

DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

Optica

Lentes de contacto



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

11 2480 5615

optica aral

## SALUD

QUÉ ES LA  
ANSIEDAD

pág. 16

CÁNCER DE PULMÓN

pág. 17

## LA PÁGINA DE LA MUJER

DEPORTES Y EMBARAZO

pág. 8

## LAGO ESCONDIDO



SEDE MAFIOSA Y  
ESTADO PARALELO

pág. 2

LOS 5  
DESTINOS  
MÁS  
INCREÍBLES  
DE SENDERISMO  
EN  
ARGENTINA

pág. 6

## NOTICIAS DE MERLO

ENTREGA DE ÁRBOLES FRUTALES

pág. 4

## LA ARGENTINIDAD AL PALO



PERO EN ASIA

pág. 5

## VENTA DE PASAJES EN MERLO



PARA LARGA DISTANCIA

pág. 3

pensarte

LA FERIA DEL  
ENCUENTRO



pág. 15

pensar deportivo  
DE LA ZONA OESTE  
REENCUENTRO



DE GLORIAS DEL DEPO  
pág. 11

# 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



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**

**¿SOBERANÍA?**

**PARA NADA**

Días atrás se conmemoró el Día de la Soberanía Nacional. Me pregunto: ¿cuál soberanía? No tenemos el control estatal del río Paraná, ahora llamado hidrovía y con puertos privados transnacionales en sus costas. Millones de las mejores tierras de nuestro sur en manos de capitales extranjeros. Hasta un lago privatizado. ¿Y las laderas cordilleranas ricas en minerales metálicas, en manos de quién están?

¿Y el petróleo, el gas, el litio, el agua, los hielos continentales? ¿Seremos capaces de defender las riquezas que riegan nuestras tierras? Permítanme dudar.

No somos capaces de resolver la soberanía alimentaria para que ningún argentino pase hambre. Ninguno. De pobreza ni hablar. Todas las necesidades que sufren millones de compatriotas tienen que ver con la soberanía. No somos dueños de nada. También, tenemos que soportar políticos que no dudarían en entregarla. Por ejemplo, YPF, el estado posee el 50% de

su capital. Vaca muerta, es compartida su producción con empresas extranjeras.

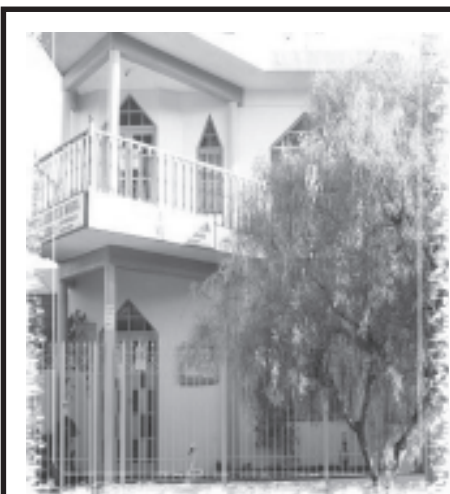
En cuanto al sector minero, apenas nos conformamos con regalías minoritarias. Es decir, no tenemos decisión y control absoluto sobre ninguno de los grandes recursos minerales. Un ejemplo: Chile, a través del estado, tiene el control absoluto del cobre que es el recurso que más ingreso genera a las arcas chilenas. Por esto y otras cuestiones soberanas pienso que para ser una nación soberana nos falta un gran camino por recorrer.

En muchos casos los oficialismos tienen poca decisión para lograr soberanía y oposiciones que la soberanía no les interesa para nada. Al contrario, creen y trabajan políticamente para que lo privado controle en estos casos puntuales todos los recursos naturales. Por eso estamos como estamos. Sin soberanía. Con pobreza, inflación, y precariedad laboral. Que son nuestros males cotidianos.

**LAGO  
ESCONDIDO**



Que es la mansión que bordea el lago usurpado por el magnate inglés ya lo sabíamos. Que es íntimo amigo y tal vez socio en algunos negocios de Macri, también. De todos los amparos utilizados para que no impida los accesos al mismo, por supuesto lo sabíamos. Lo que no sabíamos era que el lugar era sede para que jueces, fiscales, dirigentes políticos y empresarios del grupo Clarín se reunieran para tratar ciertos menesteres que tienen que ver con la política y la justicia argentina. Por lo tanto decimos, que es un antro mafioso que forma un estado paralelo por fuera de la Constitución argentina.



**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**

**ATENCION MAYORISTA :**  
AYACUCHO 1139 (0220) 482 2242

**VENTA AL PUBLICO :**  
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!**

**MEMBRANAS IMPERMEABLES**

**Decoraciones**

**Open House**

- Durlock
- Retacciones en general
- Alfombras - Cortinas
- Empapelados - Cortlock
- 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



## EN MERLO SE CONSIGUEN PASAJES DE LARGA DISTANCIA ESTACIONES DONDE SE LOS PUEDE COMPRAR

Trenes Argentinos anunció cuáles son las 17 estaciones en las cuales se pueden comprar los pasajes para los servicios de larga distancia en el AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires), de las cuales seis están en el Oeste del Conurbano y repartidas a lo largo de seis partidos. Estas boleterías se encuentran en las pa-

radas ferroviarias de Merlo, Haedo y Moreno del Tren Sarmiento, Tapiales del Belgrano Sur y San Miguel y José C. Paz de la línea San Martín. Las otras son las de las terminales Constitución, Retiro y Once y las de Temperley, Alejandro Korn, La Plata, Pilar, Liniers, Urquiza y Tigre.



El cronograma y condiciones de cada una es el siguiente:

• **Tapiales:**

Lunes a sábados entre las 9 y las 17 horas. Solo se realiza la venta de pasajes y no devoluciones ni cambios de fecha de los mismos.

• **Haedo:**

Horario: de lunes a viernes de 5 a 21.

• **Merlo y Moreno:**

Horario especial del 19/11 al 21/11: abierto de 6 a 20 horas (acepta solo efectivo) los tres días.

• **San Miguel:**

Lunes a sábados de 8 a 12:30 y de 13:30 a 20.

• **José C. Paz:**

Todos los días de 8 a 12:30 y de 13:30 a 20.

Fuente: vivieloeste.com



Orden de  
Frailes Menores

## ATENEO SAN ANTONIO



ATENEOSANANTONIOOK

#elcorazóndepadua



ESTAMOS RENOVANDO EL CLUB, POTENCIANDO NUESTRA RICA HISTORIA INSTITUCIONAL. TE INVITAMOS A SER SOCIO- SOCIA  
• FÚTBOL INFANTIL • GIMNASIA RÍTMICA • BÁSQUET • HANDBALL • PREPARACIÓN FÍSICA 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



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**

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

### FERRETERIA



**ELECTRICIDAD**

Suipacha 730 • Merlo • Cel: 11 6004 1403

### AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO

*Eje Travel*  
¡Viajar, la mejor terapia!

Leg. N° 16876

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



## NOTICIAS DEL PARTIDO DE MERLO

### ENTREGA DE ÁRBOLES FRUTALES A VECINOS

En esta oportunidad, vecinos de Merlo Norte recibieron limoneros. El objetivo de esta iniciativa que impulsa el área municipal a cargo del Subsecretario Mariano Lucena es concientizar a los merlenses sobre la soberanía alimentaria con la producción propia de verduras y vegetales.

La jornada se realizó en el marco del programa Eco-Frutales en Casa. El mismo es una política de cuidado medioambiental y de promoción de alimentos orgánicos que

**La Subsecretaría de Ambiente, Producción y Economía Circular perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable continúa con la entrega de árboles frutales, junto a la Secretaría de Obras y Servicios Públicos.**

se lleva adelante a través de la Subsecretaría de Ambiente, Producción y Economía Circular.

