas saludables y prósperas.

La decisión de tomar distancia con personas nocivas, te dará el amor, la estima, la felicidad y la protección que te mereces.

Anthony Hopkins



www.periodicopensar.com.ar

Escuela de Actuación
TODAS LAS EDADES
TODOS LOS NIVELES

Caracú
Teatro

SARMIENTO 2354
PADUA SUR

11 6851-5852
11 6761-8002

@caracuteatro

TALLER LITERARIO

(Prosa y poesía)

«Camino de letras»

*En Centro Integral de Cultura
«Estrellas»

Noguera 521 – Padua Sur
Martes 16 a 18 h.
Escritura creativa, herramientas para auto corrección y mucho más.

*No se requieren saberes previos

*En Biblioteca Popular R. Güiraldes
Volta 1374 - Primer piso - Padua Sur
Consultar horarios

Consulte por CORRECCIÓN de libros y textos en general.

Modalidad virtual o presencial
Consulte en «Centro Sin Orillas»
Noguera 311-Gal.Paseo Las Lajas,L.7-Padua Sur y «La Casa Azul de Padua»

INGLÉS E ITALIANO: Conversación
Acercamiento al idioma-Apoyo escolar

COORDINA: Cristian Jesús Gentile
cristianjesus2010@gmail.com

PROFESORA DE FRANCÉS

Verónica

CLASES INDIVIDUALES
Y GRUPALES

Tel: 0220 485 1519
Cel: 011 15 3035 3681



SAN ANTONIO DE PADUA

pensar
El periódico de Padua

Cel: 011 15 3215 2753

mapensar@gmail.com



Quijote del tiempo

Radio Contacto
AM 1460

Lunes 18 a 19 h.
Jueves 17 a 18 h.

Conduce: Cristian Jesús Gentile

Natuoterapia -Dibujo y pintura
Metafísica - Meditación
Danza Rem (Ritmo.expresión y movimiento)
Sonidos sanadores -Cantos armónicos
- Instrumentos nativos - Hindúes
Cocina natural -Naturopatía
Introducción teatro para niños
Yoga Integral

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

Centro
Sin Orillas



Navegando la conciencia

VENTA DE LIBROS

• MÚSICA • PIEDRAS • GEMAS EN PLATA Y ALPACA • DVD

www.sinorillas.com.ar

Tel. 0220-483-3564 - sinorillas@gmail.com

Cursos y atenciones personalizadas y sesiones en iniciaciones de Reiki
Terapias Florales - Shiatsu
Masaje Metamórfico
Reflexología - Mandalas
Astrología - Tarot Evolutivo
Rostros de la Diosa
Drenaje linfático
Masaje descontracturante

PARROQUIA SAN ANTONIO DE PADUA

HORARIOS DE MISA

(Sede parroquial)

LUNES A VIERNES: 11 h.
19 h.
SÁBADOS: 19 h.
DOMINGOS: 8:30 h.
11 h.
19 h.

BAUTISMOS: Sábados 16 h.

TODOS LOS 13 DE CADA MES

Misa de honor a San Antonio de Padua.

SECRETARÍA PARROQUIAL

Lunes, Miércoles y Viernes
de 16 a 10 h.

CERRAJERÍA Christian

Directorio 195
San Antonio de Padua
Cel 011 15 4939 8054

Ferretería PACHI - ARIEL

Lunes a sábados 8.30 a 13 hs y 15 a 19.30
domingos y feriados 9 a 13 hs.

Scalabrini Ortiz (Ex Garibaldi)
1369
San Antonio de Padua
a una cuadra de la Iglesia

DIFERENCIAS ENTRE EL PARACETAMOL Y EL IBUPROFENO

CÓMO SABER QUÉ HAY QUE TOMAR

Estos dos medicamentos son los más comunes y de mayor venta libre. Si bien parecen similares, son muy distintos y se usan para distintos síntomas. A continuación, te contamos para qué sirve cada uno.

Cuando se trata de aliviar dolencias como dolores de cabeza, resfriados o fiebre, la elección del medicamento adecuado puede resultar confusa. El paracetamol y el ibuprofeno son dos de los analgésicos más comunes utilizados para estos propósitos, pero es fundamental entender sus diferencias y efectos para tomar decisiones informadas sobre nuestra salud.

