

Unos 1600 estudiantes nicoleños participarán desde el 2 de enero de las escuelas abiertas en verano

A días del inicio, autoridades educativas ultiman detalles para el desarrollo del programa que impulsa la Dirección General de Cultura y Educación en toda la provincia de Buenos Aires para alumnos de gestión pública. En nuestra ciudad habrá este año 17 escuelas sede y 6 clubes con espejos de agua a los que los chicos concurrirán tres días a la semana. **En foco 2**

Lunes 30.12.2024 • 16 páginas • Año XCVIII • N° 33.659 • www.diarioelnorte.com.ar

@diarioelnortesn    

Concejales de UP en acto de entrega de notebooks. Local 5

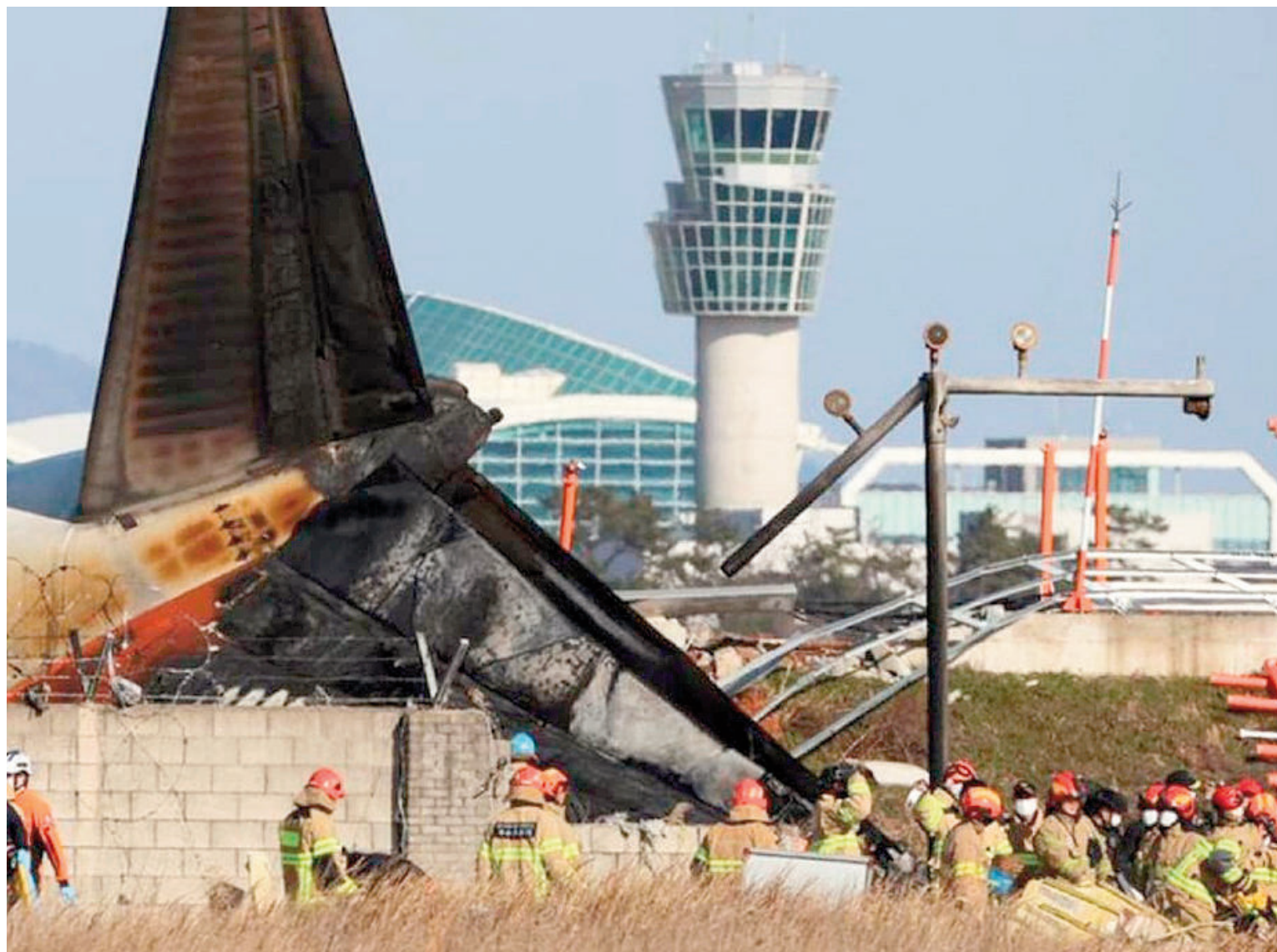
Milei prometió continuar con la motosierra en 2025. Nacional 8

Manuel Adorni: "Macri se quedó sin nafta". Nacional 8

● EL SECRETARIO GENERAL DE LA ORGANIZACIÓN GREMIAL CUESTIONÓ LA DESINDUSTRIALIZACIÓN DEL MODELO

Desde UOM, Abel Furlán aseveró que uno de cada cinco puestos de trabajo perdidos en la era Milei es metalúrgico

El máximo dirigente nacional de la Unión Obrera Metalúrgica (UOM) analizó la actualidad de la industria y advirtió que la caída de la actividad y la "apertura indiscriminada de las importaciones" indican que la cadena de valor empeorará en 2025. "La Argentina se está desindustrializando y nuestros principales socios comerciales están fortaleciendo sus procesos productivos", lamentó Abel Furlán. **Local 3**



COREA DEL SUR: MURIERON 179 PERSONAS EN UN AVIÓN QUE SE ESTRELLÓ

TRAGEDIA AÉREA. Un avión de pasajeros estalló en llamas ayer domingo tras salirse de la pista de aterrizaje de un aeropuerto surcoreano y chocar contra una valla de hormigón cuando su tren de aterrizaje delantero aparentemente no se desplegó, matando a 179 de las 181 personas que iban a bordo, en uno de los peores desastres aéreos del país. Las otras dos personas lograron sobrevivir. "De los 179 fallecidos, 65 han sido identificados", dijo la agencia de bomberos. **Internacional 11**

AL ACONCAGUA

Dos nicoleños hacia lo más alto del continente



Luis De Ambrosio y Sebastián Tissera, dos apasionados montañistas de San Nicolás, ultiman los preparativos para iniciar una aventura que será capital en sus vidas. El próximo jueves partirán hacia el Aconcagua con el objetivo de conquistar la cima de la montaña más alta de América, a 6962 metros sobre el nivel del mar. **Local 4**

CAME

Pymes: entre enero y noviembre, las exportaciones crecieron 21,7% en dólares

Las exportaciones de las pequeñas y medianas empresas crecieron 21,7%, alcanzando los 9234 millones de dólares exportados, lo que representa el 12,4% del total exportado por el país en el período enero–noviembre 2024. De acuerdo con CAME, en volumen, las pymes exportaron 7,9 millones de toneladas, un 27,5% más que los primeros once meses acumulados de 2023. **Nacional 9**

CON ESPEJOS DE AGUA TRES DÍAS A LA SEMANA

Unos 1600 estudiantes nicoleños participarán desde el 2 de enero de las escuelas abiertas en verano

A días del inicio, autoridades educativas ultiman detalles para el desarrollo del programa que impulsa la Dirección General de Cultura y Educación en toda la provincia de Buenos Aires para alumnos de gestión pública. En nuestra ciudad habrá este año 17 escuelas sede y 6 clubes con espejos de agua a los que los chicos concurrirán tres días a la semana. Las actividades incluyen transporte a los predios, y menú tanto de desayuno como de almuerzo de lunes a viernes.



El programa se desarrolla de 8:00 a 12:00, donde docentes de educación física, artística y demás especialidades ofrecen a los estudiantes variedad de actividades.

De la Redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Del 2 al 31 de enero de 2025 se llevará a cabo una nueva edición del programa Escuelas Abiertas en Verano, contemplado en la Resolución N° 4498 emitida por la Dirección General de Escuelas de la Provincia de Buenos Aires. En nuestro distrito ya se inscribieron para participar de las actividades alrededor de 1600 estudiantes de los distintos niveles de gestión pública, quienes tendrán una amplia variedad de propuestas a cargo de docentes, tanto en las es-

cuels como en los predios de los clubes con acceso a los natatorios.

El programa contará a nivel local con un total de 17 sedes y 6 espejos de agua confirmados: Camping Luz y Fuerza, Camping Asimra, Camping Gral. Rojo, Cedyc, Club Belgrano y Club Social y Deportivo La Emilia. Este año, los estudiantes concurrirán a los clubes tres días a la semana: martes, jueves y viernes; para ello se dispondrá un transporte especial.

Desayuno y almuerzo

El programa incluye desayuno y almuerzo para los alumnos. El pre-

sidente del Consejo Escolar de San Nicolás, Eber Riera, detalló a EL NORTE el menú aprobado por nivel central Nutrición para la implementación.

De lunes a viernes los chicos desayunan en las escuelas una infusión chocolatada o mate cocido con leche, acompañado por criollo, pan con dulce de leche o factura tipo mediana salada, dependiendo del día.

En cuanto al almuerzo, que se brinda en los predios o en las sedes según corresponda, se brindará:

Lunes: salteado de arroz con pollo y verduras

Martes: pebete con queso, to-

mate y huevo

Miércoles: fideos con estofado de carne

Jueves: pizzeta con queso, tomate y huevo

Viernes: sándwich de milanesa de pollo o carne con lechuga y tomate.

Todos los días hay fruta de postre.

Recreación y aprendizaje

El programa se desarrolla de 8:00 a 12:00, donde docentes de educación física, artística y demás especialidades ofrecen variedad de actividades a los chicos en un espacio de recreación y aprendizaje. Pueden par-

ticipar estudiantes desde los 3 años hasta la edad que tengan quienes cursan el último año de educación secundaria de gestión pública, y las inscripciones continúan abiertas en enero pero en los mismos campings y clubes, donde deberán concurrir los interesados con un adulto responsable para completar las planillas correspondientes.