Para más información dirigirse a: Juncal

208 esquina Perú o llamar a: 0220-482-2084 / 0220-4820483

Fuente: Merlo.gob.ar



**Deluquería Unisex**  
  
**ATENCIÓN**  
 martes a sábados  
 de 10 a 19 h.  
**TURNOS: 11 5813 6542**  
 Iturri 1197 - San Antonio de Padua

**MELANET MOTOS**  
  
**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

**pensar**  
 El periódico de Padua  
*les desea muy  
 Feliz Navidad  
 y Buen Año 2023*  


**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**

**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**



# LA ARGENTINIDAD AL PALO... PERO EN ASIA

## 10 RAZONES POR LAS QUE BANGLADESH QUIERE TANTO A ARGENTINA

Tras la victoria de la Selección Argentina frente a Polonia circularon imágenes de los masivos festejos en Bangladesh. A qué se debe este furor y que dicen los bangladesíes.

Esta semana se viralizaron imágenes increíbles de los festejos por la victoria de la Selección Argentina frente a Polonia en Bangladesh, un país ubicado al sur de Asia y a más de 17 mil kilómetros de Argentina. En seguida los usuarios enloquecieron con la idea de que un país tan lejano sienta la misma pasión.

Y es que cuando Argentina jugó contra Polonia este miércoles, en Bangladesh eran las 3:00hs y aún así eso no evitó que miles de personas salieran a las calles para reunirse a ver y a festejar con la victoria de la Selección Argentina. Incluso, esta semana circuló la imagen de un niño con una remera de Messi escrita a mano.



### Por qué Bangladesh es fanática de Argentina

Bangladesh tiene más de 151 mil millones de habitantes y es uno de los países más densamente poblados del mundo. Esta semana un conocido twittero elaboró un hilo de Twitter acerca del «amor irracional» que le tienen en Bangladesh a la Selección Argentina: «La locura por Argentina se sitúa en la región bengalí: quienes viven en Bangladesh más los que viven en

West Bengal en India», señaló @MathiasChu.

El origen de esta relación data de cuando India y Bangladesh formaban parte del Imperio Británico. En la lucha por la libertad de India, el fútbol significó un símbolo contra la colonización. «Después de la independencia en 1947, West Bengal pasó a ser de India y Bangladesh pasó a ser de Pakistán. En ambos países el fútbol no era tan popular y por lo tanto, no tenía fondos, lo que dificultó su desarrollo pese al fanatismo

bengalí», explicó el twittero.

1.Los bengalíes vieron por primera vez un Mundial en 1986, año en el que Argentina le ganó a Inglaterra con el famoso gol de Diego Armando Maradona.

2.Argentina se convirtió en símbolo de lucha contra el colonialismo.

3.A esto se le sumó la tragedia de la Guerra de Malvinas, una noticia que se supo en el mundo.

4.Argentina, de este modo, se oponía a la

ocupación de Malvinas por parte del país colonizador de Bangladesh.

5.Los medios de comunicación se encargaron de reforzar la idea de que los argentinos eran «la fuerza que luchaba contra el imperio británico».

6.A través de los años esta idea continuó creciendo y del mismo modo, el fanatismo.

7.Diego Armando Maradona encarnó el papel de ídolo en todo el mundo y en Bangladesh no fue la excepción.

8.La figura de un ídolo salido de un barrio popular identificó a los bangladesíes.

9.Según el twittero, la figura de Lionel Messi terminó de solidificar también esta idea: «Ver al mejor jugador de la historia del fútbol es un placer para cualquier persona que disfrute de este deporte. Si además es argentino, imaginen la locura».

10.Nasir Uddin, un joven de Bangladesh, explicó desde sus redes sociales que el fútbol es su pasión: «Amamos a diferentes estrellas de fútbol del mundo. En la actualidad, la cantidad de hinchas de Messi y Argentina en Bangladesh es mayor».

### Los festejos en Bangladesh

Son las 3 de la mañana en Bangladesh, pero todo el país está en las calles celebrando la clasificación de Argentina. Están festejando más que nosotros mismos. Es impresionante.

Fuente: infocielo.com

**OCRE**  
Bijouterie Regalos

**Volta 1341**  
San Antonio de Padua

1954 años de tradición 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

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**
- **CONVENIOS CON UNIVERSIDAD de Morón** para actividades educativas conjuntas

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



## LOS 5 DESTINOS DE SENDERISMO MÁS INCREÍBLES DE LA ARGENTINA

Paisaje y caminata. Una alquimia perfecta la que ofrece nuestro país para practicar esta actividad deportiva que conecta de manera natural con glaciares, cerros y hasta el pico más alto de América. Pasen, recorran y planifiquen su próxima aventura.

Desde glaciares a cerros y pasando por el pico más alto de América. Los paisajes que ofrece la Argentina para la práctica del senderismo son imponentes, además de contar con la infraestructura necesaria para recibir a los visitantes. Ésta es una lista de cinco lugares posibles para la práctica del deporte. Prepará unas buenas zapatillas, protector solar y comenzá a planificar la próxima recorrida.

### El Chaltén (Santa Cruz)

El pequeño poblado de Santa Cruz, situado dentro del Parque Nacional Los Glaciares, es la Capital Nacional del Trekking, de acuerdo a una ley declarada en 2015. Si hay algo que caracteriza al lugar, además de sus lagos, cerros y glaciares, es el carácter accesible de sus recorridos. El lugar puede ser disfrutado por familias o personas con poca preparación física. Y, por supuesto, por grandes



deportistas que querrán obtener la «figurita difícil»: el trekking al Fitz Roy, que lleva unos 10 kilómetros -sólo ida- y tiene una dificultad media-alta, además de atravesar grandes pendientes.

### Base Confluencia (Mendoza)

El Aconcagua despierta admiración, respeto y un gran reto para los amantes del trekking. Y no es para menos. Se trata del principal pico de América, con 6.961 metros sobre el nivel del mar. Sin embargo, no es necesario hacer cumbre ni ser experto para poder disfrutar de parte de su belleza que siempre quita el aliento. El trekking a

una preparación en el montañismo de altura, sí resulta importante llegar a la caminata con buena preparación física.

### Cascada Los Alisos (Tucumán)

«Por la senda del Tafí», escribió alguna vez Atahualpa Yupanqui. Y tenía toda la razón del mundo en resaltar la belleza de los valles tucumanos. La excursión a Cascada Los Alisos es de casi todo el día. En muchas ocasiones, los operadores ofrecen un recorrido inicial desde Tafí del Valle a Las Carreras. Desde allí, comienza el recorrido a pie, que va de los 2.100 a 3.300 metros, siempre con la compañía de guías especializados. La cascada que da nombre a la caminata es un hermoso salto de agua de unos 60 metros, que se encuen-

tra en una de las quebradas del Cerro Muñoz. buen desafío para los amantes de la actividad. Desde arriba, las vistas de 360 grados son alucinantes. Eso sí: requiere una buena preparación física para evitar lesiones y una mala experiencia; desde Traslasierra, el recorrido tiene poco más de 20 kilómetros y las condiciones climatológicas son cambiantes, principalmente en los meses de verano.

### Quebrada de Don Eduardo (La Rioja)

El Parque Nacional Talampaya es una de las maravillas que ofrece la provincia. Y en ese recorrido una buena opción es la caminata por la quebrada. El sendero es una sucesión de pasadizos entre rocas, geofomas impresionantes y toda la imponencia del parque, en el que vivieron



Confluencia implica el desafío de una caminata de alta montaña, sin las tremendas exigencias de los profesionales.

La experiencia tiene una duración aproximada de ocho horas y va de los 3.000 a los 3.400 metros sobre el nivel del mar, con acceso a puntos panorámicos icónicos, como Cacheuta, Dique Potrerillos, Uspallata y Puente del Inca. Aunque no es necesario tener

tra en una de las quebradas del Cerro Muñoz.

### Cerro Champaquí (Córdoba)

«El Champa». Así llaman los senderistas al cerro de 2.790 metros, que implica un

dinosaurios hace millones de años. Cualquiera sea el recorrido elegido, la idea es elegir un buen par de zapatillas, prepararse y salir. Al final del día, el esfuerzo físico habrá valido la pena.

