

Mercado inmobiliario: los mayores movimientos se concentran en zona centro

El área céntrica encabeza la actividad de compraventa de inmuebles en San Nicolás, mientras que barrio Somisa también presenta un alto nivel de movimiento. Las propiedades de entre USD 70.000 y USD 110.000 concentran la mayor demanda. **Local 3**



Lunes 7-9-2026 • 20 páginas • Año C • Nº 34.268 • www.diarioelnorte.com.ar

@diarioelnortesn    

● EN PROMEDIO, LA DEUDA PER CAPITA DE ESA FRANJA ES DE \$1,05 MILLONES

Endeudamiento: mujeres de hasta 25 años constituyen el segmento local con la mayor tasa de mora

La tasa de mora de las mujeres en San Nicolás alcanza el 20,37%, mientras que cuando se discrimina por edad, se observa que las menores de 25 años casi duplican el índice: 39,01%. Así lo releva un informe elaborado por el Centro de Estudios Económicos de CABA, de acuerdo con registros del Banco Central de la República Argentina, en relación con julio de 2026. **Local 4**



● MÁS DE 150.000 FIELES LLEGARON AL SANTUARIO EN PEREGRINACIÓN DESDE ROSARIO

MULTITUDINARIO. La trigesimoprimer Peregrinación Masiva Arquidiocesana Rosario-San Nicolás llegó en la mañana de este domingo al Santuario de la Virgen. Los organizadores informaron que fueron más de 150.000 las personas que participaron de la tradicional actividad. La caminata de más de 60 kilómetros se había iniciado en la tarde del sábado, con puntos intermedios de descanso y reagrupamiento en las localidades de Pueblo Esther, Arroyo Seco, Pavón y Villa Constitución. A las 7:00 se celebró la misa presidida por el vicario general de la Arquidiócesis de Rosario, Emilio Cardarelli. **En foco 2**

AUTOCONVOCADOS

Taxistas visitan el Concejo para pedir un aumento en las tarifas del servicio

Tras elevar una solicitud por escrito, un grupo de taxistas autoconvocados argumentarán el pedido hoy en una reunión de la comisión de Obras y Servicios Públicos del Concejo Deliberante. El asunto podría resolverse el jueves en sesión ordinaria. **Local 5**

LIGA PROFESIONAL

Segundo triunfo del River de Ponzio

El Millonario venció a Independiente Rivadavia de Mendoza por 3 a 1 en el Monumental, y quedó a un paso de la zona de clasificación. Por otra parte, en Arroyito Newell's consiguió un agónico 1 a 1 ante Central. **Deportes 16**

FÚTBOL LOCAL

El clásico nicoleño terminó en cero



Deportes 15

MES ANIVERSARIO DE LA VIRGEN DEL ROSARIO DE SAN NICOLÁS

Movilizados por la fe: alrededor de 150.000 personas llegaron a la ciudad en peregrinación desde Rosario

Los fieles caminaron desde la tarde del sábado —partiendo de Ayacucho y Arijón en la vecina ciudad y atravesando distintas localidades del sur santafesino— hasta las primeras horas de la mañana del domingo, cuando arribaron al Santuario de la Virgen del Rosario de San Nicolás. La misa fue celebrada a las 7:00 por el vicario general de la Arquidiócesis de Rosario, Emilio Cardarelli.

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

La 31ª Peregrinación Masiva Arquidiocesana Rosario-San Nicolás llegó este domingo a nuestra ciudad con la finalidad de saludar a María en su mes aniversario. La tradicional expresión de fe inició su recorrido el sábado por la tarde, cuando la columna partió desde la intersección de Ayacucho y Arijón, en Rosario. Desde allí emprendieron una caminata de más de 60 kilómetros que atravesó distintas localidades del sur santafesino —entre ellas Pueblo Esther, Arroyo Seco, Pavón y Villa Constitución—, donde también se fueron sumando peregrinos hasta alcanzar una cifra aproximada de 150.000 fieles, según indicaron desde la organización.