Para la organización del programa trabajan articuladamente la Jefatura Distrital de Educación, el Consejo Escolar y la Secretaría de Asuntos Docentes (SAD) junto con cada una de las escuelas.

quiénes
somos



Director: Fernando Daniel Curas
Propietario: EL NORTE Editora y Periodística S.A.
REGISTRO DND en Trámite
web-site: www.diarioelnorte.com.ar

Dirección, Administración y Talleres:

Francia 64 Cod. Postal 2900 HVB-
San Nicolás-Pcia. de Bs. As. Argentina
Tel. (0336) 4422136-4422112-4424345-
4451700-4451750-4424983

E-Mail: diarioelnorte@diarioelnorte.com.ar
elnortesannicolas@gmail.com

Administración:

Atención:
lunes a viernes de 8.30 a 15.30 hs.
administracion@diarioelnorte.com.ar

Socio de:

ADEPA (Asociación de Entidades Periodísticas Argentinas)

SIP (Sociedad Interamericana de Prensa)

ADIRA (Asociación de Diarios del Interior de la República Argentina)

Distribución y venta en:
General Rojo

MAXIKIOSCO MOLPHY

Avda. San Martín Cel. 154326567
Erézcano CASA FONTANA Tel. 4491241
Villa Constitución
Distribuidora Pte. Perón 538

INDUSTRIA Y DESEMPLEO

La UOM advierte que "uno de cada cinco puestos que se perdieron fueron metalúrgicos"

Así lo afirma el secretario general de la Unión Obrera Metalúrgica, Abel Furlán, quien asegura que el Gobierno instaló un "proceso de desindustrialización" y que la caída de actividad impide que las empresas mantengan los puestos de trabajo.

De la redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Abel Furlán, máximo dirigente de la Unión Obrera Metalúrgica (UOM), analizó la actualidad de la industria y advirtió que la caída de la actividad y la "apertura indiscriminada de las importaciones" indican que la cadena de valor empeorará en 2025. "La Argentina se está desindustrializando y nuestros principales socios comerciales están fortaleciendo sus procesos productivos", lamentó.

Furlán es miembro de la mesa chica de la CGT. "Está claro que la Argentina se instaló, desde hace un año a esta parte, un claro proceso de desindustrialización, y basta con mirar los índices de cómo ha caído la actividad industrial. Por ser el gremio industrial más importante de la República Argentina, estamos padeciendo las consecuencias de esta política, que no es la primera vez que sufrimos. Ya la hemos implementado en otras oportunidades y, para la Argentina y para nosotros, en particular, ha sido nefasta", opinó Furlán.

Panorama complejo

En el año se perdieron 140.000 empleos de trabajadores formales y 110.000 de cuenta propia. ¿Cómo toca especialmente eso a la Unión Obrera Metalúrgica? "Uno de cada cinco puestos que se perdieron en 2024 fueron metalúrgicos. Se trata de compañeros capacitados, formados, donde las empresas hacen inversiones importantes a la hora de

formar un trabajador porque no es sencillo formar un soldador o un tornero en nuestra actividad. Es lamentable que hayamos perdido tantos puestos de trabajo, y tenemos una situación muy compleja en todo el entramado pyme", afirmó el dirigente de la UOM.

"Los empresarios han decidido sostener la empleabilidad, aun habiendo desaparecido la demanda de la producción que ellos necesitan realizar todos los días porque el activo más importante que tienen son los recursos humanos, sus propios trabajadores, y lo último que piensan es en deshacerse de ellos. Esta situación hace que tengamos entre 25.000 y 30.000 puestos de trabajo comprometidos para el próximo semestre porque no sabemos si las empresas van a poder seguir manteniendo los puestos de trabajo sin producir. Los estamos sosteniendo porque hemos decidido tener como prioridad el sostenimiento de la empleabilidad con esquema de suspensiones, pero no sabemos por cuánto tiempo más", añadió.

Para Furlán, "la caída de la actividad económica se está haciendo con la corrección de los índices de inflación, con el déficit fiscal y reprimiendo a la economía de una manera nunca vista. Esto hace que haya desaparecido la demanda, y es una situación anormal. No es que nosotros estemos diciendo que no estamos de acuerdo en resolver el problema de inflación o del déficit fiscal. A mí, en parti-



Abel Furlán, secretario general de la Unión Obrera Metalúrgica nacional.

cular, me gustaría que eso se corrija con una economía creciendo, expandiéndose, y no con una economía reprimiendo, que pone en riesgo todo el entramado pyme. Quienes tenemos alguna experiencia sabemos que cerrar una empresa es muy fácil, pero es muy difícil volver a abrirla".

Consultado sobre si hay pasividad

de la CGT para reclamar ante el Gobierno, Furlán manifestó: "Yo soy de los que piensan que no solamente tendríamos que estar en la calle resistiendo a este modelo, porque es todo pérdida, sino también estar pensando cómo levantamos nuestra voz para decirles que por acá no es el camino y que vamos a reconstruir nuestra Argentina.

Tenemos diferencias con algunos compañeros que insisten en que el diálogo debe ser el mecanismo para tratar de resolver este problema, y yo no estoy en contra del diálogo, pero del otro lado hay oídos sordos, nadie escucha, y todo el mundo pretende instalar o imponer condiciones que no van a resolver el problema que tiene la Argentina".

"Más luces, menos ruido" en estas fiestas

La Ordenanza 9836/2019 que fue aprobada por el Concejo Deliberante en el año 2018 prohíbe la utilización de elementos pirotécnicos de alto impacto sonoro. Es por eso que la Municipalidad de San Nicolás impulsa una vez más la campaña "Más luces, menos ruido" para aumentar la conciencia social y disminuir la fabricación, comercialización y uso de pirotecnia en la ciudad.

Esta campaña busca que todos los nicoleños puedan disfrutar de las fiestas sin ningún tipo de complicaciones. "Además, si bien durante estos últimos años gran parte de los vecinos nicoleños tomaron conciencia sobre el daño que causa en algunas personas, es importante que, en caso de conocer algún comercio que incumpla con la ordenanza vigente, continúen denunciando", instan desde

las arcas municipales. Ello basado en diversos estudios científicos que permiten comprobar que el uso de artículos y artificios de pirotecnia, de estruendo o sonoros afecta la calidad auditiva de la población, y en particular a los sectores más vulnerables de la sociedad entre los que se encuentran los niños, ancianos, personas con trastornos del espectro autista (TEA), así como también a la fauna y al ambiente en general.



MÁS QUE UNA META, UNA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Dos montañistas nicoleños en busca de la cima del Aconcagua

Luis De Ambrosio y Sebastián Tissera se enfrentarán al desafío de conquistar la montaña más alta de América en una expedición autónoma, reflejando el poder del esfuerzo personal y la conexión con la naturaleza.



Ambos montañistas coinciden en que el éxito de esta travesía no se mide únicamente por alcanzar la cima, sino también lograr inspirar a otros a explorar caminos autónomos y sostenibles.

De la Redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Luis De Ambrosio y Sebastián Tissera, dos apasionados montañistas de San Nicolás, se encuentran en la recta final de los preparativos para una hazaña que promete marcar sus vidas. El próximo 2 de enero partirán hacia el Aconcagua, la montaña más alta de América con 6.962 metros sobre el nivel del mar, para intentar alcanzar su cumbre de manera autónoma. Sin porteadores, sin mulas y con un equipo especialmente diseñado, los nicoleños enfrentarán un desafío que pondrá a prueba su resistencia física, mental y emocional.

Ambos escaladores no son ajenos a las grandes alturas. Ya han sumado importantes logros en su carrera como montañistas, incluyendo el ascenso al Ojo del Salado, el volcán más alto del mundo. Sin embargo, el Aconcagua representa un desafío

distinto, no solo por su altura, sino también por las condiciones climáticas extremas y la logística que implica una travesía autónoma.

«Venimos soñando con esta aventura desde el invierno pasado», comentó Sebastián, quien junto a Luis ha dedicado meses a una preparación integral. El entrenamiento no solo es físico, sino también mental. «Nos venimos preparando tanto física como psicológicamente y también nuestros dispositivos», agregó.

El viaje incluirá el uso de un carro especialmente diseñado para transportar su equipo, una innovación que ya probaron con éxito en expediciones previas. Los montañistas buscan mostrar que es posible desafiar a la montaña desde un enfoque «más puro y sostenible», enfatizando la importancia de la autonomía en esta travesía.

La expedición seguirá la ruta «360», conocida por rodear todo el Parque Provincial Aconcagua y ofre-

cer una aclimatación progresiva. Partirán desde Punta de Vacas y avanzarán por los cauces de ríos hasta llegar al campo base de Plaza Argentina. Desde allí, intentarán la cumbre, si el clima y las condiciones del terreno lo permiten.

Desafíos

«La ruta 360 es la ruta más emblemática del Aconcagua, porque recorre todo el Parque pasando por los dos ríos principales», destacó Luis. La ruta combina lo técnico con lo físico, pero también permite disfrutar del paisaje y aclimatarse de manera más segura. A pesar de su experiencia, ambos son conscientes de los riesgos que conlleva la altura.

Además, contarán con el respaldo del sistema de seguridad del parque, que incluye controles médicos en puntos clave, patrullas de rescate y helicópteros en caso de emergencia. Sin embargo, confían en su capacidad para resolver contingencias. La ex-

periencia previa «nos ha enseñado a ser autónomos», señaló Luis y destacó que cada decisión en la montaña puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Para estos montañistas, la cumbre no es el único objetivo. La montaña siempre presenta desafíos y a la vez enseña. «Es un descubrimiento y un autoconocimiento. Es un camino en el que uno prepara el cuerpo, pero también su cabeza y no deja de ser además un enorme recorrido espiritual», compartió Sebastián. En ese sentido, el Aconcagua representa tanto un desafío personal como una conexión más profunda con la naturaleza.

Ambos coinciden en que el éxito de esta travesía no se mide únicamente por alcanzar la cima. Lograr inspirar a otros montañistas a explorar caminos autónomos y sostenibles marcará un objetivo cumplido.

El proyecto ha generado gran expectativa en San Nicolás, donde

amigos, familiares y vecinos siguen de cerca cada paso de los preparativos. Se espera que Luis y Sebastián alcancen la cumbre entre el 10 y el 12 de enero, aunque son conscientes de que el clima puede cambiar sus planes.

Mientras tanto, ambos montañistas se concentran en los últimos detalles y en el valor simbólico de esta travesía. «Cada cumbre es muy personal, porque llegar es un esfuerzo enorme; es como un desahogo», concluyó Luis. Mientras que para Sebastián «cada cumbre es una experiencia de ese momento, en ese lugar. Ni la montaña es la misma ni nosotros somos lo mismo», señaló.

La historia de Luis De Ambrosio y Sebastián Tissera no solo inspira a la comunidad local, sino que también destaca la importancia de conectar con la naturaleza y desafiarse a uno mismo. Una travesía que, sin importar el resultado, dejará una huella imborrable en sus vidas.