Diego Jemio

**GUILLERMO MELO**  
Negocios Inmobiliarios  
Mat. 2758  
**Chubut 314**  
San Antonio de Padua  
Tel: 0220 412 0583  
Cel: 15 2308 5379  
www.meloprop.com.ar

**Da Vinci**  
Novias - 15 años - Fiestas  
Trajes - Smokings - Jackets  
Alquiler y Venta  
Juncal 540 - Merlo  
Tel: 0220 486 5637

**AUTOSERVICIO**  
**EL CARRI**  
En la variedad está el gusto  
Noguera 498 esq. Rio Negro - Nobel 855  
Padua Sur

**LIBER GAS**  
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

**EL MUNDO DE LAS MASCOTAS**  
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



**JVC**  
SMART TV LED 43" (1)  
MOD.: LT43DA51252.



AHORRÁ: \$14.700  
**\$63.999**  
NORMAL: \$78.699



**Kelvinator**  
AIRE ACONDICIONADO PORTÁTIL (2)  
MOD.: KAP12HS. 2666 FRIGORIAS.

FRÍO CALOR  
3100 WATTS CLASE A

AHORRÁ: \$22.900  
**\$119.999**  
NORMAL: \$142.899

(1) [ARG.] STOCK: 20U. [187-JVC-447] (2) [ARG.] STOCK: 20U. [257-KEL-172] \*SALVO QUE CAMBIEN LAS CONDICIONES COMERCIALES, VER LEGALES EN WWW.CASADELAUDIO.COM. CFT VARIABLE SEGÚN ENTIDAD EMISORA. LAS CARACTERÍSTICAS, IMÁGENES Y PRECIOS DE LOS ARTÍCULOS PUEDEN VARIAR SIN PREVIO AVISO. OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/12/2022 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



## QUÉ DEPORTES SE PUEDEN HACER DURANTE EL EMBARAZO Y CUÁLES NO

Hay muchas recomendaciones a seguir y sobre todo, agendar las actividades prohibidas durante esta etapa.

Hacer ejercicio tiene múltiples ventajas para la salud, y en mujeres embarazadas también, simplemente es necesario tener en cuenta una serie de consideraciones para que esta práctica sea segura y no ponga en riesgo la salud de la madre ni el bebé. En este marco, la Dra. Valeria El Haj, Directora Médica Nacional de OSPEDYC señala lo importante que es contar con profesionales calificados que asesoren sobre el inicio y mantenimiento de la actividad física durante todo el embarazo.

«La práctica de actividad física regular mejora la salud de las personas y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, respiratorias, circulatorias, diabetes, cáncer». Y agrega que: «Se puede lograr un peso corporal saludable, acorde al cuidado de la masa osteomuscular, por lo que es indiscutible que mejora la calidad de vida de las personas».

### Qué ejercicios hacer durante el embarazo

En las personas gestantes, el ejercicio contribuye a que la ganancia de peso sea más fisiológica y mejora la condición física y mental de la mujer, durante la gravidez como así también en el puerperio.

A nivel mundial, el 28% de los adultos no cumple con las recomendaciones de actividad física, en consecuencia las personas sedentarias continúan en un porcentaje elevado según estudios al respecto. Por ello, es de suma importancia ofrecer información de calidad y fomentar un estilo de vida activo.

«Cualquier mujer embarazada o en periodo de postparto, siempre que no haya contraindicaciones médicas, debe realizar actividad física siempre teniendo en cuenta las recomendaciones profesionales para cada caso particular», explica El Haj. Es fundamental que durante el transcurso



Consejos para moverse sin riesgos durante el embarazo (Foto: Pixabay)

del control prenatal la embarazada obtenga de los profesionales toda la información acerca de la actividad física aconsejable, tipo, duración, intensidad y limitaciones, como así también aquellas que se encuentran entre las desaconsejadas, ya sea por la actividad en sí misma o por condiciones inherentes al embarazo y la salud materno fetal.

### Recomendaciones para moverse en el embarazo

Se deben tener en cuenta una serie de consideraciones generales para que la práctica de actividad física sea segura y no ponga en riesgo la salud: Limitar las actividades en ambientes muy calurosos o de excesiva humedad, utilizar ropa holgada y de tejidos livianos. Procurar mantener una buena hidratación. Beber agua antes, durante y después de la práctica de ejercicio. Evitar actividades que impliquen gran equilibrio, ya que hay mayor riesgo de caídas, así como actividades que puedan comprometer la correcta oxigenación (actividades a mucha altura o el correr intensamente y prolongado). Las actividades de alto impacto tampoco

son recomendables durante este periodo, así como los deportes de raqueta, que pueden implicar riesgo de traumatismo abdominal.

No es recomendable la posición supina (boca abajo), después del primer trimestre. Cuando se trata de mujeres que están en el mundo de la competición y el alto rendimiento, es necesario que reciban seguimiento y consejo por parte de un profesional de la salud especializado.

### ¿Cuáles son los deportes que más se recomiendan?

Caminar. Programas de actividad física conducidos: incluyendo todas aquellas actividades físicas programadas y controladas por un profesional idóneo (gimnasia, yoga, pilates, etc.).

Actividades acuáticas: (natación, aquagym) quizás sean las actividades más recomendadas para la mujer embarazada. Bicicleta estática.

Fuente: docsalud.com

### MASOTERAPEUTA

MASAJES RELAJANTES  
DESCONTRACTURANTES  
REIKI CON RESPIRACIÓN CONCIENTE

Cel: 011 4149 3285

A DOMICILIO  
CON PROTOCOLO



### Carrera "AUXILIAR EN COSMIATRÍA"

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. Noguera 188 - Av. Eva Perón 125  
Padua

Telefax: 0220 482-1043 / 485-1530  
rfbonisolo@hotmail.com

**CONSULTORIO ODONTOLÓGICO**

**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

Estudio Jurídico Contable

**DRA. MARTA MAGARIÑOS****CDOR. GONZALO GILARDON**

Familia - Sucesiones - Divorcios - Laboral  
Impuestos - Auditoría - Sociedades - Liq. Sueldos

Zárate 77 Dto. 1 - Padua Tel. (0220) 486 1193  
estudio@gmcontadores.com.ar  
L a V 8 a 16 h. / L-Mi-V 16 a 20 h.

**Dra. Claudia A. Bonisolo**

Contadora Pública Nacional  
Perito Contable Judicial  
Profesora Universidad de Morón

Av. Eva Perón 125 L.2 - S.A. de Padua  
0220-4821-043 (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

**pensar**  
El periódico de Padua

**PUBLICÁ EN PROFESIONALES**

Cel: 011 15 3215 2753

mapensar@gmail.com

**ESTUDIO JURÍDICO INTEGRAL**

*Dra. María Georgina Marelló y Asociados*

• LABORAL • SUCESIONES  
• DIVORCIOS

**Maipú 707 2B - Merlo**

Tel: 0220 483 6666

Cel: 011 15 5753 8729

e-mail: georgimarelló@hotmail.com

**ESTUDIO JURÍDICO y PREVISIONAL**

*Alejandra V. Flores*  
Abogada

JUBILACIONES Y PENSIONES  
Docentes-Personal de salud estatales  
IPS - ANSES

**M y L de la Vega 178 - 1er Piso  
Moreno**

Tel: 011 15 5825 1070

e-mail: ale.flores31@hotmail.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



# ARGENTINA ARRASÓ EN TRES MUNDIALES DE HOCKEY SOBRE PATINES Y SAN JUAN FUE UNA FIESTA

**Los seleccionados nacionales de mayores se consagraron campeones en las ramas masculina y femenina, y también en el Sub 19 de los chicos.**

El estadio Aldo Cantoni vivió días gloriosos en la historia del deporte argentino. En San Juan, los seleccionados nacionales de hockey sobre patines se consagraron campeones mundiales en tres torneos ecuménicos: los mayores, en hombres y en mujeres; y también el Sub 19 masculino.