Una vez en destino, tuvo lugar la celebración de la Santa Misa a las 7:00 en el Santuario, presidida por el vicario general de la Arquidiócesis de Rosario, Emilio Cardarelli.

La Peregrinación Rosario-San Nicolás se realiza desde 1995 y se convirtió en una de las manifestaciones religiosas más convocantes de la región. Este año, la edición número 31 vuelve a reunir a familias, grupos de amigos y comunidades parroquiales que recorren el camino, unidos por la fe, la oración, el agradecimiento y el pedido de protección a la Virgen.

Las actividades continuarán durante todo septiembre

Entre las próximas actividades programadas comunicadas por el Obispado de San Nicolás, el domingo 13 llegará a San Nicolás la Peregrinación Diocesana a pie desde Pergamino. Según el cronograma, a las 9:00 habrá una misa y el cierre de la visita



Peregrinos unidos por la fe, la oración, el agradecimiento y el pedido de protección a la Virgen del Rosario de San Nicolás.

de la Imagen Peregrina en la capilla del Hospital San Felipe. A las 17:00 está prevista la llegada de los peregrinos de Pergamino y una misa presidida por monseñor Hugo Santiago.

El sábado 19 se realizará una misa a las 19:00 y, a las 20:00, comenzará el Rosario de Antorchas.

El domingo 20 habrá una Peregrinación de las Familias al Santuario. La concentración será a las 10:30 en la plaza Sarmiento. A las 12:00 se celebrará la misa y a las 14:00 se realizará el rezo del Santo Rosario y

la procesión por el Campito.

Las jornadas centrales serán el 24 y 25

El jueves 24 comenzarán las actividades vinculadas con la celebración central del día siguiente. Habrá misas a las 8:00, 10:00, 12:00, 15:00, 17:00 y 19:00, además de confesiones de 9:00 a 12:00 y de 15:00 a 19:00.

A las 20:00 se celebrará una misa en el altar exterior, con la llegada de la peregrinación a pie desde Buenos Aires. A las 22:00 comenzará la vigilia

de oración, durante la cual también se recibirá a los peregrinos provenientes de La Emilia junto con la imagen de San Nicolás de Bari.

El viernes 25 será la jornada central. A la medianoche se realizará el saludo a María del Rosario y una misa presidida por monseñor Hugo Santiago.

Durante la mañana habrá celebraciones a las 6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00 y 12:00, además de catequesis mariana a las 11:00 y las 13:00.

A las 14:00 comenzará la Adora-

ción Eucarística en el altar exterior y desde las 15:00 se desarrollarán la Procesión y el Santo Rosario, seguidos por la Misa Central, que también será presidida por monseñor Hugo Santiago.

La jornada se realizará en el marco del 43º aniversario del acontecimiento mariano de San Nicolás.

El cronograma finalizará el último fin de semana del mes. El sábado 26 y el domingo 27 habrá, a las 14:00, procesiones por el Campito y rezo del Santo Rosario.

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:

Francia 64 Cod. Postal 2900 HVB-
San Nicolás-Pcia. de Bs. As. Argentina
Tel. (0336) 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)