ACCESO A LA TECNOLOGÍA

Concejales y consejeros escolares de UP participaron en la entrega de notebooks a estudiantes del CFI N° 1

Como parte del programa Conectar Igualdad Bonaerense, diez notebooks fueron entregadas a estudiantes del Centro de Formación Integral N° 1 de San Nicolás. Participaron la concejala Belén Mozzicafredo y el consejero escolar Claudio Finocchio, miembros de sendos bloques de Unión por la Patria. También se entregaron certificados del Copret.

De la redacción de EL NORTE
redaccion@diarioelnorte.com.ar

Tras participar en un acto de entrega de notebooks correspondientes al programa Conectar Igualdad Bonaerense, el bloque de concejales de Unión por la Patria (UP) defendió las políticas provinciales destinadas a "fortalecer el acceso a la tecnología y mejorar las condiciones de aprendizaje".

"Antes de finalizar el año, participamos del acto de entrega de notebooks del programa Conectar Igualdad Bonaerense en el Centro de Formación Integral N° 1. En esta ocasión, se entregaron 10 notebooks de dicho programa a los estudiantes del establecimiento, un paso fundamental que busca fortalecer el acceso a la tecnología y mejorar las condiciones de aprendizaje", indicó el espacio de concejales y concejalas que preside Cecilia Comerio en la cuenta del bloque de UP.

En el acto estuvieron presentes la concejala Belén Mozzicafredo y el consejero Claudio Finocchio, del bloque de UP en el Consejo Escolar de San Nicolás.

"Con estas iniciativas, el Estado provincial sigue trabajando para reducir las brechas digitales, educativas y sociales, tanto en las aulas



El bloque de concejales de Unión por la Patria (UP) defendió las políticas provinciales destinadas a "fortalecer el acceso a la tecnología y mejorar las condiciones de aprendizaje".

como en las casas, promoviendo la igualdad de oportunidades y el acceso a una educación pública y de calidad para todos", expresaron desde UP.

Copret

En la oportunidad también se entregaron certificados del Consejo Provincial de Educación y Trabajo (Copret) a aquellos alumnos que fi-

nalizaron exitosamente sus prácticas profesionalizantes.

Coordinado localmente por la mesa distrital, el Copret promovió este año en San Nicolás una serie de actividades que alcanzaron a más de 500 alumnos y alumnas de instituciones educativas de formación técnica, junto con un total de 76 empresas oferentes donde se llevaron a cabo prácticas

profesionalizantes.

Bajo la coordinación en cada caso de sus mesas distritales, el Copret articula y desarrolla estrategias, programas y acuerdos entre el sistema educativo provincial, en sus distintos niveles y modalidades, y los sectores vinculados al desarrollo de la producción y el trabajo.

En San Nicolás la mesa distrital del Copret está integrada por los se-

cretarios Damián Tocci y Aldana Colombo. En este 2024, el programa alcanzó a más de 500 alumnos y alumnas de las Escuelas de Educación Secundaria Técnica N° 1, N° 2, N° 3, N° 4, N° 5 y N° 6, del Centro de Formación Integral N° 1, de los Institutos Superiores de Formación Técnica N° 38 y N° 178 y del Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 128.

www.diarioelnorte.com.ar

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

@diarioelnortesn

www.diarioelnorte.com.ar

efemérides

1984 - LEBRON JAMES. Nace en la ciudad de Akron (Ohio, EE.UU.) el basquetbolista estadounidense LeBron Raymone James, uno de los mejores jugadores de la historia de ese deporte. Jugó en la selección estadounidense ganadora de las medallas de oro en los juegos olímpicos de Pekín 2008 y Londres 2012. Ganó cuatro campeonatos de la Asociación Nacional de Básquetbol.

2001 - ADOLFO RODRÍGUEZ SAÁ. El peronista Adolfo Rodríguez Saá, gobernador de la provincia de San Luis a quien la Asamblea Legislativa había elegido presidente provisional de la Nación, renuncia al cargo por falta de apoyo de su propio partido. Fue sucedido por Eduardo Camaño, presidente de la Cámara de Diputados.

2004 - TRAGEDIA DE CROMAÑÓN. Un incendio desatado en la discoteca República de Cromañón del barrio porteño de Once, en medio de un recital de la banda de rock Callejeros, causa la muerte de 194 espectadores y heridas a otros 1432. El siniestro es considerado como la peor tragedia de la historia del rock y la mayor de la Argentina por causas no naturales.

2006 - SADDAM HUSEIN. En la ciudad de Bagdad es ejecutado en la horca el expresidente y dictador iraquí Saddam Husein, condenado por crímenes de lesa humanidad el 5 noviembre de 2006 por el Alto Tribunal Penal de Irak, por entonces controlado por Estados Unidos.

2015 - LIONEL MESSI. El astro argentino Lionel Messi juega su partido número 500 con la camiseta del Barcelona español. Fue en la goleada por 4 a 0 al Betis en el estadio Camp Nou. La Pulga marcó el segundo de los goles del equipo culé.

2020 - LEGAL, SEGURO Y GRATUITO. El Senado aprueba la Interrupción Voluntaria del Embarazo con el límite de catorce semanas de gestación, la ley impulsada por colectivos feministas y fuerzas de izquierda frente al rechazo de la Iglesia católica y otros credos religiosos.

¿Cuáles fueron las películas más populares del año?

IMDb, la base de datos de cine más grande del mundo, reveló cuáles fueron los films más consultados por los usuarios. Desde secuelas hasta innovaciones, el cine cautiva al público global con múltiples opciones.

El 2024 fue un año en el que llegaron a los cines esperadísimas secuelas, como la de «Guasón», al tiempo que hubo estrenos que generaron fuertísima repercusión como «La sustancia», con Demi Moore.

El listado

10 - Longlegs: coleccionista de almas

Película de terror dirigida por Os Perkins, protagonizada por Nicolas Cage y Maika Monroe. Lee Harker, agente del FBI, investiga varios casos con un denominador común: un hombre mató a su familia, se suicidó y dejó una nota con símbolos satánicos. Harker descubre otra serie de coincidencias aparentemente imposibles entre las matanzas.

9 - El reino del planeta de los simios (en Disney+)

Muchos años después de la época de César, los simios se han dividido en clanes y los hombres se han vuelto salvajes. Un clan brutal secuestra a la tribu del chimpancé Noa, pero, con la ayuda de una humana, emprende la misión de rescatarlos.

8 - Beetlejuice Beetlejuice (en Max)

Secuela del clásico de Tim Burton, que recibió grandes críticas. Michael Keaton y Winona Ryder regresan al elenco, mientras que se suman figuras como Jenna Ortega.

7 - Civil War (en Max)

Thriller de acción dirigido por



Guasón 2 decepcionó a muchos fanáticos.

Alex Garland, con Kirsten Dunst, Wagner Moura y Cailee Spaeny.

6 - La sustancia (en MUBI)

Impactante película de body horror protagonizada por Demi Moore y Margaret Qualley.

5 - Alien: Romulus (en Disney+)

Nueva entrega de la emblemática franquicia de terror y ciencia ficción, dirigida por el uruguayo Fede Álvarez y producida por Ridley Scott.

4 - Guasón 2 (en Max)

Secuela de la película del villano de Batman interpretado por Joaquin Phoenix, ahora en un estilo musical junto a Lady Gaga. No tuvo un buen recibimiento de la crítica y le hizo perder millones al estudio.

3 - Furiosa: de la saga Mad Max (en Max)

Spin-off del universo creado por George Miller centrado en el personaje de Furiosa. La protagoniza Anya Taylor-Joy, Chris Hemsworth y Tom Burke.

2 - Dune: Parte 2

Esperada secuela de la adaptación de Denis Villeneuve al clásico de ciencia ficción de Frank Herbert. Ti-

mothée Chalamet, Zendaya, Florence Pugh y Austin Butler son algunos de sus protagonistas.

1 - Deadpool y Wolverine (en Disney+)

Los míticos personajes de Marvel se unen en un film lleno de trampas del multiverso, acción y sangre. Ryan Reynolds y Hugh Jackman son los protagonistas.



«El disfraz de puritano es el más artificial de los disfraces»

José Narosky

Desafiamos el presente.
Construimos el futuro.

ZETATEC
INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN

www.zetatecsa.com



Actualización de horarios de San Sebastián Línea 500

VACACIONES							
				Vigencia			
				1/1/2025			
				A			
				28/2/2025			
LUNES A SABADO				DOMINGO / FERIADO			
RAMALLO	TANQUE	RANA	ESTACION (V.R.)	RAMALLO	TANQUE	RANA	ESTACION (V.R.)
05:30	06:10	06:15	06:20	08:10 C	08:40	08:45	08:50 C
06:50	07:20	07:25	07:30	09:30 C	10:00	10:05	10:10 C
08:10	08:40	08:45	08:50 C	12:00	12:30	12:35	12:40
09:30 C	10:00	10:05	10:10 C	13:10	13:40	13:45	13:50
10:50 C	11:15	11:20	11:25	-	-	-	-
12:00	12:25	-	12:30	18:10	18:40	18:45	18:50
13:05	-	13:35	13:40	19:30	20:00	20:05	20:10
14:10 C	14:40	14:45	14:50 C	-	-	-	-
15:30 C	16:00	16:05	16:10 C	REFERENCIA: C: PASA POR CEMENTERIO V.R.: VILLA RAMALLO			
16:50	17:20	17:25	17:30				
18:10	18:40	18:45	18:50				
19:30	20:00	20:05	20:10				
20:50	21:20	21:25	21:30				

La empresa de colectivos San Sebastián Línea 500 informa a sus usuarios que, a partir del 1º de enero y

hasta el 28 de febrero, se implementarán nuevos horarios de servicio debido a las vacaciones de verano. Se

recomienda a los pasajeros consultar los horarios actualizados para planificar sus viajes durante este período.

Avanzan las obras en el barrio Defensores de Victoria

La Municipalidad de Ramallo continúa con las obras en el barrio Defensores de Victoria, con importantes mejoras en infraestructura. Actualmente, se lleva a cabo la construcción de cordón cuneta en las calles Laprida y Castex, donde también se realiza un nivelado del terreno para adaptar las calles al nuevo sistema de drenaje. Además, se está efectuando una extensión de la red de agua corriente, debido a que la anterior instalación se encontraba en el centro de la calzada, lo que dificultaba la ejecución de los trabajos de cordón cuneta y, en el futuro, el asfaltado de las calles.