Los primeros en festejar fueron los varones Sub 19, al derrotar 4-1 en la final a Italia. Fue la tercera coronación albiceleste en este tipo de competencias, después de Cali 1999 y Malargüe 2005.

El seleccionado mayor femenino, Las Águilas, siguió a los juveniles y se consagró campeón mundial después de ocho años al vencer por 3-0 a España.

Y el tercer título mundial llegó de la mano de los mayores varones, que consiguieron ese logro por sexta ocasión en la historia tras remontar un marcador adverso en la final y vencer 4-2 a Portugal, vigente campeón.

## Vamos los pibes

En la tercera edición de los World Skate Games, el seleccionado argentino masculino Sub 19 fue una máquina. El elenco albiceleste que dirige Juan Manuel Garcés fue protagonista de principio a fin.

En la final, Giuliano Giuliani abrió la cuenta para el local, pero Italia estableció la igualdad por intermedio de Liam Bozzetto.



El Sub 19 masculino se consagró campeón mundial en San Juan. Foto @capatinoficial

Ya en el segundo período, Argentina volvió a adelantarse con una conquista de Joaquín Olmos, quien también marcó el tercero en una lucida intervención. El cuarto y último gol albiceleste para el 4-1 fue obra de Lucas Bridge.

## Águilas ganadoras

Argentina se proclamó por sexta vez campeona del mundo entre las damas con un 3-0 sobre España, en un partido en el que el cuadro albiceleste supo aprovechar mejor sus oportunidades.

Tras dos finales mundiales consecutivas entre ambos equipos pero con victoria para España, la revancha llegó para las argenti-

nas, que jugaron mejor y fueron más resolutivas en ataque, apoyadas por su público, que llenó el Aldo Cantoni con ocho mil espectadores.

En el primer tiempo, España presionó pero se encontró con el talento de Julieta Fernández, quien en dos jugadas adelantó a Las Águilas. El segundo fue «de cuchara», una maravilla que se ve pocas veces en un partido de alto nivel.

La goleadora del Mundial fue la protagonista antes del descanso, como también la arquera Anabella Flores, que salvó varias ocasiones de peligro.

En la segunda parte, Adriana Soto finalizó una jugada de Valentina Fernández para aumentar las diferencias con el 3-0, marca-

dor que pesó como una losa en las filas españolas y sentenció la final.

Argentina recuperó la corona después de ocho años: su última vez había sido en Tourcoing, Francia, en 2014. Luego llegó dos veces a la final y en ambas perdió con las españolas, primero en China 2017 y luego en Barcelona 2019.

## El tercer título

Tres títulos no fueron multitud para Argentina en San Juan. Los varones mayores se proclamaron campeones por sexta ocasión en su historia, con un 4-2 sobre Portugal. Dos goles de Henrique Magalhaes para Portugal, que dominó a los argentinos en el primer tiempo, tomaron por sorpresa a los locales, acostumbrados en todo el campeonato a ir al frente. Pero un tanto de Pablo Álvarez a un minuto del descanso hizo entrar de nuevo en el partido a la Albiceleste.

Una tarjeta azul para Telmo Pinto propició la falta directa en la que no falló Carlos Nicolía y a partir de ese momento Argentina se hizo con el control del encuentro, con un tanto de Álvarez que los puso por delante. La emoción se mantuvo hasta el último momento, con ocasiones para ambos equipos en el tramo final del partido, hasta que a 12 segundos de la conclusión, Ezequiel Mena logró el gol definitivo que le dio el título a la Argentina.

[www.periodicopensar.com.ar](http://www.periodicopensar.com.ar)



## NEUMÁTICOS

## «El Turco»



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



## EL REMANSO HACETE SOCIO



HANDBALL • PATÍN ARTÍSTICO • FUTSAL • FÚTBOL FEMENINO • TENIS

Balbastro y Blanco Encalada - Parque San Martín - Merlo



NUEVO  
**Teniludius**  
[www.teniludius.com.ar](http://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



# EL DOMINGO 4 EN EL PARQUE

## JUGARON UN PARTIDO LAS GLORIAS DEL DEPO

Fue un domingo de muchas emociones y recuerdos imborrables. Ver a muchos de los grandes jugadores e ídolos de Deportivo Merlo fue un momento inolvidable. Me reencontré con jugadores que hacía mucho que no veía y nos dimos un abrazo con afecto y la misma pasión compartida. En el apartado publicamos los nombres de los que estuvieron presentes. También pudimos observar la nueva platea que está a punto terminarse y el estadio que crece



Leonel García

continuamente. Lo mismo sucede en el Remanso con sus nuevas obras que lo hace un complejo deportivo que es un orgullo para todo Merlo. Ahora es de esperar,



El plantel



El pingüino y el tano Doncelli



El gitano Juarez

### LOS PRESENTES

LEONEL GARCÍA  
EL TANO DONCELI  
GITANO JUAREZ  
ARIEL CODINA  
CHUCHO BAIGORRIA

GOMEZ CABALLERO  
SATANÁS PÁEZ  
COLO MACIEL  
MIGUELA. RODRIGUEZ  
ENTRE OTROS.

que el equipo que se está formando para el próximo torneo cumpla una buena actuación y la hinchada del Depo se ilusione y disfrute de la mejor manera. Si esto sucede el Parque será una fiesta. Y una gran parte de Merlo, también.

M.A.

mapensar@gmail.com

# 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



**DOMINGOS FAMILIARES**  
TODA LA TARDE PILETA LIBRE  
13 a 20 h.

Enseñanza de Natación por niveles.  
Fútbol, Handball, Básquet  
Gimnasia deportiva  
Campamento (Caminatas, fogones)  
Actividades artísticas y expresivas...  
Fiestas de disfraces, Titeres,  
Kermeses, Murales - Recreación  
Olimpiadas deportivas internas

**HORARIOS:** 1/2 jornada de 9.30 a 13 h. ó de 14 a 18 h. / Jornada completa de 9.30 a 18 h.  
**GRUPOS DIVIDIDOS POR EDADES**  
A cargo de profesionales con más de 10 años de experiencia

# COLONIA DE VACACIONES

## CLUB UNIÓN DE MERLO (Ex Sedem)

**CURSOS DE ADULTOS:**  
Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11 h./13 a 14 h./18 a 19 h. y 19 a 20 h.  
Martes y Jueves de 13 a 14 h. y de 19 a 20 h.  
- Sábados de 13 a 14 h.  
**AQUA GYM:**  
Martes y jueves 19 a 20 h. Sábados 11 a 12 h.

**JARDÍN Y ESCUELITA:**  
Martes y jueves de 17 a 18 h. y 18 a 19 h.  
Sábados de 10 a 11 h.

**PILETA LIBRE:**  
Lunes a viernes de 13 a 20 h. /Sábados de 11a 14 h.  
**DOMINGOS desde las 12.30 h. se disponen parrillas**

**Libertad 569 - Merlo -  11 7369 4784**

**INICIO TEMPORADA**  
19/12

**SERVICIOS:** EMERGENCIA Y REVISIÓN MÉDICA, PERSONAL DE VESTUARIO PERMANENTE. BUFFET, COMEDOR, AMPLIO SALÓN CUBIERTO, SALA DE PROYECCIONES, LUDOTECA, BIBLIOTECA INFANTIL.  
**NO SE SUSPENDE POR LLUVIA**