Aunque pueden parecer similares, cada medicamento tiene indicaciones específicas y puede tener interacciones y efectos secundarios distintos. Es esencial considerar factores individuales como antecedentes médicos, alergias y otros medicamentos que se haya tomado. En esta oportunidad, te vamos a contar las particularidades de cada uno y cuando conviene tomar uno u otro. Asimismo, te advertimos que esta una información guía general y que de ninguna forma reemplaza la consulta a un médico profesional.

to de ciertas infecciones con ibuprofeno, por lo que se necesitan más investigaciones en este sentido.

PARACETAMOL Y SUS PARTICULARIDADES

El paracetamol es un popular analgésico y antipirético. A diferencia del ibuprofeno, no posee efectos antiinflamatorios, pero es ideal para aliviar el dolor leve o moderado y reducir la fiebre, como en casos de gripe o cefaleas. Su ventaja es que no causa efectos secundarios gástricos, pero en dosis superiores a dos gramos al día y combinado con otros fármacos, podría tener efectos negativos.

La dosis recomendada es de 500 o 600 miligramos cada 8 horas para adultos, no excediendo los 4 gramos al día. Para niños, la dosis depende del peso y se suele administrar en gotas o supositorios. Una dosis excesiva puede ser tóxica para el hígado, por lo que se debe evitar sobrepasar las dosis recomendadas. El paracetamol puede ser utilizado durante el embarazo, aunque siempre debe ser justificado y se debe tener precaución en casos de insuficiencia hepática, anemia o problemas con el alcohol.

¿CUÁL TOMAR?

La elección entre tomar ibuprofeno o paracetamol depende de la situación y los síntomas que se experimente. Ambos medicamentos son seguros si se utilizan en las dosis y tiempos recomendados, pero hay diferencias en sus propiedades. En casos de inflamación y dolores intensos, como lesiones por golpes, esguinces o dolores menstruales, el ibuprofeno puede ser más adecuado debido a sus efectos antiinflamatorios y analgésicos. También es recomendado para paliar dolores agudos en procesos crónicos.

Por otro lado, si se presenta fiebre sin dolor, el paracetamol suele ser suficiente. Sin embargo, si la fiebre se acompaña de dolor de garganta o se controla más con paracetamol, y si existe fiebre con inflamación, se podría considerar optar por el ibuprofeno. Es importante leer los prospectos, respetar las dosis y periodos de tiempo recomendados, y consultar al médico, especialmente en casos de niños, embarazadas, mujeres lactantes o personas que toman otros medicamentos o presentan enfermedades adicionales.

Cabe destacar que, en el caso de la resaca, no se recomienda tomar ni ibuprofeno ni paracetamol, ya que lo más adecuado es rehidratarse con agua y seguir consejos dietéticos para mitigar los síntomas sin dañar el estómago o el hígado.



EL IBUPROFENO Y SUS PARTICULARIDADES

El ibuprofeno es un fármaco ampliamente utilizado para aliviar dolencias leves o moderadas y reducir la fiebre. Perteneciente a la familia de los antiinflamatorios no esteroideos y es efectivo aproximadamente media hora después de su ingesta, con efecto duradero hasta seis horas. Su dosis recomendada es de 400 miligramos, así como evitar el consumo excesivo, ya que puede causar efectos adversos gastrointestinales. Se debe tener precaución en personas con enfermedades cardiovasculares, estomacales o que toman otros medicamentos. No se recomienda su uso en bebés menores de seis meses, y en niños y mujeres embarazadas se debe consultar al pediatra o profesional médico. Las personas mayores y aquellos que siguen múltiples tratamientos deben tener cuidado debido a posibles interacciones. Recientemente, un estudio señaló riesgos potenciales en el tratamien-

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

*El enfermo alcohólico
puede recuperarse.*
Miércoles, viernes y domingo
18 a 20 horas

Centenario 1399 -San Antonio de Padua
Cel:11 4098 9450 (Santiago) - 11 6458 3519 (Guillermo)