Recuperan un semirremolque con pedido de secuestro activo

La policía de Ramallo recuperó un semirremolque tipo batea abandonado en la banquina de la Ruta 9, a la altura del kilómetro 205, tras confirmar que tenía un pedido de secuestro activo.

El vehículo había sido denunciado como sustraído por la Comisaría Vecinal 9na. de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

El hallazgo fue realizado por personal de la Estación de Policía Comunal Ramallo Segunda, quien identificó el semirremolque mediante una consulta al sistema informático, lo que permitió confirmar la solicitud de secuestro.

Tras el operativo, intervino la Fiscalía Nacional en lo Correccional

y Criminal N° 3 de CABA, a cargo del Dr. Roma, que dispuso la realización de las pericias correspondientes y la restitución del vehículo

a su propietario.

Las investigaciones continúan para esclarecer las circunstancias del abandono del semirremolque.



Cierre de un año difícil para el Náutico Mitre

El club costero no atravesó un 2024 positivo debido a la bajante del río y la situación económica general del país. Con la llegada de más caudal de agua, esperan repuntar en la temporada estival.

El Club Náutico Bartolomé Mitre no cierra el año de la mejor manera, así lo dejaron saber su presidente Luis Arrúa y su secretaria Mónica Martínez. Los nombrados hicieron un repaso de un año que resumieron como "muy difícil" para la institución, principalmente por la bajante del río que impidió que hubiera movimiento en sus instalaciones.

"Ahora está empezando a repuntar algo, pero en un balance general nos fue bastante mal este año", resumió Arrúa. A la par, por la situación económica y los costos que conlleva, no pudieron poner en marcha la pileta; y han sufrido algunos robos que también complicaron el día a día. "Tuvimos el robo de dos motores, que en parte se hizo cargo el club y eso nos complicó tener el dinero para otras cosas", agregó. De igual modo, y mirando hacia un futuro cercano, con la llegada de más caudal de agua la comisión busca ser optimista. "Si esta situación se mantiene en el tiempo, podremos ir



El presidente Luis Arrúa y la secretaria Mónica Martínez.

recaudando algo de fondos para proyectos futuros", señalaron.

A su turno, Martínez recordó que tiempo atrás pidieron una audiencia con concejales y autoridades provinciales para continuar avanzando en una solución sobre el arroyo. Aún no han sido citados. "Cada vez estamos peor, y a eso tenemos que sumarle que tampoco hemos tenido respuesta al pedido de iluminación en la calle", dijo y recordó que hace cinco años que están tras ese pedido, ya que la oscuridad hace que la inseguridad en el sector crezca.

Despedi el año en nuestro restaurante

DURANTE TODO DICIEMBRE
MENÚ SUGERENCIA

Plato Principal: Tournedo de lomo con salsa duxelle, salteado de papines y ratatouille de vegetales de estación

Pastre: Choux de crema de caramelo relleno de salted caramel

Precio por persona
\$29.000

Hacé tu reserva previa al
336 4666565

Los Nogales
RESTAURANTE

Milei prometió continuar con la motosierra en 2025 y anticipó la eliminación de desregulaciones, más privatizaciones y la reforma laboral

El mandatario aseguró que eliminará "cerca del 90% de los impuestos", y anticipó que intentará avanzar en una reforma del sistema previsional.

El presidente Javier Milei prometió que continuará con aplicando la motosierra durante el año 2025, y anticipó la eliminación de más desregulaciones, el tratamiento de una agenda de privatizaciones e impulsar una reforma laboral en su segundo año de gestión.

"Vamos a seguir quitando regulaciones. Vamos a avanzar en una agenda de privatizaciones y en una profundización de la reforma laboral", aseguró en una entrevista a la revista Forbes, y agregó: "En la medida en que salga la reforma laboral podemos avanzar en una reforma previsional".

En la misma línea, reveló que eliminará "cerca del 90% de los impuestos -no de la recaudación", e irá a un sistema que contenta no más de seis tributos.

El mandatario planteó además que para abrir el cepo la inflación deberá reducir la inflación al 1,5% mensual, se deberán resolver los problemas de stock del Banco Central y la base monetaria en el formato tradicional tendría que coincidir con la base monetaria amplia. "Se tienen que cumplir esas tres metas para que podamos abrir el cepo sabiendo que no va a generar inestabilidad de la demanda de dinero. Ese es el eje central. Ya tenemos menos inflación que el mundo, porque sacas el crawl y estaríamos en deflación", diagnosticó. En otro pasaje de la entrevista, el libertario planteó además la necesidad de aplicar reformas estructurales en el gasto público, con una fuerte reducción presupuestaria en las áreas que considera poco necesarias, lo que configurará -según definió- un modelo de gobierno "eficiente y sostenible".



El presidente Javier Milei y la "jefe" Karina Milei

"Una forma de ganar competitividad en un modelo de transables y no transables es achicando el gasto público. Bajamos el gasto público 30% en términos reales", argumentó al tiempo que remarcó que su administración "viene bajando la pobreza de manera sustancial".

Pese a la afirmación sobre el índice de pobreza, el mandatario evitó hablar de cifras: "No caigo en esas estimaciones. Yo me ocupé de hacer bien mi trabajo. Después, hay un montón de cuestiones que tienen que ver con las decisiones de los seres humanos que me exceden a mí, sobre todo siendo liberal".

"Teníamos controles de precios que ocultaban la verdadera pobreza (...). Para diciembre/enero, las estimaciones de González Rosada, de la Di Tella, dicen que era de 57% la po-

breza verdadera que nos dejó el kirchnerismo. Hoy ese número está en 46%, la bajamos en 11 puntos porcentuales. Hace más de seis meses que los salarios no solo le vienen ganando sistemáticamente a la inflación minorista, sino que le vienen pasando por arriba a Alimentos y Bebidas", planteó.

Asimismo, insistió en que la pobreza "va a seguir cayendo", y destacó haber eliminado "el peor impuesto que hay para los vulnerables: la inflación". Además, aseguró que la otra forma de abonar a la reducción del preocupante índice es generar crecimiento económico. "La Argentina tocó piso en marzo/abril y a partir de ahí la tasa de crecimiento implícita a hoy sería 10%. Si tomo la última estimación de las cuentas nacionales, el tercer trimestre la economía creció

3,9%", apuntó.

La política tradicional, su estilo y el rol de Karina Milei

El jefe de Estado calificó a lo que denomina "políticos tradicionales" como "la máquina de impedir" y sostuvo que se aferran a "ideas que han fracasado sistemáticamente en Argentina y en todos los lugares que se aplicaron".

"Uno se pregunta por qué definden estas cosas. Puede ser porque son ignorantes. Pero pueden ser ignorantes con capacidad de aprendizaje. O no quieren aprender porque tienen intereses. Es muy difícil convencer a alguien de que está equivocado cuando sus ingresos dependen de ese error. La política encontró un negocio para la propia casta política y esto pone en jaque su modo

de vida", desarrolló.

Por su parte, cuestionó las recetas económicas regulatorias de los gobiernos que lo antecedieron, incluso el período en el que Juntos por el Cambio estuvo frente a la presidencia, y cargó con dureza contra Elisa Carrió, impulsora de la Ley de Gondolas. "Los kirchneristas eran cavernícolas. Literalmente. Querían controlar los precios mandando matones a los supermercados (...). Pero en Juntos por el Cambio, la monumental ignorancia de Carrió es la responsable de la Ley de Gondolas, que es una suerte de control de precios", aseveró.

"La diferencia es que, mientras que el kirchnerista te mandaba los matones, los cobardes tipo Carrió o Prat Gay te mandan a las fuerzas de seguridad, para no tener que hacerlo ellos, pero a los efectos prácticos es lo mismo. Es grave", planteó.

Consultado por sus excéntricas formas a la hora de expresarse, Milei afirmó que no está dispuesto a cambiar porque considera que la sociedad lo votó por su forma de ser. "No soy un engendro del coaching. Una de las cosas por las cuales admiro a Santiago Caputo y soy feliz trabajando con él es porque en ningún momento tuvo la osadía de querer cambiarme. No voy a ficcionarme", aclaró.

"Yo soy el que soy. Te gusta, bien. ¿No te gusta? No me votes (...). Estoy cumpliendo con todas las promesas que hice, algo inédito para la política. Prefiero decir una verdad compleja antes que una mentira agradable", insistió. Si bien se mostró determinante, el presidente confesó que cometió un error al haber echado al ministro de Infraestructura, Guillermo Ferraro, quien murió el 4 de diciembre de este año.

Manuel Adorni: "Macri se quedó sin nafta"

El vocero presidencial, Manuel Adorni, aseguró que el expresidente Mauricio Macri "se quedó sin nafta" al sostener que "no pudo" o "no quiso" llevar adelante las reformas necesarias para transformar el país durante su paso por la presidencia.

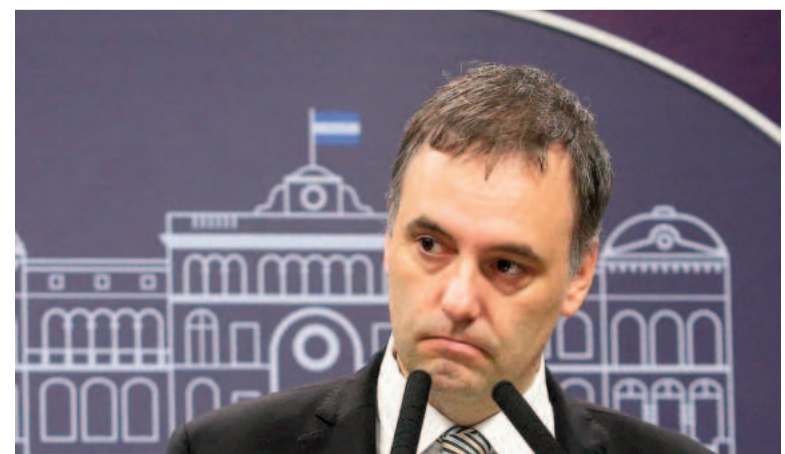
"Macri se quedó sin nafta. No importa si fue porque no quiso o no pudo, es casi secundario. Cuando analizas ese período, ves que la inflación no se controló, tampoco el

déficit fiscal, y terminó con cepo", y agregó: "Lo que había que hacer no se hizo". Sus dichos se dan en plena negociación con el PRO para la definición en la ingeniería electoral de cara a las elecciones Legislativas del próximo año.

Para Adorni, gran parte del electorado que le dio el triunfo a La Libertad Avanza no es exclusivamente libertario, sino que apoyó al exmandatario de Juntos por el Cambio, pero

ante su falta de respuestas, viró hacia Javier Milei.