 **Club Unión de Merlo**  
 uniondemerlo



## DESMONTE EN EL DELTA

### CADA VEZ MÁS TOPADORAS SOBRE LOS HUMEDALES INCENDIADOS

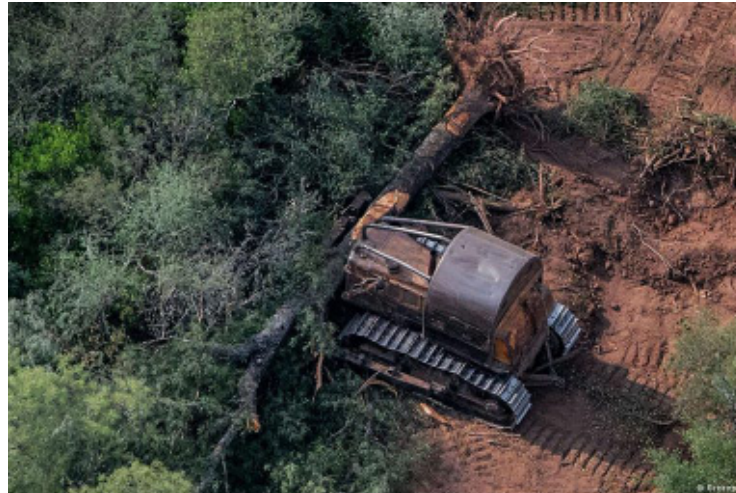
Frente al arroyo Careaga, en la primera sección de las islas del Delta de Paraná, un paisaje que por jurisdicción pertenece a Victoria, Entre Ríos, una pala cargadora marca Taurus destroza el humedal. Remueve, quita, aplasta. Aun cuando la presencia de maquinaria para los trabajos –prohibidos– de desmonte en la zona no es nueva, algunos isleños se sorprendieron al ver esa mole sobre una barcaza, navegando los trece kilómetros de un circuito imperfecto de aguas para llegar al lote con destino de actividad agropecuaria.

«La presencia de topadoras y de maquinaria pesada para desmontar y hacer terraplenes en las islas no es nueva, pero en el último tiempo se ha incrementado y aparecen en lugares que antes no había», dice la abogada Romina Araguas, integrante de la ONG «El Paraná no se toca» o como les gusta presentarse, «un grupo de autoconvocados por amor al río».

«Esa zona de Victoria –continúa– es considerada Reserva de Uso Múltiple, es decir, es un área natural protegida por ley provincial donde solo se pueden realizar actividades sustentables y la destrucción del ecosistema por supuesto que no lo es».

Toda esa ingeniería puesta al servicio de arrancar árboles, formar montículos de tierra y aplanar el terreno infringe la Ley

**Pese a ser un área natural protegida, las islas del departamento de Victoria, en Entre Ríos, sufren los embates de las máquinas que arrancan árboles y aplanan el terreno. «Por ley solo se pueden realizar actividades sustentables y la destrucción del ecosistema por supuesto no lo es», denuncian las organizaciones.**



la impuesta por el juez federal de Paraná, Daniel Alonso, que estableció «la prohibición absoluta de acciones humanas con capacidad para alterar el ambiente», lo que vetó el ingreso de máquinas a las islas. «Siempre fue una zona de control casi nulo; acá ha habido caza furtiva, fiestas ilegales, cua-

N°10.479 de Sistema de Áreas Naturales; la Ley N° 10.284 de Ordenamiento Territorial de los Bosques Nativos; y el llamado Decreto 2474 Reglamentario Áreas Protegidas. Además, incumple la medida caute-

trismo, construcción de terraplenes, toda la ilegalidad que te puedas imaginar se hizo sobre los humedales. La parte perteneciente a Victoria es de mucha extensión y solo tiene una delegación municipal de

islas que prácticamente está sin personal. Y eso es aprovechado por los dueños de los lotes», se lamenta Araguas.

#### Sin voluntad

El miércoles, el diputado nacional por el Frente de Todos (FDT) y titular de la Comisión de Ambiente de la Cámara, Leonardo Grosso, confirmó que el jueves 3 de noviembre se realizará la reunión plenaria de comisiones para tratar la postergada Ley de Humedales. «Luego de seis semanas de medidas dilatorias, no vamos a permitir que la cajoneen nuevamente», expresó por redes sociales.

En paralelo, activistas ambientales convocaron a manifestarse en la puerta del Congreso para «defender la ley frente a los lobistas del fuego».

Desde Entre Ríos, la abogada y activista ambiental no tiene muchos argumentos para el optimismo. «En esta instancia donde el fuego ya se llevó puesto todo, Nación dice que el responsable es el juez, pero el juez dice que no tiene los medios para hacer nada. Y también están los gobiernos provinciales que no acuerdan por mezquindad política. Lo único que queda claro que es no hay voluntad política».

Gastón Rodríguez

**pensar**  
El periódico de Padua

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

www.periodicopensar.com.ar

**Speed**  
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**

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

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

MATEO 11:28

SEGUINOS







**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



Espacio cultural multievento

**Celebra tu cumpleaños o fiesta privada!**

**Distinto y divertido**

Como tiene que ser "nuestro día" con seres queridos, comida rica y sin trabajar!

Reservas y consultas 11 5823 0343  
Directorio 168 entre Chaco y Rivadavia 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

# DIETETICA

*Abuela Antonia*

Harinas - Legumbres - Frutos Secos  
Herborestería - Semillas - Especies  
Suplementos Dietarios  
Productos para Diabéticos  
Variedad productos para CELÍACOS  
Productos veganos

Instagram: abuelaantoniadietetica

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

## 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. Llavallol 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

Pastas frescas artesanales

# MIS NENAS

Para este 29 pruebe NUESTROS ÑOQUIS

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

# DROPS

PADUA

## Somos Rock

COCTELERÍA

**Drop's Padua UNA DÉCADA**

Seguiremos siendo Rock !!

SINTONIZÁ  
WWW.DROPSRADIO.RADIO12345.COM

Facebook: /padua.drops

**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**  
**\$ 1300**  
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.  
Anticipo su pedido - Demora estimada 45 min aprox.  
**25 de Mayo 619 - Merlo**



## Crear y resistir

Crear en nosotros, en lo que podemos lograr, en nuestras aptitudes... ¿A veces se nos hace difícil?

A medida que crecemos vamos viviendo diferentes etapas y las situaciones adversas por las que pasamos suelen afectarnos hacia el futuro, cuando lo ideal sería que cada situación nos haya fortalecido y enriquecido. Es posible que algunas experiencias negativas fueran mermando nuestra autoestima, pero de cualquier manera siempre deberíamos resurgir. No podemos bajar los brazos, intentemos mirar hacia adelante y con la frente en alto; alguien dijo que el hecho de caer no significa que no podamos levantarnos.

La fuerza está dentro de cada uno de nosotros, la fe firme y dispuesta que nos dice que somos capaces de alcanzar cualquier meta, cualquier sueño. Si hay seres que nos alientan y nos acompañan, es de verdad formidable, pero no esperemos ni necesitemos una palabra de aliento para comenzar. Somos fuertes y si atravesamos situaciones complicadas, de toda índole, que nos hayan afectado o humillado, procuremos verlas como algo temporal y no permanente. Hay aún muchos soles detrás de las montañas. No desperdiciemos ni un minuto espionando el pasado. Que el día nos siga a nosotros y no nosotros al día.

¿Difícil continuar cuando no se ven resultados?

Es posible, pero déjenme contestar con otra

pregunta:

¿Nos vamos a rendir ahora, después de luchar y perseverar tanto y de todo lo logrado aunque nos parezca mucho o poco?

No nos desanimemos, sigamos; no permitamos que ningún efecto hipnótico a nuestro alrededor juegue con cartas marcadas y nos venda la falsa idea de que todo está perdido para el mundo y para nosotros. De que todo está dicho y nada se puede cambiar.

Me refiero a que lo que sentimos lo transmitimos.

Elijamos el camino de la verdad y de la transparencia.

No dejemos que otros piensen por nosotros ni bajemos la guardia.

Tengamos confianza en que podemos, en que sabemos muchas cosas y aprenderemos cada día muchas más. Miremos a cada lado, pero caminemos hacia adelante con voluntad y con fe; que nada detenga el andar decidido de los deseos que nos alientan.