SE NECESITA

AUXILIAR DE ENFERMERÍA
AMBOS SEXOS - CON RUP

Residencia Geriátrica Dr. Patiño
Alberdi 1051 - San Antonio de Padua

Tel: 0220 482 4983

E-mail:mlpj@speedy.com.ar

COMPRO

- MUÑECOS JACK (DÉCADA 60,70,80) • CHAPITAS CRUSH Y PEPSI
- ÁLBUMES Y FIGURITAS (DÉCADA 40,50,60,70,80)
- JUGUETES ANTIGUOS- YO YO RUSELL
- TARJETAS BOLICHES (DÉCADA 60,70,80)
- DISCOS DE VINILOS (En buen estado. Rock,pop,jazz,rock nacional)
- HISTORIETAS (Larguirucho,Hijitus, Patoruzú, hasta 1980)
- ENVOLTORIOS DE GOLOSINAS ANTIGUAS
- TODO SOBRE TITANES EN EL RING • AUTITOS MATCHBOX y BUBY

Preguntar por Hernán: Cel 11 5838 6382 - mazzucchelli_5@hotmail.com

CONSULTORIOS

- ODONTOLOGÍA ESTÉTICA • IMPLANTES
- CORONAS DE PORCELANA • CARILLAS
- BLANQUEAMIENTOS • ORTODONCIA



CHACO

ODONTOLÓGICOS

ODONTOPEDIATRÍA

- Atención niños con capacidades especiales
- Técnicas atraumáticas

Horario de atención: Lunes a viernes de 8.30 a 12.30 h. y de 15 a 20 h. - Sábado de 9 a 13 h.

CHACO 393 - SAN ANTONIO DE PADUA - Tel: 0220 482 9778 - 11 3218 8295

QUÉ ES EL SODIO EN LOS ALIMENTOS Y QUÉ PRODUCE EN EL CUERPO HUMANO

El sodio es un elemento muy importante para el cuerpo debido a que nuestro organismo requiere determinadas cantidades de ese mineral para el desarrollo de algunas funciones, como por ejemplo mantener la hidratación, colaborar con la transmisión de los impulsos nerviosos y sobre todo permitir una ayuda a la relajación muscular. Qué pasa si realizo un consumo excesivo.

Está comprobado que el consumo excesivo de sodio genera riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, renales y relacionadas con la obesidad, que en general afectan a la población. En nuestro país se realizó una encuesta sobre las enfermedades crónicas no transmisibles que sostuvo que los argentinos consumen al menos entre 11 y 12 gramos de sal al día, valores que están por encima de las recomendaciones de los organismos especializados.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE?

- Se recomienda cocinar sin sal y luego agregar la mínima cantidad antes de servir un plato.
- Utilizá jugo de limón, aceto, cebolla, y ajo en tus comidas para reemplazar la sal.
- Reemplazá la sal por otros condimentos saludables o hierbas aromáticas.

El sodio es un elemento que nuestro cuerpo necesita para su normal funcionamiento. Qué pasa si me excedo en su consumo.



¿CUÁL ES EL CONSUMO RECOMENDADO DE SODIO?

Según la OMS el consumo recomendado debe ser máximo de 5 gramos de sal al día. Las complicaciones que existen por consumo excesivo de sodio.

¿QUÉ LE PASA A MI CUERPO SI CONSUMO MUCHO SODIO?

Como se mencionó anteriormente, existe el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas o las siguientes complicaciones:

• **Accidentes cerebrovasculares.** Esto sucede cuando el suministro de sangre se reduce o interrumpe, generando que el tejido cerebral deje de recibir nutrientes. Una atención médica temprana puede ayudar a reducir el daño cerebral.

• **Función inadecuada de los riñones.** Cuando aparecen estos inconvenientes en el cuerpo, el diagnóstico es complejo debido a que pierden su capacidad de trabajo. Probablemente tengas una acumulación de productos de desecho y exceso de agua.

• **Hipertensión arterial.** Es una de las enfermedades crónicas en las cuales aumenta la presión del corazón con la que bombea la sangre a las diferentes partes del cuerpo. Los expertos sostienen que en el planeta hay más de mil millones de personas con este cuadro.

• **Retención de líquidos.** El exceso de sodio puede generar que tu cuerpo retenga líquidos bajo la piel o fuera del sistema circulatorio, lo que genera un aumento del peso. Por tal motivo, hace que el hígado, riñones y corazón trabajen a un ritmo superior al habitual.