Consultado sobre un posible acuerdo electoral entre el oficialismo y el PRO, Adorni reiteró la premisa que expuso el jefe de Estado al afirmar que o trazan alianzas en todos los distritos o van separados. "No hay grises. Está prohibido engañar al electorado, mentir y hacer artimañas de la vieja política", sentenció en declaraciones a la prensa.



Vocero presidencial, Manuel Adorni.

Pymes: entre enero y noviembre, las exportaciones crecieron 21,7% en dólares y 27,5% en toneladas

Las pymes concentraron sus exportaciones principalmente en “Alimentos sin procesar”, que representaron el 50% del total. “Aunque este incremento en volumen es positivo, evidencia la falta de valor agregado, ya que industrializar los productos localmente permite obtener mayores ingresos y generar empleo”.

Las exportaciones de las pequeñas y medianas empresas crecieron 21,7%, alcanzando los 9.234 millones dólares exportados, lo que representa el 12,4% del total exportado por el país en el período enero–noviembre 2024. De acuerdo con CAME, en volumen, las pymes exportaron 7,9 millones de toneladas, un 27,5% más que los primeros once meses acumulados de 2023. Este aumento muestra un crecimiento real en las ventas totales de las pymes al exterior, aunque el precio por cada tonelada exportada marcó una baja del 4,5%, en un promedio de 1.174 dólares.

Según el Monitor de Exportación Pyme (MEP) de la Confederación Argentina de la Mediana Empresa (CAME), en los primeros once meses del año, 4 de los 16 rubros analizados presentaron caídas, siendo nuevamente el



El Monitor de Exportación Pyme (MEP) es un indicador elaborado por el sector de Estadísticas e Informes de CAME.

rubro de “Tabaco y derivados” el de mayor descenso (-30,8%). En cambio, el ramo con mayor crecimiento en dólares fue el de “Manufacturas diversas”

(+1,266%), mientras que en toneladas el mayor crecimiento fue en el rubro “Petróleo y combustibles” (+117%). Aquí la mayor caída se dio también en “Ta-

baco y derivados” (-30,6%).

Las pymes concentraron sus exportaciones principalmente en “Alimentos sin procesar”, que represen-

taron el 50% del total. “Aunque este incremento en volumen es positivo, evidencia la falta de valor agregado, ya que industrializar los productos localmente permite obtener mayores ingresos y generar empleo”, consigna CAME. El 33,1% (US\$ 3.060,9 millones) de las exportaciones de las pymes tuvieron como principal destino Sudamérica, con Brasil y Chile como principales socios (US\$ 1.926,4 millones). El segundo continente en relevancia para las pequeñas y medianas empresas argentinas fue Europa (24,3%), con Países Bajos, España e Italia como los principales socios comerciales (US\$ 1.038,8 millones). De los más de 198 posibles destinos de exportación para las pymes, 30 países concentran más del 87% de las operaciones (US\$ 8.036,3 millones).

Inflación: las consultoras prevén un IPC por debajo del 3% en diciembre

Distintas consultoras arrojaron un número inferior al 3% para la inflación mensual de diciembre, con lo que, de ser así, cerraría el 2024 con un aumento en torno al 120%.

La consultora LCG pronosticó en un informe una inflación de 2,2%, donde el rubro Alimentos y bebidas cerró con un aumento del 0,3%. La inflación de diciembre será dada a conocer por el INDEC

el martes 14 de enero, según anunció el organismo.

«La suba promedio mensual se ubica en 2,2%. En lo que va del mes acumula una variación del 1%», indicaron desde la consultora. Por el lado de Orlando JF y Asociados, esperan una inflación entre el 2,3% y 2,5%, similar a la de noviembre (2,4%).

A Eco Go dio le dio una variación

semanal de alimentos del 0,3%, lo que implica un Relevamiento de Precios Minoristas (RPM) del 3%. «La moderación en alimentos contribuyó a corregir el indicador a la baja respecto a la proyección inicial», sostuvieron.

Por el lado de Analytica, registraron un 0,7% en alimentos y bebidas, dando un promedio de cuatro semanas del 2,8%.



La inflación de diciembre sería inferior al 3%.



Generamos empleo de calidad **desde 1956**

#CompromisoSidersa



SIDERSA

La Anses analiza denunciar a CFK por el plus que cobraba de jubilación por radicar su domicilio en Santa Cruz

El organismo espera una respuesta de la Procuración del Tesoro para terminar de aceitar los mecanismos por el que exigirá la devolución del dinero. No se descarta una acción de recupero por el fuero de la seguridad social.

La Administración Nacional de Seguridad Social (Anses) junto con la Procuración del Tesoro (los abogados del Estado) evalúan alternativas para que Cristina Kirchner devuelva el plus de su jubilación de privilegio por zona "desfavorable", lo que le otorgaba un extra de \$5.960.860 por supuestamente vivir en Río Gallegos cuando ella residía en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Según pudo saberse el organismo que dirige Mariano de los Heros evalúa dos opciones para intentar recuperar el dinero: iniciar una acción de recupero o denunciar penalmente a Cristina Kirchner para que esa acusación se suma al expediente ya abierto en la Justicia. Es que luego de que la Anses informó sobre esta irregularidad en el cobro de la zona austral, pese a vivir en CABA, la Fundación Apolo denunció a Cristina Kirchner por fraude en perjuicio de la administración pública en una causa que tiene el juez Ariel Lijo y el fiscal Gerardo Pollicita. El expediente intenta determinar si existió una defraudación al erario público al haber cobrado esta "bonificación" millonaria. De esta manera, la eventual denuncia de la Anses se sumaría a la causa ya abierta.

La Anses analiza denunciar a Cristina Kirchner

Semanas atrás, la Anses le había enviado una nota formal a la Procuración del Tesoro para que opinara sobre cómo se podría llevar adelante el procedimiento de recupero de un dinero que el organismo de De El Heros considera que estuvo "mal pago". La respuesta aún no llegó aunque se espera que esté lista a mediados de enero. "Imaginamos avanzar con la denuncia a principios de febrero, cuando abran los tribunales tras la feria", sostuvo una fuente oficial.

A esta posible demanda, se le suma que en noviembre, a través de la resolución 1092/2024, la Administración Nacional de Seguridad Social oficializó la baja de la jubilación de privilegio de Cristina Kirchner como así también la pensión correspondiente a su fallecido esposo, el expresidente Néstor Kirchner, lo que provocó que interpusiera un recurso apelativo de nulidad que el organismo aún debe responder.

Esto se produjo luego de que la Cámara de Casación confirmó la condena contra la exvicepresidenta por el caso Vialidad a seis años de prisión. En paralelo, la Anses aún no descarta



La Anses analiza denunciar a Cristina Kirchner por el plus de \$6 millones en su jubilación por zona austral.

iniciar una acción de recupero del dinero en el fuero de la seguridad social, aunque aún no está claro a partir de qué momento exigirá la devolución de las sumas. Uno es reclamar la devolución del plus por zona desfavorable desde la sentencia de la Cámara Federal de Casación Penal, que confirmó la condena a seis años de prisión e inhabilitación perpetua para ejercer cargos públicos en el caso Vialidad, lo que ocurrió el pasado 13 de noviembre, por lo que en ese eventual panorama solo

se reclamarían los casi \$6 millones que cobró en noviembre.

Pero también se explora que el reclamo por la devolución del dinero contemple todos aquellos pagos que se hayan realizado a partir del momento en que se cometió el delito por el que se dictó la sentencia, es decir, desde el instante en que Vialidad comenzó a asignar millonarios fondos para las obras que luego se le otorgaban al empresario Lázaro Báez. Eso ocurrió en 2009, ya que para la Justicia Cristina Kirchner llevó adelante la maniobra a

través del decreto 54/2009.

Este medio pudo saber que las autoridades de la Anses analizan ir por esta última opción, es decir, pedir que Cristina Kirchner devuelva este plus desde la primera jubilación de privilegio que percibió en 2016. La extitular del Senado recibía la jubilación de privilegio como expresidenta, pero además la pensión por viuda de Néstor Kirchner, lo que arrojaba un total de \$35.255.297 en bruto. Pero además, casi \$6 millones por el concepto de zona desfavorable.

Federico Sturzenegger confirmó que cerca de 36.000 empleados públicos perdieron su trabajo en la era Milei

El ministro de Desregulación y Transformación del Estado, Federico Sturzenegger, compartió los datos actualizados de la reducción del empleo público que llevó adelante la administración de Javier Milei desde que asumió en diciembre pasado y exhibió que casi 36.000 trabajadores estatales fueron desvinculados.

El funcionario nacional dio a conocer mediante su cuenta de X que, entre diciembre de 2023 y noviembre pasado, unos 35.936 empleados públicos perdieron su trabajo en el Estado, como parte de la política de recorte del gasto público que implementó el gobierno en su primer año.

El total del personal público desvinculado se compone de las reducciones en la Administración centralizada y descentralizada (21.408), de

las Empresas del Estado (11.951) y del Personal Militar y de Seguridad (2.577).

Sturzenegger celebró el ajuste en el Estado señalando que "recordemos siempre que menos gasto público son menos impuestos y por ende más capacidad de gasto para el sector privado", y remarcó que "en otras palabras es devolverle el dinero a sus verdaderos dueños. VLLC!".

2025: motosierra y advertencia gremial

La publicación de los datos se da tras las declaraciones del secretario general de ATE, Rodolfo Aguiar, quien dijo "2025 tiene que ser el año en que le robemos la motosierra y le cortemos la cabeza a ellos", en referencia a los integrantes del Gobierno de Milei.



Unos 35.936 empleados públicos perdieron su trabajo en el Estado.

Posteriormente, reafirmó sus dichos mediante un polémico posteo en sus redes sociales donde subió una imagen generada por inteligencia artificial en el que se representa a cuatro trabajadores estatales, con pecheras de ATE y dos motosierras,

presto a cortarle la cabeza a un león, el animal con el que líder libertario se identifica a sí mismo.

En dicho posteo, el sindicalista sostuvo que "no vamos a tolerar nuevos despidos en el Estado!" y afirmó que "el Gobierno tiene que garantizar

la continuidad laboral de los 57.513 contratos que vencen el 31 de diciembre y debe terminar con la precarización laboral en el Estado firmando los nuevos vínculos por el plazo mínimo de un año".