Si no encontramos, sigamos buscando. No demos demasiada importancia a quienes nos perturban de una u otra manera, intentando impedir nuestro avance o incluso pretendan menospreciarnos o subestimar nuestras condiciones. Sabemos que podemos. Podrán afectarnos de mil maneras pero no detendrán a nuestra fe.

© Cristian Jesús Gentile

## NO LO PERMITAS

No permitas que nadie piense por ti. Que ningún medio informativo se apodere de tu libertad de pensamiento, piense e influya sobre tus decisiones.

Está atento de aquel que utiliza la mentira sistemática para engañarte. Ten cuidado de los debates direccionados, armados y tendenciosos que buscarán confundirte.

No permitas que el odio te nubla, razona, porque el odio es mal consejero. Hay especialistas disfrazados de periodistas preparados en divulgar odio porque para eso le pagan, pero deberán tener en cuenta que el que siembra odio cosechará odio.

Aparecerán los vendedores de espejitos de colores y de promesas incumplibles. Tampoco permitas que ofendan tu inteligencia y te inunden de inconsistencias que sólo hacen de la confusión su arma predilecta.

El político que utiliza la mentira para lograr sus objetivos es, además de un mediocre, una persona insensible que vive con la perversidad a cuestas. Estos individuos son inteligentes para los negocios, los buenos y de los otros. La avaricia convive diariamente con ellos y con tal de incrementar su patrimonio y poder acumulativo son capaces de cualquier cosa. No tienes nada que ver con ellos y no permitas que entren en tu pensamiento.

En pocos meses más deberás tomar decisiones muy importantes que tendrán que ver con tu vida y la de los demás, también con la patria y no permitas que te desvíen del camino correcto, que actúes en contra de tus propios intereses. Utilizarán operaciones, acusaciones, mentiras, y demás armas para confundirte. No lo permitas, no seas el próximo engañado y arrepentido, porque por no pensar debidamente pasan cosas como las que están pasando hoy. No lo permitas. Y tampoco permitas que, para mantener el poder, utilicen cualquier medio, justicia dependiente, sobornada o apretada. Políticos, idem. Periodistas muy bien pagados para mentir u ocultar. Todo esto manipulado por un grupo nefasto llamado Clarín, que los utiliza para mantener y acrecentar su patrimonio mal habido. También cuentan con poderosos medios informativos que son cómplices en desinformar y ocultar lo que sucede diariamente en nuestro país. Un sector del poder judicial también es parte para evitar que el actual Poder pierda el Poder. Por supuesto, también son cómplices de la hipocresía que impera en la Argentina.

Por todo esto no lo permitas.

M.A.  
mapensar@gmail.com

**PENSAR EN NADA**  
DOMINGOS 10 A 13 HS



RADIO CONTACTO AM 1450

f i


**PAÑO PET**

PAÑOS SANITARIOS PARA MASCOTAS

i PANIOPETOK

**LISISTRATA AL PALO**

Eduardo Calvo y elenco  
Adaptación y dirección:  
Daniel Zabala  
Viernes 20-45 hs.



Zalaya 3122 - Abasto

**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 f Roxana Martinez Zabala

**QUERÉS ESTAMPAR TU REMERA CON TU LOGO?**  
**QUERÉS DECORAR TU CASA CON VINOLO?**

**DISEÑO GRAFICO**  
VINILOS DECORATIVOS PUBLICIDAD  
PLOTEOS COMERCIALES MURALES DECORATIVOS

estampados Banners ESMERILADOS SENALETICA

Noguera 311 Galeria Paso las Lajas local 8 /San Antonio de Padua f /xpresiumpublicidad i /xpresiumdesign 11.30995169

## BIBLIOTECA POPULAR RICARDO GÜIRALDES

**CERRADO POR VACACIONES**  
Desde el 14 de diciembre hasta el 31 de enero

**HORARIO DE FEBRERO**  
Lunes, miércoles y viernes de 10 a 15 h.

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

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



## UNA MULTITUD DISFRUTÓ DE LA FERIA DEL ENCUENTRO

La Feria del Encuentro es una propuesta que ya es un clásico del distrito de Merlo, y está a cargo de la Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable, para que los vecinos de la localidad y de ciudades aledañas puedan disfrutar de diferentes opciones culturales y gastronómicas de forma gratuita.

«La gente de Merlo siempre es increíble. Fue una noche magnífica, como ha pasado anteriormente. Agradezco a la Intendencia Menéndez y a todos los que han hecho posible este encuentro maravilloso. Estar acá hoy fue un privilegio y una bendición», expresó el vocalista Rodrigo Tapari.

Por su parte, Ecko sostuvo «Merlo es como mi segunda casa. Esa vez trajimos un show distinto, así que estoy agradecido a la gente que, como siempre, cantan todas las canciones, bailan y disfrutan», al tiempo que manifestó que «Esta Feria es muy importante para que las familias puedan ver un

Los días 2, 3 y 4 de diciembre, tuvo lugar una nueva edición de la Feria del Encuentro Cultural en el Parque de la Unidad Nacional, donde los vecinos y vecinas disfrutaron de comidas regionales, puestos de artesanos y bandas locales. Los shows de cierre estuvieron a cargo de Rodrigo Tapari, Ecko, Chango Spasiuk y Mono Leguizamón.

show gratis, agradezco a la Intendencia Menéndez que lo hizo posible».

Finalmente, el músico Chango Spasiuk declaró «Estoy feliz de que me hayan invitado a este espacio. Siempre es lindo tocar en vivo y compartirles mi música». Con respecto a la Feria del Encuentro, el compositor indicó «Cualquier espacio en donde las instituciones hagan uso de las herramientas que tienen para que la gente acceda a música y a aspectos diversos de expresiones culturales nuestras, es algo a lo que siempre estoy atento y trato de cuidarlo». La Feria del Encuentro Cultural busca fortalecer el comercio local, promoviendo el



trabajo de los emprendedores y dándoles la posibilidad a las familias de acceder a shows artísticos.



Si estás interesado en participar de la Feria como emprendedor o feriante, puedes comunicarte con la Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable, ubicada en Junca y Perú, a los teléfonos (0220) 483-5168 / 482-2084.

Fuente: Merlo.gov.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

### TALLER LITERARIO

Coordinador:

Prof. Alberto Fernandez

Sábados de 10 a 12 horas

En el Parque Cultural de San Antonio  
de Padua, frente a la estación

ACTIVIDAD GRATUITA

### PROFESORA DE FRANCÉS

Verónica

CLASES INDIVIDUALES  
Y GRUPALES

Tel: 0220 485 1519  
Cel: 011 15 3035 3681

SAN ANTONIO DE PADUA



XII

Quijote del tiempo

IX III

— Conduce: Cristian Jesús Gentile —

### Quijote del tiempo

Radio Contacto  
AM 1460

Jueves 17 a 18 h.

Naturoterapia -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

Centro  
Sin Orillas



Navegando la conciencia

VENTA DE LIBROS

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

www.sinorillas.com.ar

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

Noguera 311 - Local 4 - Paseo Las Lajas

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



## 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

## QUÉ ES LA ANSIEDAD

### CÓMO COMBATIRLA Y POR QUÉ SUCEDE



La ansiedad es una emoción que todos los seres humanos experimentan y que aparece cuando el sujeto se siente en una situación de peligro, ya sea interno o externo. Cuando la ansiedad se vuelve persistente y desproporcionada, es importante acudir con un profesional de salud mental. La ansiedad puede describirse como una sensación de miedo, temor, inquietud o desesperación.

Sus síntomas pueden ser tan desagradables que, en los casos más extremos, pueden derivar en un ataque de ansiedad o en un ataque de pánico. Por otro lado, la ansiedad también puede ayudar a enfrentar situaciones difíciles, ya que sirve para mantenernos en un estado de alerta.