• **Disminución de la cantidad de calcio en el organismo.** Probablemente generes un aumento en las excreciones urinarias de calcio.

ORTOPEDIA del Oeste



«Atendida por sus dueños... Expertos en salud»

- Diseñamos y fabricamos las mejores PLANTILLAS
- Confección VALVAS y CORSET
- Instrumental y cotización de CIRUGÍAS
- Productos para FITNESS y KINESIOLOGÍA
- Realizamos CALZADOS ESPECIALES
- Comercializamos AUDÍFONOS de las mejores marcas.
- Todo tipo de FAJAS: lumbares, post parto, trabajo, entrenamiento, etc.

«TODA LA VARIEDAD DE ARTÍCULOS PARA TU REHABILITACIÓN»

www.ortopediadeloeste.com

AYACUCHO 112 SAN ANTONIO DE PADUA
TEL: 0220-4827509

OFRECEMOS SIEMPRE... ¡EL PRECIO MÁS BAJO..!

¡¡12 años en PADUA. GRACIAS POR ELEGIRNOS!!

Profesorado en Inglés

- NUEVO PLAN 1860/17
- TÍTULO CON VALIDEZ NACIONAL
- DURACIÓN 4 AÑOS
- CURSO DE CAPACITACIÓN INTENSIVO SIN CARGO

Te ofrecemos una gran variedad de recursos tecnológicos: Aula Digital, SUM, Microcine, Laboratorio de Informática, Biblioteca, etc.

¡Vení a conocernos!



INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES ALMAFUERTE

DIEGEP 4509

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Secretaría: De 18 a 22. Riobamba 1365 - Merlo
Consultas: (0220) 4830023
alfafuerte.nivelsuperior@gmail.com
www.institutodeloalmafuerite.edu.ar

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL N° 402
Sede Merlo

CURSOS

- OPERADOR DE INFORMÁTICA
- OPERADOR DE PC BAJO ENT. GRÁFICO
- AUXILIAR CONTABLE
- OPERADOR DE SOFTWARE CONTABLE

¡Aranceles accesibles!
Consultas:
(0220)-4807367

Residencia Geriátrica Dr. Patiño

Alberdi 1051
San Antonio de Padua
Tel: 0220 482 4983
Email: mlpj@speedy.com.ar



M
A
F
A
L
D
AM
A
F
A
L
D
A

COLONIA MONTES DE OCA

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y ABRIRLA A LA COMUNIDAD

La Colonia Nacional Montes de Oca, especializada en personas con discapacidad intelectual, se encuentra en un proceso de «transformación» como parte de un plan estratégico que incluye la creación de un barrio inclusivo y la incorporación de propuestas abiertas a la comunidad, lo que da cuenta del «proceso de cambio en la concepción de la salud mental», contó la directora de la institución, Silvina Aguilar, durante una recorrida con Télam por el lugar.

El 1 de marzo, durante la apertura de las sesiones ordinarias en el Congreso, el presidente Alberto Fernández ponderó la labor de Aguilar en la dirección de la Colonia Nacional Montes de Oca, una institución ubicada en la localidad de Torres, en el partido bonaerense de Luján, que aloja a 461 personas con discapacidades intelectuales y físicas. Fernández manifestó que la colonia, dependiente del Ministerio de Salud, está «viviendo un proceso de transformación que apunta a superar el Modelo Asilar y a generar dispositivos que garanticen la dignidad y la autonomía de las personas que allí residen».

Silvina Aguilar, directora de la institución recibió a Télam en el predio de 250 hectáreas que está rodeado de árboles, vegetación, huertas e imponentes viviendas -muchas construidas en el siglo pasado-, que si bien aún funcionan como pabellones de alojamiento, se encuentran en un proceso de «puesta en valor» como parte del plan estratégico iniciado en 2021.

«Este plan es un hecho histórico en el proceso de transformación de la colonia. Las obras son parte del proyecto y en este sentido las licitaciones para levantar paredes son lo más sencillo, pero después hay que empezar a cambiar la lógica de la colonia principalmente», aseguró la médica generalista graduada



Foto: Camila Godoy.

en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Referente en la asistencia en salud integral y especializada en la atención de problemáticas de salud mental y discapacidad intelectual.