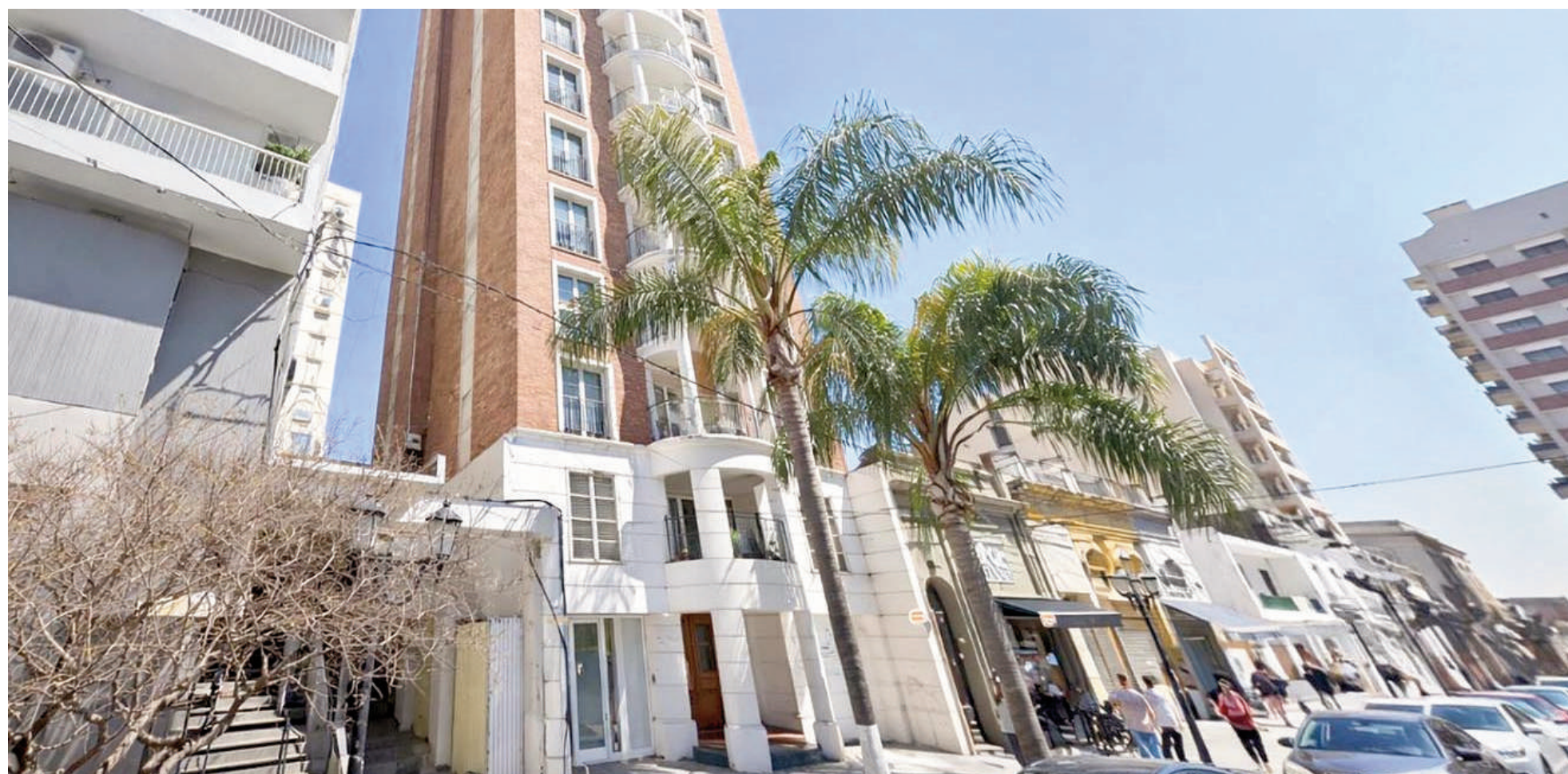
SIP (Sociedad Interamericana de Prensa)

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

UN MERCADO DINÁMICO EN SAN NICOLÁS

La zona centro concentra el mayor movimiento comercial inmobiliario: cuánto cuestan las propiedades

El área céntrica encabeza la actividad de compraventa de inmuebles en San Nicolás, mientras que barrio Somisa también presenta un alto nivel de movimiento. Las propiedades de entre USD 70.000 y USD 110.000 concentran la mayor demanda y los valores muestran fuertes diferencias según el tipo, estado y ubicación.



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

El mercado inmobiliario de San Nicolás mantiene un importante nivel de actividad durante 2026, aunque con compradores más selectivos y marcadas diferencias según la zona, el tipo de propiedad y el precio. En ese escenario, el centro se posiciona como el sector de mayor movimiento de compraventa de la ciudad, de acuerdo con el último informe elaborado por Kerlin Bienes Raíces.

El relevamiento clasifica la actividad del centro como «muy alta», tanto para casas como para departamentos. Detrás aparece barrio Somisa, donde predominan las casas y el nivel de actividad es considerado «alto».