En ese sentido, remarcó que "el próximo año la estabilidad tiene que volver a ser un derecho en el empleo público", asegurando que "tenemos que lograr que recuperen el poder adquisitivo los salarios y jubilaciones e impedir que se siga desguazando el Estado y rematando el patrimonio estatal". Además, en la entrevista radial, Aguiar manifestó que "yo no quiero que le vaya bien a Javier Milei porque si le va bien a él, nos va mal a todos" y expresó que "este Gobierno no es democrático. El nivel de autoritarismo es enorme".

Tragedia en Corea del Sur: murieron 179 personas que iban a bordo del avión que se estrelló y dos sobrevivieron

El Boeing 737-800 de la compañía Jeju Air chocó contra una valla de hormigón cuando su tren de aterrizaje delantero aparentemente no se desplegó en el Aeropuerto Internacional de Muan. Es uno de los peores desastres aéreos del país.

Un avión de pasajeros estalló en llamas ayer tras salirse de la pista de aterrizaje de un aeropuerto surcoreano y chocar contra una valla de hormigón cuando su tren de aterrizaje delantero aparentemente no se desplegó, matando a 179 de las 181 personas que iban a bordo, en uno de los peores desastres aéreos del país. Las otras dos personas lograron sobrevivir.

“De los 179 fallecidos, 65 han sido identificados”, dijo la agencia de bomberos. Tras lo sucedido, los equipos de rescate se apresuraron a sacar a la gente del avión de pasajeros de Jeju Air en el aeropuerto de la ciudad de Muan, a unos 290 kilómetros al sur de Seúl. El Ministerio de Transportes dijo que el avión era un Boeing 737-800 de 15 años de antigüedad que regresaba de Bangkok y que el accidente se produjo a las 9:03 de la mañana.

La agencia de bomberos desplegó 32 camiones de bomberos y varios helicópteros para contener el fuego. También se enviaron al lugar unos 1.560 bomberos, policías, soldados y otros funcionarios. Las imágenes del accidente emitidas por los canales de televisión surcoreanos mostraban al avión de Jeju Air derrapando a gran velocidad por la pista de aterrizaje, aparentemente con el tren de aterrizaje aún cerrado, sobrepasando la pista y chocando frontalmente contra un muro de hormigón en las afueras de las instalaciones, lo que desencadenó una explosión. Otras televisiones locales emitieron imágenes que mostraban espesas columnas de humo negro que salían del avión, en-

vuelto en llamas.

Lee Jeong-hyeon, jefe del parque de bomberos de Muan, declaró en una rueda de prensa televisada que el avión había quedado completamente destruido y que sólo se reconocía la cola entre los restos. Lee dijo que los trabajadores estaban estudiando varias posibilidades sobre la causa del accidente, entre ellas si el avión fue alcanzado por pájaros.

Funcionarios del Ministerio de Transportes dijeron más tarde que su primera evaluación de los registros de comunicaciones muestra que la torre de control del aeropuerto emitió una advertencia de impacto con aves al avión poco antes de que pretendiera aterrizar y dio permiso a su piloto para aterrizar en una zona diferente. El piloto envió una señal de socorro poco antes de que el avión se saliera de la pista y derrapara por una zona de seguridad antes de chocar contra el muro, según los funcionarios.

Joo Jong-wan, alto funcionario del Ministerio de Transportes, dijo que los trabajadores han recuperado los datos de vuelo y las grabadoras de voz de la cabina de la caja negra del avión, que serán examinados por los expertos gubernamentales que investigan la causa del accidente y el incendio. Joo dijo que la pista del aeropuerto de Muan permanecerá cerrada hasta el 1 de enero.

Funcionarios de emergencias de Muan dijeron que el tren de aterrizaje del avión parecía haber funcionado mal.

Según el Ministerio de Transportes,



Al menos 179 personas murieron en el incendio.

entre los pasajeros del avión hay dos ciudadanos tailandeses.

En una rueda de prensa televisada, Kim E-bae, presidente de Jeju Air, se inclinó profundamente junto a otros altos cargos de la compañía mientras pedía disculpas a las familias afectadas y decía que se sentía “plenamente responsable” del incidente. Kim dijo que la compañía no había detectado ningún problema mecánico en el avión tras las revisiones periódicas y que esperaba a los resultados de las investigaciones gubernamentales sobre la causa del incidente.

Los familiares lloraban mientras las autoridades anunciaban los nombres de algunas víctimas en una sala del aeropuerto de Muan.

Boeing dijo en un comunicado en X que estaba en contacto con Jeju Air y que está dispuesta a apoyar a la com-

pañía para hacer frente al accidente.

“Extendemos nuestras más profundas condolencias a las familias que perdieron a sus seres queridos, y nuestros pensamientos permanecen con los pasajeros y la tripulación”, dijo Boeing.

Este accidente marca el primer siniestro mortal en la historia de Jeju Air, una de las mayores aerolíneas de bajo costo del país, fundada en 2005. Hasta ahora, el sector de la aviación de Corea del Sur ha sido reconocido por su sólido historial de seguridad.

El último incidente registrado por Jeju Air ocurrió el 12 de agosto de 2007, cuando un Bombardier Q400 que transportaba a 74 pasajeros se salió de la pista en el aeropuerto meridional de Busan-Gimhae debido a fuertes vientos, causando una docena de heridos, aunque sin pérdidas humanas.

Esta es una de las catástrofes más mortíferas de la historia de la aviación surcoreana. La última vez que Corea del Sur sufrió un desastre aéreo a gran escala fue en 1997, cuando un avión de Korean Airline se estrelló en Guam, matando a 228 personas a bordo. En 2013, un avión de Asiana Airlines se estrelló en San Francisco, causando tres muertos y unos 200 heridos.

El accidente del domingo fue también uno de los peores aterrizajes desde el accidente de julio de 2007, en el que murieron las 187 personas a bordo y otras 12 en tierra cuando un Airbus A320 se deslizó por una pista resbaladiza en Sao Paulo y colisionó con un edificio cercano, según datos recopilados por la Flight Safety Foundation, un grupo sin ánimo de lucro cuyo objetivo es mejorar la seguridad aérea. En 2010, 158 personas murieron cuando un avión de Air India Express se salió de la pista en Mangalore (India) y se precipitó por un barranco antes de estallar en llamas, según la fundación de seguridad.

El incidente se produjo cuando Corea del Sur está inmersa en una enorme crisis política provocada por la sorprendente imposición de la ley marcial por parte del presidente Yoon Suk Yeol y la consiguiente destitución. El pasado viernes, los legisladores surcoreanos destituyeron al presidente en funciones Han Duck-soo y suspendieron sus funciones, lo que llevó al viceprimer ministro Choi Sang-mok a tomar el relevo.

ATANOR®

Mejor control, mayor rinde.

Consultá con tu distribuidor de confianza.
O podés ponerte en
contacto con nosotros.



PELIGRO. SU USO INCORRECTO PUEDE PROVOCAR DAÑOS A LA SALUD Y EL AMBIENTE. LEA ATENTAMENTE LA ETIQUETA.

GOLF

Nicanor Raminger, Plumi de Oro 2024: “No me lo imaginaba”

El golfista nicoleño fue reconocido por los periodistas de la ciudad como el deportista destacado de 2024. En esta temporada, Raminger ganó el Campeonato Argentino de Menores y el Ford Invitational, además de registrar salidas a Chile, Ecuador y Escocia. “Cerrar el año con el oro fue algo hermoso”, expresó.

De la redacción de EL NORTE
secciondeportes@yahoo.com.ar

Por primera vez desde que el Círculo de Periodistas Deportivos de San Nicolás entrega el Plumi de Oro (se instituyó en el 2000, cuando la entrega ya cumplía 16 años), el máximo galardón de la noche fue para el golf. Nicanor Raminger ganó por tercera vez la terna de su disciplina, pero su gran temporada llevó a los periodistas del Círculo a decidirse por su nombre y reconocerlo como deportista destacado del año, por sobre los ganadores de las otras 34 ternas.

“Fue una noche muy linda para todos los deportes, no solo para el golf, sino por el espectáculo que se vio”, resaltó Nicanor algunos días después de haber recibido el premio principal del deporte de la ciudad y la región.

“Ganar el Plumi en golf y después cerrar con el de oro fue algo hermoso, porque no me lo imaginaba. Y aparte fue muy lindo para completar un año muy bueno. Cerrarlo con ese premio le dio el toque final, sabiendo que es un premio muy prestigioso en San Ni-



Raminger ganó el máximo galardón en la ceremonia de los Plumi 2024. EL NORTE

colás”, expresó Nicanor.

Este año, el nicoleño de 17 años consiguió los mejores resultados de su carrera. En Bahía Blanca se consagró campeón argentino de Menores, en una definición inolvidable. Tras un quíntuple empate en el primer lugar, Raminger se despachó con un birdie en el hoyo de desempate (el 18) para quedarse con el título en el Club de Golf Palihue.

“Definitivamente en cuanto a lo más destacado de este año me quedo con el Argentino de Menores. Ganarlo así en playoff fue muy lindo”, recordó Raminger.

Ese título lo llevó a jugar otros campeonatos como el Ford Invitational, un importante certamen que reunió a los campeones de toda la temporada de la Asociación Argentina de Golf. Y ese torneo, que se desarrolló

a principios de diciembre con un importante nivel de juego y mucha visibilización en medios, también quedó en manos del nicoleño.

Toda una vida

Nicanor Raminger comenzó a jugar al golf a los 6 años, con la particularidad de que nadie en su familia tenía relación con ese deporte. De todas maneras, aunque incluso para

él sigue siendo una incógnita cómo nació su interés por el golf, su familia lo apoyó y estimuló para que lo practicara. Y sus condiciones no tardaron en aparecer ante la vista de todos en el San Nicolás Golf Club. Hoy Nicanor vive en Pilar, donde entrena gracias a una beca de la Asociación Argentina de Golf, que también le banca los estudios online que le permitieron finalizar el secundario.

En esta temporada, jugó los Abiertos Juveniles en Chile y Ecuador; pasó una semana en Escocia entrenando y capacitándose para ir por el siguiente paso, y recorrió el país disputando diferentes certámenes.

El objetivo del nicoleño para el año próximo es poder viajar a Estados Unidos para estudiar y jugar al golf en una universidad.

“Quiero ser profesional y quiero jugar en el PGA Tour”, dijo durante el año en una nota realizada por los periodistas de La Deportiva. Y la notable temporada que ha tenido como aficionado lo acercaron un poquito más a ese sueño, que tiene como primer destino el país del norte.