Usuarios y usuarias de la colonia expresaron su satisfacción por el carnaval

Usuarias y usuarios de la Colonia Nacional Montes de Oca compartieron su emoción por el festejo de carnaval que se realizó el viernes pasado en la institución y se refirieron a las actividades que realizan, entre las que se encuentra «la huerta y los talleres», además de poder asistir a la escuela y los viajes a Mar del Plata.

En diálogo con Télam, y mientras conversaba con uno de los directivos, Edu, de 30 años, quien llegó a la institución cuando era niño, compartió su emoción por el carnaval

en la colonia, para el que tenía preparado su traje varios días antes y que vistió en los festejos a pesar del calor.

El joven, que lucía un moderno corte de cabello «rapado a los costados», además contó que realiza actividades de huerta y dibujo, entre lo que destacó «las caricaturas» como su principal entretenimiento.

Por su parte, Hernán (31) remarcó la misma ansiedad por el carnaval, junto con la posibilidad de comenzar en pocos días la escuela primaria, a la que asisten varios de los usuarios.

Durante una recorrida por el predio Hernán contó que también trabaja en la huerta comunitaria, donde «cosecha plantines y verduras», y recibe un sueldo por su trabajo, que realiza de lunes a viernes de 8 a 14.

Al respecto, Silvina Aguilar, directora de la colonia, señaló que «el Estado y la institución les garantiza la cobertura de las necesi-

sidades básicas, como comida, vivienda, atención médica, medicación y apoyos, y el dinero que es suyo lo usan para sus compras».

Este dinero proviene de subsidios junto con el trabajo que realizan tanto en la huerta como en la cooperativa de reciclaje, lo que les permite ahorrar y hacer viajes, por ejemplo a Mar del Plata.

«Conocí el mar hace poco, no sabés lo que era, me tiraba en la arena y me quedaba así», expresó Hernán con una sonrisa y un gesto de satisfacción, como si estuvieran descansando en la playa.

Los residentes también cuentan con acompañantes terapéuticos que los acompañan a realizar sus compras, que en ocasiones son comunitarias, como cuando adquieren televisores o si organizan una fiesta o un asado, contó Aguilar.

Mientras tanto, dentro del grupo de mujeres que tomaba mate en la fachada del pabellón número cuatro, se encontraban Mabel, María del Carmen y Pato, quienes señalaron: «este sábado tenemos una fiestita», con motivo del carnaval.

«Nos gusta cocinar, hacemos bizcochuelos, pizzas y empanadas», dijo una de ellas.

Por otro lado, entre los usuarios que asisten a la escuela primaria de Torres se encuentra María del Carmen, quien interrumpió la escucha de la radio para destacar que ya está en quinto grado y «le va muy bien estudiando».

La mujer contó que lo que más le gustan son los viajes en familia a la costa, algo que, dijo, quisiera «repetir».

Florencia Vaveluk
Fuente: TELAM

IMPRESA
FERMAR GRAF

PAPELERÍA COMERCIAL
TARJETAS PERSONALES - PRESUPUESTOS - FACTURAS - VOLANTES - SOBRES
CALENDARIOS - ALMANAQUES - ALFOMBRAS LAVADEROS - INDIVIDUALES RESTÓ
CARPETAS - PLANILLAS PARA REMISERAS



11 6431 9507

graficafermargraf@gmail.com



Aramis hombres

ChristianDior

YVES SAINT LAURENT

Noguera 141 - San Antonio de Padua

Cel 11 3097 0033

¿PENSÁS EN AUSPICIAAR?