En un segundo escalón se encuentran la Costanera y las zonas oeste y sur, ambas con un nivel de actividad «medio». En el primer caso, el mercado se caracteriza principalmente por propiedades premium y

viviendas con vista al río; mientras que en los sectores oeste y sur la oferta está compuesta fundamentalmente por casas y terrenos. La zona norte, en tanto, presenta una actividad «baja», pese a contar con una oferta de casas de valores más accesibles y un perfil residencial.

Las más buscadas

Más allá de la ubicación, el precio aparece como uno de los principales factores que determinan la posibilidad de concretar una operación. Según Kerlin, la mayor concentración de demanda se encuentra actualmente entre los USD 70.000 y USD 110.000.

Por debajo de ese segmento, las propiedades valuadas entre USD 40.000 y USD 70.000 presentan una demanda media. Lo mismo ocurre con aquellas ubicadas entre USD 110.000 y USD 200.000. A partir de los USD 200.000, en cambio, el nivel de demanda cae y es clasificado como bajo.

El informe señala, además, que

actualmente los compradores mantienen una actitud selectiva. Por eso, el precio inicial de publicación se convirtió en una variable determinante para la liquidez de una propiedad: aquellas que salen al mercado con valores alineados a operaciones comparables tienen mejores posibilidades de captar consultas y concretar una venta.

El costo del metro cuadrado

En el mercado de casas, las diferencias de valores son considerables. Para viviendas antiguas o que necesitan refacciones, Kerlin establece un rango de referencia de entre USD 600 y USD 900 por metro cuadrado, con un valor representativo cercano a los USD 750.

Las casas en buen estado se ubican entre USD 900 y USD 1500 por metro cuadrado, con una referencia del orden de los USD 1200. En el segmento premium, en tanto, los valores ascienden a una franja de USD 1500 a USD 2300 por metro cuadrado, con una referencia

cercana a los USD 1800.

Estos valores no implican que todas las viviendas de una misma categoría tengan idéntica cotización. El precio puede modificarse significativamente por el terreno, la calidad constructiva, el estado general y, fundamentalmente, la ubicación de la propiedad.

Departamentos

Los departamentos muestran también una marcada dispersión. En unidades antiguas, con más de 25 años, el rango relevado se encuentra entre USD 700 y USD 1200 por metro cuadrado, con una referencia cercana a los USD 1000.

Para departamentos estándar de menos de 25 años, los precios oscilan entre USD 1100 y USD 1700 por metro cuadrado, mientras que las unidades premium alcanzan valores de entre USD 1700 y USD 2200, con referencias representativas cercanas a USD 1850-1900 por metro cuadrado.

En los desarrollos al pozo, el in-

forme evita establecer un promedio general debido a las diferencias entre proyectos. No obstante, detecta preventas desde aproximadamente USD 1100-1150 por metro cuadrado, mientras que emprendimientos de mayor categoría pueden ubicarse considerablemente por encima de ese nivel.

El suelo más caro

La ubicación también genera diferencias importantes cuando se analizan terrenos. El centro tradicional, delimitado por León Guruciaga, Garibaldi, Urquiza y la Costanera/río, presenta los mayores valores de suelo relevados, con precios de entre USD 300 y USD 500 por metro cuadrado.

En el resto del área céntrica, fuera de ese perímetro, la referencia disminuye a USD 180-400 por metro cuadrado. En la zona norte urbana consolidada oscila entre USD 180 y USD 350; en el sur, entre USD 150 y USD 280; y en el oeste, entre USD 140 y USD 250 por metro cuadrado.

AL MISMO TIEMPO, CASI UNA DE CADA DOS ASALARIADAS DE SAN NICOLÁS-VILLA CONSTITUCIÓN TRABAJA EN LA INFORMALIDAD

Endeudamiento: las nicoleñas de hasta 25 años registran la mayor tasa de mora

El dato corresponde a julio de este año, sobre la base de un informe elaborado por el Centro de Estudios Económicos de CABA, de acuerdo con registros del Banco Central de la República Argentina. Cuando se analiza el índice por género y edad, esta franja en nuestra ciudad casi duplica el promedio de la tasa de mora de la totalidad de las mujeres a nivel local, que alcanza el 20,37%.