FÓRMULA 1

Colapinto alcanzó la velocidad más alta de la temporada

El piloto argentino Franco Colapinto se metió en la historia de la Fórmula 1 al marcar la velocidad punta más alta de la temporada 2024. El pilarense llegó a los 356,4 kilómetros por hora en el circuito callejero de Las Vegas, en Estados Unidos, una cifra que ningún otro corredor pudo superar en todo el año, según informó el medio The Sun.

En una de las temporadas más parejas de la Fórmula 1 en los últimos años, pero que igualmente vio coronarse a Max Verstappen por cuarto año consecutivo, el piloto de Williams necesitó de solo siete carreras para marcar el récord de la temporada en cuanto a velocidad máxima. También es destacable que lo hizo en un circuito callejero, que tienden a ser más angostos que las pistas destinadas al automovilismo, y en el cual

nunca había corrido en su etapa formativa.

De todas formas, ese Gran Premio no terminó bien para el argentino. Tuvo un choque mientras estaba haciendo una gran vuelta en la clasificación y tuvo que largar desde el pitlane, consiguiendo únicamente un decimocuarto lugar una vez terminada la carrera del domingo.

Aunque logró el mencionado récord, y contando con un auto que no tenía tanta velocidad a pesar de su motor Mercedes, el pilarense se quedó sin asiento para dar inicio a la temporada 2025 de la Fórmula 1. La única esperanza que le queda al argentino por el momento es el equipo Alpine, que tuvo un buen cierre de temporada y llegó al sexto lugar en el Campeonato de Constructores tras un doble podio milagroso en el Gran



Premio de Brasil.

Dicho equipo francés contará con un nuevo piloto para iniciar el año: el australiano Jack Doohan, quien ya debutó con la escudería en la última carrera de este año y tiene un con-

trato por apenas cinco carreras más.

El poco tiempo que tendrán Doohan para demostrar, sumado a declaraciones del consejero de Alpine Flavio Briatore en favor de Colapinto, hacen suponer que el argentino po-

dría reemplazar al australiano si no sobresale en sus primeras carreras.

Récord sudamericano

El récord histórico de velocidad punta en la Fórmula 1 le pertenece al colombiano Juan Pablo Montoya, quien alcanzó los 372,6 kilómetros por hora en el Gran Premio de Italia, en el circuito de Monza, en una carrera que ganó a bordo de su McLaren Mercedes, en la temporada 2005. Este logro le valió la obtención de un récord Guinness.

Dicha velocidad fue alcanzada por el finés Valtteri Bottas en el Gran Premio de México 2016, también en un Williams, e incluso superada en el Gran Premio de Europa de ese año, pero esta última es considerada «no oficial» al haber sido conseguida en uno de los entrenamientos previos a la carrera.

PREMIER LEAGUE

Liverpool goleó y sigue firme

Liverpool derrotó por 5 a 0 al West Ham, en un partido correspondiente a la decimonovena fecha de la Premier League, que se disputó en el London Stadium.

El equipo dirigido por el neerlandés Arne Slot consiguió los tres puntos mediante los tantos de los delanteros Luis Díaz, Cody Gakpo y Mohamed Salah, el defensor Trent Alexander-Arnold y el atacante Diogo Jota, que ingresó desde el banco. Además, el mediocampista argentino Alexis MacAllister fue titular. Con la victoria, el conjunto del condado de Merseyside se mantiene afirmado como líder del fútbol inglés, con ocho puntos de ventaja frente al Nottingham Forest, su actual perseguidor.

Por su parte, Manchester City volvió a ganar tras cinco partidos sin victorias al imponerse por 2 a 0 como visitante frente a Leicester City.

El equipo dirigido por Pep Guardiola mostró superioridad en los momentos clave, logrando sumar apenas su segundo triunfo en los últimos catorce encuentros.

El primer gol se produjo a los 21 minutos, cuando Phil Foden remató desde fuera del área. El arquero Stolarczyk no logró contener el disparo, dejando un rebote que Savinho aprovechó para marcar su primer gol con el Manchester City.

Ya en el complemento, en el minuto 75, una excelente jugada de James McAtee culminó en un preciso centro que Savinho colocó en la cabeza de Erling Haaland.

Tottenham Hotspur igualó como local 2-2 ante Wolverhampton en un partido correspondiente a la decimonovena fecha de la Premier League, disputado en el estadio Tottenham Hotspur. Los goles para los Spurs los convirtieron el uruguayo Rodrigo Bentancur, a los 12 minutos del primer tiempo, y Brennan Johnson, a los 48 minutos del mismo período. En tanto, para los visitantes anotaron Hwang Hee-Chan, a los 7 minutos de la primera parte, y Jörgen Strand Larsen, a los 42 minutos del complemento.

Cavani confirmó que se va a retirar en Boca

El goleador uruguayo, de 37 años, dejó en claro que su intención es colgar los botines en el club de la ribera "Hay que preparar bien el 2025", expresó.

De la Redacción de EL NORTE
deportes@diarioelnorte.com.ar

Edinson Cavani, el emblemático delantero uruguayo y goleador de Boca, lanzó un bombazo antes del inicio de la pretemporada: confirmó que su idea es retirarse con la camiseta azul y oro en un futuro.

"Como lo dije el primer día, es una experiencia increíble la que me toca vivir. La disfruto, es de mucha responsabilidad, pero la disfruto. Por eso trato de dar siempre lo mejor para que todo funcione", expresó en una entrevista con Farándula Show.

"Yo ya comenté que iba a terminar mi carrera en Boca y eso creo que lo voy a respetar", añadió el goleador uruguayo, de 37 años, quien está en Punta del Este, donde promocionó su marca de vino (que presentó hace pocos meses).

Además, Cavani dejó en claro que se enfoca en la próxima temporada, en la que el Xeneize afrontará la Fase 2 previa de la Copa Libertadores y el campeonato local, con el Mundial de Clubes -que se disputará en Estados Unidos a mitad de año- en el horizonte. "Hay que preparar bien el 2025, lo venimos preparando bien", expresó.

El uruguayo -la gran estrella que llegó al Xeneize a mediados de 2023- fue de menor a mayor en su etapa en Boca, hasta que se asentó como goleador y referente en 2024, más allá de algunas ausencias en partidos por molestias físicas. En esta temporada, el Matador convirtió 20 goles en 39 partidos entre los torneos locales y la Copa Sudamericana (incluyendo un gol contra River en el superclásico de los cuartos de



Edinson Cavani quiere finalizar su carrera en el Xeneize. WEB

final de la Copa de la Liga Profesional, en Córdoba). En octubre renovó su vínculo por un año más,

hasta diciembre de 2026. Ahora, confirmó su decisión de colgar los botines con la camiseta azul y oro.

La negativa de Sergio Ramos al Xeneize

A cinco meses de quedar libre de Sevilla, que le había propuesto la renovación de su contrato -pero no la aceptó-, Sergio Ramos sigue en la búsqueda de un nuevo destino donde desempeñarse. Desde España ya confirmaron que, por ahora, no está en sus planes anunciar el retiro y que está a la espera de aceptar una propuesta que lo seduzca tanto a él como a su familia, luego de que se cayera la chance de Boca. Enterada de los frecuentes contactos, la dirigencia del club de la ribera le acercó una

oferta económica para quedarse con sus servicios. Intentaron seducirlo con la frutilla del Mundial de Clubes en Estados Unidos, que se disputará entre junio y julio y en el que compartirá grupo con Bayern Múnich, Benfica y Auckland City. Si bien la oferta lo seducía desde lo deportivo, y no era mala en lo económico, Ramos decidió rechazarla a causa de una cuestión sentimental: no quería instalarse junto con su pareja -Pilar Rubio- y sus tres hijos en la Argentina, un país muy lejano de su hogar natal.

A Maravilla Martínez lo quiere un club de Arabia

Adrián "Maravilla" Martínez fue uno de los puntos más altos para Racing durante 2024 y tuvo una vital actuación para la obtención de la Copa Sudamericana, que quebró una sequía de 36 años sin conquistas en el plano internacional.

El goleador despertó el interés de América de Cali, cuya primera oferta ya fue rechazada por la nueva Comisión Directiva, y ahora se conoció un ofrecimiento millonario por parte de Al-Taawoun de Arabia Saudita, el cual pone en riesgo su continuidad en la Academia.

La escuadra arábica realizó una primera oferta de seis millones de dólares por el oriundo de Campana, con una suculenta propuesta en el plano salarial para el jugador que dejó a las claras que busca dar un salto desde lo económico.

La cifra inicial se encuentra todavía lejos del monto que busca Racing para soltar a su gran carta goleadora, mucho más aún tras conocerse que perderá en el frente de ataque a Roger Martínez y reina la incertidumbre alrededor del futuro de Juan Fernando Quintero.

En paralelo, en la Academia saben que cuentan también con sondeos desde Estados Unidos, Arabia Saudita y México, sumado a que el delantero pidió un aumento de sueldo, el cual en Racing saben que no pueden empatar los números que se manejan en esas ligas. Todavía intentan alcanzar un acuerdo que deje a todos satisfechos, más aún teniendo en cuenta el anhelo de la institución de competir a fondo en la Copa Libertadores 2025.

Esto viene de la mano con las declaraciones del propio Martínez en la mesa de Mirtha Legrand, donde no escondió el deseo que tiene para lo que queda de su carrera, al tener 32 años y estar en pleno ascenso. "En lo personal, yo estoy pensando en que el fútbol un día se va a terminar. Disfruto el proceso, pero el tiempo pasa".



336-4027194 San Nicolás
3476-432432 Pto. San Martín

Alarma en el Congreso por un dron que apareció en la terraza



Custodia en los alrededores del Congreso.

Un incidente insólito encendió las alarmas en el Congreso Nacional. La Policía Federal encontró un dron que le pertenecía a un grupo de ciudadanos rusos. El dispositivo, que también podía grabar sonido, estaba en la terraza del Palacio Legislativo.

El caso fue reportado el sábado a la noche, cuando tres hombres de nacionalidad rusa, acompañados de un carrito de bebé, se presentaron en la entrada del edificio para informar que habían "perdido" un dron y pidieron recuperarlo.

El encargado de la seguridad del Congreso dio aviso a la presidenta de la Cámara, Victoria Villarruel, que ordenó la intervención de la Policía Federal, la División Explosivos y la División Video y Comunicaciones Aeronáuticas. Pasada la medianoche, tras revisar terrazas y patios internos, encontraron el aparato ayer a la mañana.