pensar
El periódico de Padua

Cel: 011 15 32 15 27 53

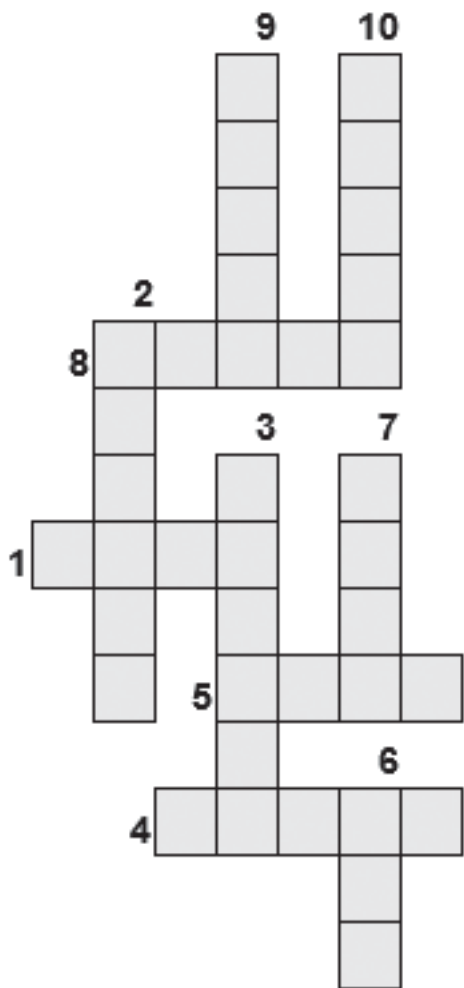
mapensar@gmail.com

www.periodicopensar.com.ar

Si estás pensando en auspiciar tu comercio, empresa o profesión, tenés que pensar en Pensar. Cuando lo pienses, llámanos, nosotros pensamos que somos el medio que estás necesitando.

PENSAR PARA ENTRETENERNOS

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS

R D I G U U M Q T Ú E F D G U N
 I D F G E J I P R K F E Í U H É
 É Z S Ñ P O B R E E F H Ñ T Ú B
 É S Q Y L V Á N V B O C I R K Z
 Ú É I Z H E R M A N O V P Á C Ñ
 A A X V Q N T I Á R Í R O Ñ Á N
 Q W W P Ü Á O R O D Á F W Á H L
 O Ó Ñ U B Á Z A I C A P L Ü Ñ Í
 T A G Ñ B C I D E A U Ñ H C J A
 A H Ñ Q B Ü S A S P Q Y H C I S
 M U I P B I Ñ K L I B R O D H Á
 L S N J X I E O K T D F Í Y V P
 J H C H É U N V Y Á S B H A W P
 B K G O H Ñ V E V N I Ñ O J Ñ E
 A R X F B J G T M D J V Y U Ñ N
 L Ü E I Z R A Ñ P G A T B Ñ A D

1. idea
2. mirada
3. oro
4. capitán
5. niño
6. hermano
7. joven
8. hoy
9. pobre
10. libro

Fuente: www.crucigrama.org

1. Vástago femenino. Persona o animal respecto de su padre o de su madre.
2. Franja de terreno para transitar, construida expresamente o formada por el uso. Vía rural.
3. Tiempo que pasó. Antes del ahora.
4. Que no tiene lo necesario para vivir desahogadamente. Sin recursos.
5. Afecto íntimo.
6. Torrente constante de agua.
7. Nene. Que está en la niñez.
8. Señor de una comarca.
9. De corta edad.
10. Mamá. Hembra respecto de su hijo o hijos.



TELÉFONOS ÚTILES

POLICÍA:

- Comisaría 1ª Merlo: 482-0028 / 1113
- Comisaría 2ª San Antonio de Padua: 483-2222 / 482-8888
- Comisaría 3ª Parque San Martín: 480-8744 6011
- Comisaría 4ª Libertad: 494-1214 / 497-0499
- Comisaría 5ª Pontevedra: 492-0222
- Comisaría 6ª Mariano Acosta: 489-4061 / (499-6777
- Subcomisaría Matera: 480-4242 / 480-6888
- Comisaría de la Mujer: 483-6060

Municipalidad de Merlo: Conmutador: 0220 482 3581/483 0954

- Hospital Héroes de Malvinas: 485 8886
- Hospital Municipal Eva Perón: 483 0122
- Hospital Materno Infantil Pedro Chutro: 482 2309/0797 - 486 3563

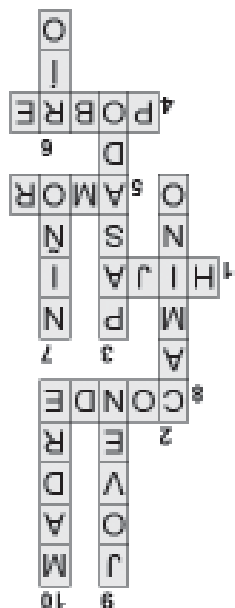
Centro de Sanidad Animal y Zoonosis: 494-1212.