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

La tasa de mora de las mujeres en San Nicolás alcanza el 20,37%, mientras que cuando se discrimina por edad, se observa que las menores de 25 años casi duplican el índice: 39,01%. Así lo releva un informe elaborado por el Centro de Estudios Económicos de CABA, de acuerdo con registros del Banco Central de la República Argentina, en relación con julio de 2026.

Otros valores también crecen en la misma proporción. Tal es el caso de la deuda en la mora: 26,13% y 43,47%, respectivamente. El monto total de la deuda es 112.939 millones y 2536 millones.

La deuda promedio de las deudoras es de 3,22 millones. Y la de las menores de 25 años, 1,08 millones.

Los créditos se toman mayormente mediante aplicaciones como Mercado Pago y, en menor medida, con bancos privados y públicos. Esto se vincula –como daba cuenta EL NORTE en las últimas horas respecto de la precarización del mercado de trabajo– con que casi una de cada dos asalariadas del aglo-



merado San Nicolás-Villa Constitución trabaja en la informalidad.

La tasa femenina supera por 19,4 puntos a la de los varones y se ubica

entre las tres más altas de la región pampeana, de acuerdo con los datos que forman parte del informe de principales indicadores sociolaborales elaborado por el Monitor de Indicadores Sociales del Instituto de Estudios y Formación (IEF) de la CTA.

Relevamiento integral

Diversas estadísticas demuestran cómo la crisis afecta a las mujeres.

MuMaLá y el Instituto de Investigación Social, Económica y Política Ciudadana (ISEPCi) publicaron un nuevo informe sobre un relevamiento de 1538 casos en todo el país, realizado entre el 29 de mayo y el 15 de julio de 2026.

Uno de los principales resultados muestra la magnitud de los cambios en los hogares: el 90% de las encuestadas aseguró haber recortado sus compras y consumos diarios, mientras que el 88% consideró que en los últimos seis meses pudo comprar menos o mucho menos con sus ingresos. El estudio señala que el 87% modificó su consumo de alimentos por razones

económicas y que el 65% redujo tanto la cantidad como la calidad de lo que come.

El deterioro de los ingresos también se traduce en una mayor presión sobre el mercado laboral. Según el relevamiento, el 67% obtiene ingresos a través de algún trabajo remunerado, pero el 51% de esas ocupaciones son consideradas precarizadas.

Además, casi tres de cada diez encuestadas tienen más de un empleo: el 22% posee dos trabajos, el 5% tres y el 2% más de tres. El 56% incorporó nuevas actividades laborales durante los últimos seis meses. Las estrategias para generar ingresos incluyen la venta de ropa, comida y cosméticos, trabajos de limpieza y cuidado, clases particulares, manejo de redes sociales y tareas como conductoras de aplicaciones.

A esto se suma otro dato: el 25% declaró haber perdido su empleo o su principal fuente de ingresos durante los últimos seis meses. En tanto, un 33% de las personas consultadas aseguró no percibir ningún ingreso; dentro de ese grupo, el

55% dijo estar desempleada y el 22%, realizar exclusivamente trabajo doméstico no remunerado.

Sostener gastos cotidianos

El 63% de las encuestadas manifestó estar endeudada con una o más fuentes. En este informe, la tarjeta de crédito bancaria aparece como el principal instrumento utilizado, mencionada por el 49%; le siguen los créditos no bancarios y billeteras virtuales, con el 32%, y las deudas vinculadas a servicios públicos e impuestos, con el 25%.

El endeudamiento tampoco suele ser aislado: el 59% mantiene obligaciones con dos o más acreedores.

Según el informe, la deuda se utiliza principalmente para sostener gastos diarios, cubrir necesidades básicas del hogar o incluso afrontar compromisos anteriores. De esta manera, el crédito aparece como una herramienta para llegar a fin de mes y no necesariamente para financiar consumos extraordinarios.

Carga económica del cuidado

Las tareas domésticas y de cuidado constituyen otra de las dimensiones atravesadas por la crisis.