Se trata de un dron de pequeñas dimensiones, marca DJI MAVIC Mini PRO4, equipado con una memoria Samsung de 128 GB. Aunque no se trataba de un equipo especialmente sofisticado, sus capacidades para registrar imágenes y sonidos generaron preocupación.

El misterio no terminó con el hallazgo. Este domingo por la mañana, los presuntos dueños del dron vol-

vieron al lugar. Según pudo reconstruir la investigación, dos tenían pasaportes, mientras que el tercero, un DNI emitido en Argentina. Este último, identificado como Pavel Bandurin, había ingresado al país en mayo y obtenido residencia permanente en octubre. Los otros dos, Igor Lomakin y Vitaly Kharlabo, tenían categoría migratoria de turistas y provenían de Brasil y Etiopía, respectivamente.

El dispositivo fue secuestrado y se abrió una causa judicial caratulada como "Intimidación pública". El juez Sebastián Ramos, del Juzgado Nacional en lo Criminal y Correccional N° 2, ordenó tomar declaración a los efectivos policiales y al personal de seguridad que estuvo en contacto con el dispositivo.

También dispuso que los ciudadanos rusos deberán presentarse ante la Justicia para esclarecer la situación. Las autoridades no descartan ninguna hipótesis, desde un descuido hasta un posible acto de espionaje.

El episodio ocurre días después de que diplomáticos rusos se negaran a realizar un control de alcoholemia en Buenos Aires y poco tiempo después de que se conociera que espías rusos vivieron en Argentina y recibieron honores por parte del presidente Vladimir Putin.



Gustavo Juliá

Arrestan a célebre narco

El argentino Gustavo Juliá, un nombre asociado a las grandes ligas del narcotráfico, volvió a ser detenido por estar investigado en el expediente federal que indaga sobre el secuestro extorsivo (y posible asesinato) del oscuro empresario portuario Gastón Tallone, de quien se desconoce el paradero. El caso involucra al líder de la narcobanda Los Monos, Ariel "Guille" Cantero, y recientemente también a dos barrabravas de Newell's: Alejandro "Rengo" Ficcadenti y Sergio "Bebe" Di Vanni, quienes este año ya fueron detenidos por una serie de amenazas a la familia del futbolista Ángel Di María.

Juliá, quien ya purgó una condena de 13 años por intentar introducir una tonelada de cocaína a España en un jet privado -el célebre "narcojet" de 2011-, fue detenido en la localidad de Martínez el domingo pasado por la División Antisecuestros de la Policía Federal. El arresto se mantuvo en secreto durante varios días y ahora el hombre se encuentra a disposición del fiscal federal Carlos Stornelli, a quien la Justicia le derivó la causa. El hijo del fallecido brigadier José Juliá, jefe del Estado Mayor Conjunto durante el gobierno de Carlos Menem, era una de las piezas clave que faltaba en un complejo rompecabezas que involucra tanto a actores de la criminalidad local como a personajes del narcotráfico internacional.

Neuquén: una pareja dejó a su bebé dormido en una camioneta y se fueron a una fiesta

Una vecina escuchó el llanto del nene y avisó a la policía. Estaba solo en el interior del vehículo estacionado.

Una pareja dejó durmiendo a su bebé de pocos meses en una camioneta dentro de un estacionamiento para participar de una fiesta en la localidad de Centenario, en Neuquén. Todo ocurrió cerca de las cuatro de la madrugada de este domingo en un salón de eventos de la zona de las Parcelas. Una mujer escuchó el llanto de un bebé y no lograba encontrarlo, hasta que se acercó al personal de seguridad del lugar y le advirtió sobre la situación, informaron algunos medios locales. En ese momento, el equipo de seguridad y prevención del salón empezó a recorrer el estacionamiento y encontró a un nene en el interior de un auto verde que no tenía una de sus ventanillas. Los investigadores creen que lo dejaron durmiendo y cuando se despertó solo, empezó a llorar. Ante esa situación, los vecinos,



indignados, llamaron al 911 para que intervengan. Minutos más tarde, agentes de la Comisaría 52 constató que la camioneta estaba sin llave, por lo que abrieron las puertas para chequear el estado de salud del niño. Luego de un rato, los padres del bebé salieron del salón. Si bien el nene estaba en buen estado de salud, lo trasladaron de todas maneras al hospital Natalio Burd para una mejor observación. Las autoridades también solicitaron la intervención a Defensoría del Niño y el Adolescente.

• fúnebres

SEPELIO

+Vivas, Alejandro Esteban (q.e.p.d.) Falleció en San Nicolás de los Arroyos, el 28 de diciembre de 2024 a los 77 años de edad. Sus hijas: Marcela y Alejandra. Su nieto: Marcos. Sus hermanos, sobrinos y demás deudos participan a sus relaciones el fallecimiento. Sus restos serán inhumados en el Cementerio privado de Villa Constitución hoy a las 8:00. Servicio velatorio: Balcarce 175 - Sala 1. Servicio Exequial Service S.A. - Cochería San Nicolás - Casa Lasalle. Tel.: (0336) 4425500/ 4421627/ 4428817. www.exequial-servicesa.net

PARTICIPACIÓN

+Mazzone, Susana Miryam (q.e.p.d.) Falleció en San Nicolás de los Arroyos, el 29 de diciembre de 2024 a los 88 años de edad. Su hijo: Juan Bautista Leoni. Su hija política: Belén. Su nieto: Santiago Leoni. Sus sobrinos: Cristina y Juan José, demás deudos participan a sus relaciones el fallecimiento. Sus restos fueron inhumados en el Cementerio de San Nicolás ayer a las 11:30. Servicio velatorio: Balcarce 175 - Sala 3. Servicio Exequial Service S.A. - Cochería San Nicolás - Casa Lasalle. Tel.: (0336) 4425500/ 4421627/ 4428817. www.exequial-servicesa.net

- EXEQUIAL SERVICE CASA CENTRAL: Av. Falcón 375. - SALAS VELATORIAS: Francia 321 - Balcarce 175: 4425500 / 4421627 - www.exequial-servicesa.net - exequialservice@gmail.com

- FUNDACION ACERO GRAL. MANUEL N. SAVIO: Francia 356 Tel. 4428597

Exequial SERVICE S.A.

Casa Lasalle
Fundada en 1882

Cochería San Nicolás

**ANTE LO INMINENTE, TODO RESUELTO
SERVICIO INTEGRAL DE SEPELIO**

TODAS LAS OBRAS SOCIALES LOCALES Y OBRAS SOCIALES A NIVEL NACIONAL ENROLADAS EN FADAF

Fadaf
FEDERACION ARGENTINA DE ASOCIACIONES FUNERARIAS

CREMACIONES - TANATOESTÉTICA - TRASLADOS A CUALQUIER PUNTO DEL PAÍS
AV. FALCÓN 377 / TEL. 4425500 - 4421627 - 4428817 - 4423138

PRESTAMOS SERVICIO A SOCIOS DE

BIENESTAR

Cómo empezar el año con energía: 10 hábitos simples para un 2025 más saludable

Las investigaciones respaldan distintas recomendaciones que apuntan a prevenir enfermedades, aumentar la esperanza de vida y potenciar el bienestar físico y mental. Cómo implementarlas en el día a día.

Casi empieza el 2025 y con él se renuevan las esperanzas y los objetivos. Y el bienestar físico y mental es una de las prioridades a alcanzar cuando se hace la lista de las nuevas metas para el año que se inicia.

El logro de este objetivo se encuentra en gran medida en nuestras manos. La ciencia ha comprobado que ciertos hábitos y prácticas sencillas no solo mejoran la calidad de vida a corto plazo, sino que también pueden garantizar un futuro más saludable y longevo.

Los 10 hábitos saludables

La Asociación Médica Estadounidense (AMA, por sus siglas en inglés) propone 10 estrategias esenciales para fomentar un estilo de vida más saludable. Estos son los consejos a seguir:

Seguir una dieta saludable: se recomienda reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados, promoviendo la ingesta de agua y alimentos integrales como frutas, verduras, cereales integrales, nueces, semillas y carnes magras.

Practicar actividad física: realizar 150 minutos de ejercicio semanal (30 minutos, 5 veces/semana) o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana, destacando su importancia tanto para la salud física como mental.

Tener al día el calendario de vacunas: es vital estar protegido contra enfermedades como el COVID, la influenza y el virus sincicial respiratorio (VSR), especialmente durante la temporada de resfríos y gripe.



El bienestar físico y mental es una de las prioridades a alcanzar cuando se hace la lista de las nuevas metas para el año que se inicia.

Realizarse exámenes de salud regulares: es importante no descuidar las pruebas de detección de cánceres comunes, como los de mama, colorrectal y próstata.

Controlarse la presión arterial: hacerlo de forma regular puede disminuir significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Controlar el riesgo de diabetes: una simple prueba médica puede revelarlo, permitiendo tomar medidas preventivas.

Evitar o moderar el consumo de alcohol: no excederse de las recomendaciones de dos copas diarias como máximo para hombres y una copa para mujeres.

No fumar: abandonar el tabaco y el vapeo es crucial para evitar la adicción a la nicotina y proteger la salud. El médico puede ofrecer recursos y orientación para dejar de fumar, si son necesarios.

Seguir las instrucciones del médico al tomar medicamentos recetados, especialmente antibióticos.

No terminar el ciclo completo de antibióticos puede contribuir a la aparición de gérmenes resistentes a estos fármacos.

Dormir lo suficiente, entre siete y nueve horas por noche, como recomienda la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y controlar el estrés. Buscar ayuda de un médico especialista si es necesario.

Por su parte, la licenciada María Candelaria Jacquelin (MN 10.780), especialista en nutrición funcional y Medicina Ayurveda de Halitus Ins-

tituto Médico, afirmó que es posible disfrutar de las fiestas de fin de año teniendo una mirada consciente hacia nuestra salud.

Por este motivo, luego de estas celebraciones, la especialista explicó que "el cuerpo necesita un pequeño respiro". Y lo ideal es retomar o incorporar rutinas que brinden beneficios a nuestra salud: alimentación equilibrada, ejercicios, chequeos médicos y evitar o abandonar costumbres dañinas, como el tabaquismo.



Único en la región

TUS DATOS, EL CORAZÓN DE TU NEGOCIO,
SEGUROS EN NUESTRA NUBE

+54-11-5258-8785

g2k.com.ar

[@g2khosting](https://www.instagram.com/g2khosting)

[/g2khosting](https://www.facebook.com/g2khosting)