BOMBEROS VOLUNTARIOS

- Administración y Jefatura: 482-2999
- Central de Alarma y Cuartel Central: 482-2222 / 100
- Destacamento 2º (Parque San Martín): 480-3333
- Cuartel Central (Mariano Acosta): 499-8151/ 8001
- Destacamento 3º (Pontevedra): 492-0044
- Destacamento 4º (Merlo Norte): 486-2130
- División Prevención y Matafuegos: 482-2999

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS



El Espacio de Tere

ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN desde una mirada TRANSPERSONAL !!

VIBRACIONANDO (terapia corporal/emocional)
 LECTURA DE CARTA NATAL/SOLAR ** TALLERES // BIOENERGETICA
 FLORES DE BACH Y OTROS SISTEMAS VIBRACIONALES • LOS VINCULOS HABLAN
 TERAPIA BIOENERGETICA • HONRANDO LA ENERGIA FEMENINA
 ARMONIZACION SONORA CON CUENCOS DE CUARZO • MEDITACION Y RELAJACION (niños y adultos)
 REBIRTHING RESPIRANDO RENACEMOS • LABERINTO MEDITATIVO
 MASAJE CON DIDGERIDOO • MOVIMIENTO CONSCIENTE

SI SOS TERAPEUTA O QUERES SERLO...

PODES CONSULTAR POR LOS CURSOS
 PARA ENRIQUECER TUS CONOCIMIENTOS !!

María Teresa Aufiero (Tere) Cel. : 15 4423 0318 Facebook: Abrete ser E-mail: tere_aufi@hotmail.com

**ELECTRÓNICA
ROCA**

SERVICIO TECNICO
 TV LED - LCD
 AUDIO - MICROONDAS
 COMPUTACION
 ELECTRODOMESTICOS

**PEABODY
Ariete
BRAUN**

CORADIR S.A.

Pte. Alfonsín (ex Roca) 1063

- S.A. de Padua -

@elec.roca

11-3318-9291 // 0220-4824772

**SUPERMERCADO
FOX**

*i Sólo pasión por servirlo!
 Gracias por elegirnos*

!!!Siempre esperándolos con el mejor precio y atención de la zona!!!

Esquíú esquina Alberdi • San Antonio de Padua
 ENTREGA A DOMICILIO • Tel y WhatsApp 11 6908 1775



Luis R. González

ASESOR DE SEGUROS

Mat. 34294 S.S.N.

Av. Calle Real (ex Vergara) 1088 - Merlo
 WhatsApp y llamadas: 11 2508 2212

SERVICIO DE CORTE y PEGADO DE CANTO DE PVC Y ABS

MB MADERAS

MATERIALES PARA INSTALACIONES COMERCIALES

MELAMINAS-AGLOMERADOS-TERCIADOS-FIBROFACIL

CORLOK-CHAPADUR-ADHESIVOS-MOLDURAS

VENTA Y COLOCACIÓN DE **DURLOCK**

Av. Calle Real 582 - Merlo

www.mbmaderas.com

Tel: 0220 482 2905 11 3649 4982

MB Maderas • Mail: info@mbmaderas.com

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

Eje Travel

Leg. Nº 16876

¡Viajar, la mejor terapia!

Paquetes nacionales e internacionales - Cruceros - Pasajes aéreos
 Bus - Luna de miel - Viajes quinceañeras - Viajes holísticos y de relax

• COORDINAR VISITA PREVIA •

Cel: 011 15 6441 0722

Mail: ejetravelviajes@gmail.com

www.ejetravel.tur.ar

CONSULTAR PROMOS

EN REDES SOCIALES

Facebook: EJE TRAVEL VIAJES

FERRETERÍA

¿Te falta un tornillo?



Somos los mismos de siempre,
 pero ahora nos mudamos
 más cerca tuyo.

Nueva dirección:

San Martín 1146 - entre Pellegrini y Sarmiento

(Nos encontramos a la vuelta de la Escuela Nº 28)

Teléfono: 011 2358 2447

**Lavadero
BERUTI**

11 3860 - 4154

Lavado y pulido
 Limpieza de tapizado

Rivadavia y Beruti - Padua