El 55% de las personas consultadas tenía personas a cargo económicamente y, dentro de ese grupo, el 75% tenía bajo su responsabilidad a niños, niñas y adolescentes.

A la vez, el 94 % afirmó realizar tareas domésticas en sus hogares: el 53 % dijo hacerlas siempre; el 24 %, frecuentemente, y el 17 %, algunas veces.

El informe también destaca que un 22% de las encuestadas no percibía ingresos económicos y se dedicaba a tareas domésticas y de cuidado no remuneradas.

MuMaLá concluye que la combinación de menor poder adquisitivo, recortes en alimentos y medicamentos, precarización laboral, pérdida de ingresos, endeudamiento y mayor carga de cuidados profundiza las desigualdades económicas, la feminización de la pobreza y un deterioro de las condiciones de vida que afectan particularmente a las mujeres y personas LGBTTTINB+.

NUESTRO MENÚ SUGERENCIA
MARTES A DOMINGO

Plato Principal
Canelones con salsa mixta

Postre
Crème Brûlée

Precio por persona
\$36.000
No incluye bebida
Domingos solo disponible al mediodía

Los Nogales
RESTAURANTE
HOTEL COLONIAL SAN NICOLAS

Hacé tu reserva
previa al
336 4666565

ESTE LUNES

Taxistas autoconvocados se reunirán con concejales para solicitar aumento en las tarifas

Tras el ingreso del expediente que enviaron mediante una nota al Concejo los taxistas autoconvocados, desde la comisión de Obras y Servicios Públicos adelantaron a EL NORTE que se reunirán hoy lunes. Allí escucharán su pedido de aumento de tarifas y el jueves se trataría en sesión.

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

En la última sesión del mes de agosto en el Honorable Concejo Deliberante, ingresó un pedido de aumento de tarifas por parte de taxistas autoconvocados. EL NORTE dialogó con referentes de la Federación de Taxis de nuestro distrito, quienes sostuvieron lo siguiente: “Nosotros no pedimos el aumento y tampoco sé cuántos taxistas son los que se lanzaron a hacerlo. No me parece mal, pero no veo que sea la solución”.

“Acá lo único que nos sirve es regular la aplicación Uber, porque nosotros ahora estamos trabajando con Cabify y otra app, que obviamente no tiene el mismo movimiento que sí sabemos que genera Uber debido a los precios. Si bien hace más de un año y medio que no movemos las tarifas, si hay otra forma más barata de viajar, la gente elige con el bolsillo, lamentablemente”, agregaron de inmediato.

Esto deja en evidencia la división puertas adentro que mantienen hoy los conductores de taxis, a quienes este medio también consultó para saber sus opiniones. “Se nos hace imposible sostener el servicio sin un aumento; yo no sabía que iban a solicitarlo, pero realmente lo veo necesario”, enfatizó uno de los consultados.

“Hoy estamos en un momento muy crítico de nuestro servicio. Choferes de años se pasaron a Uber directamente porque hay más clientes, pero los precios son irrisorios. Hay



veces que cuesta hasta un 50% menos que la tarifa normal, entonces la gente elige con el bolsillo. Pero no tienen en cuenta la seguridad para ellos, el desgaste del vehículo para nosotros, la ganancia final que les debería quedar. Es como que nuestro trabajo pasó a ser una changa que se hace para juntar un mango más”, expresó otro taxista consultado.

Nueva app

Debido a que quieren mantener sus servicios y también recuperar a los choferes que se pasaron a la plataforma mencionada anteriormente, días atrás lanzaron una nueva aplicación local donde están tanto ta-

xistas como remiseros. Se llama “Lle-go”, aunque todavía no cuenta con una gran cantidad de conductores.

“En esta nueva app lo que buscamos es que solo estén los autos habilitados, que cumplan con todas las normativas solicitadas por el municipio, lo que da una tranquilidad al usuario que nos pida un viaje”, manifestó Eduardo Martín, referente de los taxistas de San Nicolás.