Te contamos cómo combatir la ansiedad, cuáles son sus síntomas y por qué aparece

## 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 : 0220 483 2171 - mazzucchelli\_5@hotmail.com

### SÍNTOMAS

- Pensamientos o creencias que dificultan a la persona a continuar con su vida normal
- Preocupación excesiva sobre el futuro
- Sensación de intranquilidad, aceleramiento o de querer salir corriendo
- Sensación de peligro inminente, ya sea un peligro concreto e identificable o un peligro inexistente
- Tensión muscular
- Temblores
- Falta de aire
- Palpitaciones
- Mareos
- Problemas para conciliar el sueño
- Náuseas, vómitos y/o diarrea
- Respiración acelerada o hiperventilación

### Causas

No existe una causa clara de la ansiedad, pero los factores más influyentes son la genética, factores biológicos, el entorno del individuo, un evento traumático y el estrés. Hay personas más propensas a sufrir ansiedad, como por ejemplo, aquellas que sufren afecciones físicas, como problemas de tiroides o anemia. Las personas con antecedentes familiares de ansiedad y las per-

sonas tímidas o retraídas también tienen más posibilidades de sentir ansiedad.

### Tratamiento y consejos para combatir la ansiedad

En caso de que la ansiedad se vuelva cotidiana o intervenga en el día a día, es importante asistir a un terapeuta. El tipo de

## 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



terapia más efectiva para los cuadros de ansiedad es la terapia cognitivo conductual, que consiste en analizar el sistema de creencias de cada individuo para modificar patrones de conducta. Es la terapia más recomendada para casos de ansiedad, depresión, fobias, trastornos alimentarios o trastornos de sueño, adicciones, entre muchos otros trastornos. En caso de que el terapeuta lo considere necesario, puede recetarse medicación psiquiátrica para complementar con la terapia.

Además de la terapia, hay otros consejos que pueden servir para combatir la ansiedad:

- Seguir una rutina de sueño y cumplir con las 8 horas necesarias de descanso.
- Llevar una dieta sana y balanceada.
- Practicar actividad física, preferentemente yoga, ya que es una actividad relajante que reduce los niveles de cortisol.
- Practicar ejercicios de respiración. Respirar hondo y practicar la respiración costo diafragmática.
- Meditar, puede ser a través de meditaciones guiadas de Internet.
- Tratar de salir a caminar al menos una vez al día o andar en bicicleta.
- Tratar de quitarle el foco a los síntomas y concentrarse en sensaciones. No importa qué tan pequeñas sean las acciones, puede ser simplemente pasarse un hielo por la cara, tomar un té caliente, tomar una ducha o acariciar una mascota.

Una encuesta reciente reveló las dificultades que atraviesan los pacientes con cáncer de pulmón. El 45% dijo que la atención médica no está organizada «de una manera que sea funcional a la rutina del paciente»

En este sentido, especialistas coinciden en la importancia del screening en personas con factores de riesgo.

El 17 de noviembre se celebra el Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Pulmón como una fecha que tiene como finalidad promover el diagnóstico y tratamiento temprano de esta enfermedad de la que se diagnosticaron 12.110 nuevos casos en 2020 (según el Observatorio Global del Cáncer), lo que la convierte en el tercer cáncer más frecuente en el país.

Un reciente estudio realizado por All.Can Argentina, iniciativa que trabaja para mejorar la eficiencia en el cuidado del cáncer centrado en las personas, alertó sobre los obstáculos que enfrentan los pacientes en la Argentina. El 45% coincidió en que la atención médica no está organizada «de una manera que sea funcional a la rutina del paciente», debido a la ausencia de un trabajo articulado entre los distintos médicos

# CÁNCER DE PULMÓN

## LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ

Según reveló una encuesta, se encontraron las principales barreras que enfrentan los pacientes para acceder a estudios y tratamientos.



Cómo diagnosticar a tiempo el cáncer de pulmón (Foto; Pixabay)

que los atienden. Esa falta de coordinación es incluso mayor en el sistema privado. En lo que respecta al sistema público y las obras sociales, los pacientes encuestados advirtieron la excesiva burocracia que deben enfrentar para llevar adelante estudios y tratamientos. Las dificultades se centralizan de la cobertura de los estudios y los medicamentos de cierta complejidad y de alto costo (como inmunoterapias, tera-

pias dirigidas y estudios moleculares). Las demoras para acceder a un turno médico también se cuentan dentro de las principales quejas. «Con los turnos es un tema terrorífico. Es muy, muy difícil conseguir turnos y, cuando te dan, te dan para 6 meses», se lamentaba un paciente con cáncer de pulmón con cobertura de una obra social que participó de la encuesta. Otro obstáculo lo representa el hecho de que periódicamente tienen que presentar documentación, aun en casos de tratamientos que son prolongados, en trámites en los que se enfrentan con trabas e incluso con malos tratos. A veces incluso debe recurrir a instancias legales (recurso de amparo) para superar estas barreras. Cuando se trata de cáncer de pulmón, el tiempo apremia. «Es fundamental el diagnóstico y tratamiento temprano del cáncer de pulmón, ya que de eso dependerá una mayor o menor sobrevida del paciente», destacó la doctora Cecilia Besada, médica neumóloga del Hospital Tornú.

Fuente: docsalud.com

## ORTOPEDIA del Oeste



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

- Diseñamos y fabricamos las mejores PLANTILLAS
- Confeción 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**

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 Nº 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







## HABLAR DE SEXUALIDAD

### QUÉ HACER Y QUÉ NO FRENTE A LAS PREGUNTAS DE NUESTROS NIÑOS

Los tiempos cambian. Quizás para nuestros padres y madres, hablar de sexualidad con sus hijos e hijas no fuera un tema hasta que estos entraban en la adolescencia. Durante la infancia, con utilizar alguna metáfora botánica para explicar cómo habíamos llegado a este mundo, era suficiente. El cuento de la semillita era el más común, o al menos el que más recuerdo, ya que en lo personal no pertenezco a la generación de la cigüeña. El resto de las dudas, si se presentaban, eran resueltas con la frase: «son cosas de grandes».

Muchos padres y madres con hijos pequeños me preguntan en la consulta (o en asados y reuniones, porque siempre es bueno tener un sexólogo amigo) cómo responder a las inquietudes de sus niños respecto a temas vinculados a la sexualidad. Dejo aquí entonces algunas sugerencias.

#### Sexualidad: cómo reaccionar, qué decir y qué no.

- Sancionar la pregunta y no dar ninguna respuesta es una muy mala opción, quizás la peor que se nos pueda ocurrir. Por dos motivos: el primero es que no evacuamos la duda, y entonces solo queda la incógnita (que es difícil saber con qué se llenará). El segundo, y quizás más importante, es que establecemos que preguntar y/o hablar sobre sexualidad es malo. Esto, además de un pésimo comienzo para el desarrollo de su salud sexual, disminuirá las posibilidades de que en adelante recurra a nosotros frente a otra duda o inconveniente con el tema.

- Reírse o hacer chistes tampoco sería apropiado. Si bien a veces la pregunta, el modo en que la hacen, el momento o el lenguaje



que utilizan, puede resultar gracioso, no es la mejor elección reírse. Hay que aclarar que, muchas veces, usamos la risa y el humor como modo de liberar la ansiedad y la tensión que nos genera una situación. En este caso en particular sería bueno que busquemos otra vía de escape para nuestra ansiedad. Pero si aun sabiéndolo, no podemos evitar la risa como primera reacción, valdría pedir disculpas por haberlo hecho: «Perdón, no quise reírme, contáme, ¿cuál es tu pregunta?»

Como dicen por ahí, «no hay preguntas malas, sino respuestas malas». La sanción, el castigo y la humorada, definitivamente no son buenas elecciones.

Ahora bien, si querés responder pero no tenés muy claro cómo, dejo algunas sugerencias:

- Ante todo siempre agradecer y valorar el hecho de que te esté haciendo esa pre-

gunta, sea cual fuere. Frases como «qué bueno que me preguntes esto a mí», «qué bueno que cuando tengas una duda vengas a preguntarme», harán que nuestro hijo vea en nosotros una fuente de seguridad e información. Es importante construir la idea de que no hay nada malo ni sancionable en la curiosidad y en la sexualidad. De este modo es muy probable que frente a nuevas dudas recurra a nosotros.

Así comenzamos a edificar el diálogo y la apertura frente a estos temas.

- Tratar de no mostrarse avergonzado ni excesivamente serio. Recordemos que es tan importante lo que respondemos (el contenido o la información que brindamos) como la forma en que lo hacemos. Obviamente, esto es un desafío, ya que para ello habrá que manejar las propias inhibiciones y ansiedades. Intentar transmitir calma y apertura es algo muy positivo.

- Es bueno preguntar a motivo de qué viene su pregunta, pero sin hacerlo con tono inquisidor o policial, sino con interés genuino y curiosidad. Esto nos permitirá saber cuál fue el disparador de su duda y orientar mejor la respuesta.

- Habría que intentar responder con un lenguaje adecuado para su edad, evitando llenarlo de tecnicismos «para dar una buena respuesta» pero sin subestimar la capacidad de nuestros hijos.

- Ser breve, pero no responder como si fuera un Twitter. Muchas veces recurrimos a respuestas cortas para liberarnos rápidamente de una situación que nos incomoda.

- Responder con honestidad. Esto es importante en todos los órdenes de la vida y en la sexualidad aún más.

- Preguntarle si entendió, si le quedó clara la respuesta, o si tiene alguna otra pregunta.

Por último, siempre es bueno tener en cuenta que nuestros hijos aprenden de nosotros por lo que les decimos, pero mucho más por lo que hacemos. Por eso es importante pensar no solo cómo respondemos a sus preguntas sino también cuál es nuestra actitud frente a los temas ligados a la sexualidad. Educar a los más chicos es una tarea que sin duda nos da la posibilidad de ayudarlos a crecer, pero también de mejorarnos a nosotros mismos. Tratemos de no desperdiciar esta doble oportunidad.

Adrián Solari

Psicólogo, sexólogo clínico y docente de la Licenciatura en Psicología de UADE.

**IMPRESA  
FERMAR GRAF**

**PAPELERÍA COMERCIAL**  
TARJETAS PERSONALES - PRESUPUESTOS - FACTURAS - VOLANTES - SOBRES  
CALENDARIOS - ALMANAQUES - ALFOMBRAS LAVADEROS - INDIVIDUALES RESTO  
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

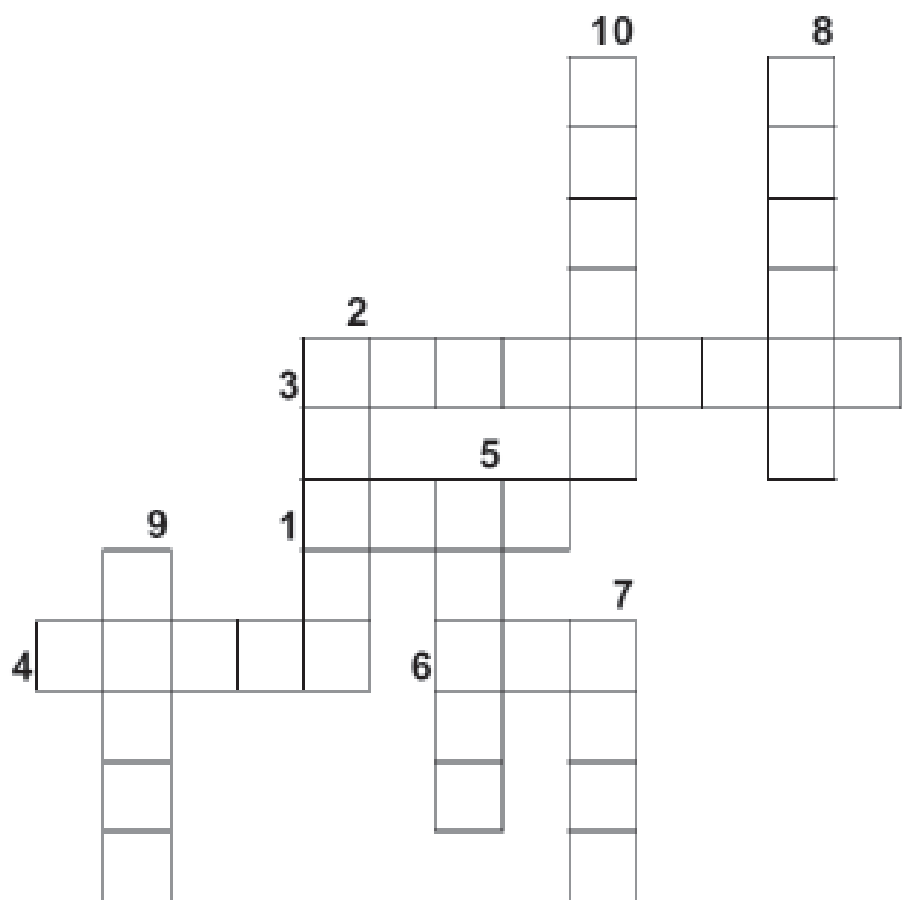
Cel: 011 15 32 15 27 53  
mapensar@gmail.com  
**www.periodicopensar.com.ar**

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



1. Disolución coloidal de un gas o vapor en otro. Por ejemplo, la condensación del vapor de agua en el aire por disminución de la temperatura atmosférica. Masa de vapor en la atmósfera.
2. Señor de una comarca.
3. Hidalgo de nobleza cualificada.
4. Vía pública. Vía urbana.
5. Extremidad, de la mano al hombro. Miembro del cuerpo que va del hombro a la mano.
6. Doce meses.
7. Tarea. Cualquier producto intelectual en ciencias, letras o artes, y con particularidad el que es de alguna importancia.
8. Individuo de la especie humana. Ser vivo inteligente.
9. Progenitor, creador, cura.
10. Población pequeña. Población.

## SOPA DE LETRAS



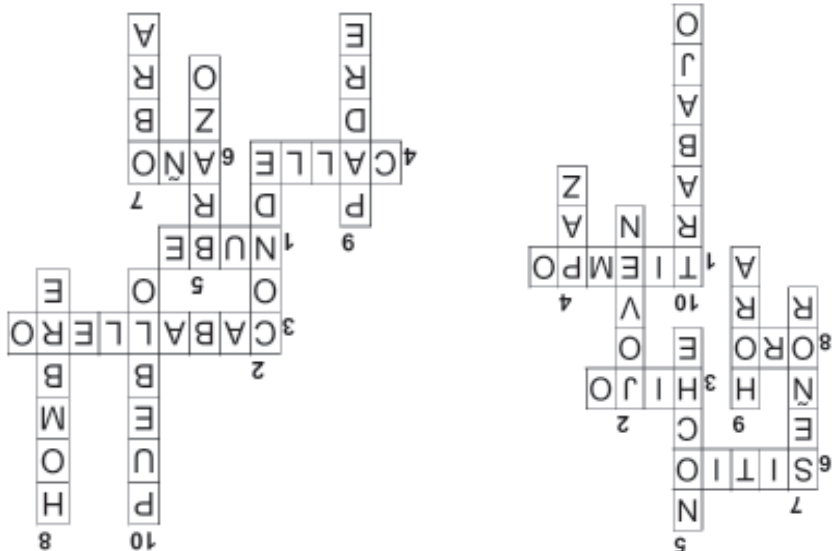
1. tiempo
2. joven
3. hijo
4. paz
5. noche
6. sitio
7. señor
8. oro
9. hora
10. trabajo

Fuente: [www.crucigrama.org](http://www.crucigrama.org)

## SOLUCIONES

### CRUCIGRAMA

### SOPA DE LETRAS



## 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



## 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 **DUNLOCK**

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