“Nuestra intención es que estén todos aquellos que conocen la calle, el taxista y el remisero de siempre, que sabe lo que es andar en la calle. No es fácil estar con lluvia, con frío, con calores extremos; por eso quisimos hacer algo que pueda com-

petirle a esta aplicación que atenta contra nuestros servicios”, agregó.

Además, detalló: “Buscamos la seguridad nuestra y del pasajero. Hay un número de teléfono donde pueden hablar con una persona real ante cualquier situación. Acá no hacemos ninguna diferencia ante una alta demanda; por el contrario, si querés solicitar un vehículo un día de lluvia, te va a salir lo mismo que un día normal. No queremos que el nicoleño pague de más, sea el momento del día que sea”.

Recordemos que la flota de taxistas y remiseros se vio afectada por una merma del 60% desde hace unos meses. Al haber más viajes so-

licitados en Uber, muchos optaron por pasarse directamente a la app y trabajar bajo demanda.

Al Concejo

Al tratarse de un proyecto referido a un servicio de nuestra ciudad, el expediente pasó tras su ingreso a la comisión de Obras y Servicios Públicos. Quien la preside es el oficialista Ariel Magariños, quien confió a este diario que mantendrán una reunión hoy lunes con los taxistas para escuchar su propuesta y evaluar el ajuste tarifario. Probablemente, el proyecto se trate el día jueves en la primera sesión ordinaria de septiembre.

www.diarioelnorte.com.ar

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

@diarioelnortesn

f i t d y

www.diarioelnorte.com.ar

EL NORTE

efemérides

1859 - BIG BEN. En una torre del Palacio de Westminster de Londres, comienza a funcionar el reloj de cuatro caras popularmente llamado Big Ben, ícono de la cultura británica. Es el reloj de cuatro caras más grande del mundo.

1936 - JORGE PORCEL. Nace en Buenos Aires el cantante, actor y humorista Jorge Porcel, ganador de cuatro premios Martín Fierro y un Konex. Filmó 54 películas y formó una exitosa dupla cómica con Alberto Olmedo.

1979 - ARGENTINA CAMPEÓN. La selección argentina de fútbol sub-20 gana el Mundial de Japón al vencer por 3-1 a la de la Unión Soviética con goles de Hugo Alves, Ramón Díaz y Diego Maradona. El Pelado Díaz fue el goleador del torneo, el primero de los seis títulos mundiales ganados hasta ahora por la selección argentina sub-20.

1996 - MIRIAM A. BIANCHI. A la edad de 34 años muere la popular cantante de música tropical Gilda (Miriam Alejandra Bianchi) en un accidente automovilístico ocurrido en la ruta nacional 12 en la provincia de Entre Ríos. En el accidente también murieron la hija mayor y la madre de Gilda, además de tres músicos y el chofer del ómnibus en el que viajaba la banda de la artista, que fue embestido por un camión.

2005 - NICOLINO LOCHE. Muere en la ciudad mendocina de Las Heras, a la edad de 66 años, el ex boxeador Nicolino Locche, apodado "el intocable" por su habilidad para esquivar golpes, campeón mundial de la categoría superligero entre 1968 y 1972.

Qué es la «caminata del gorila», el nuevo fenómeno del *fitness* para ganar fuerza y movilidad

Este tipo de actividad física trabaja la fuerza, el equilibrio y la coordinación.

Fue a principios de los 2000 cuando *El baile del gorila* de Melody aterrizó y comenzó a sonar en todas las pistas y estudios de danza del mundo. Aproximadamente 20 años más tarde, la coreografía de la canción no parece tan alocada, puesto que son cada vez más las personas que imitan los movimientos de los primates al hacer la «caminata del gorila», un tipo de ejercicio en el que se involucran los principales grupos de músculos del cuerpo.

Se ha popularizado en clases de gimnasia, calistenia y de *animal flow* como parte del calentamiento inicial. Para sus practicantes moverse como un gorila usando todas las cadenas musculares es divertido y beneficioso, dado que hace trabajar partes del organismo que no se ponen a prueba diariamente.

"Podía sentir lo rígidos que estaban mis músculos cuando bajé a la posición inicial de sentadilla y me alegro de haber dedicado nueve minutos al

día para probar la caminata del gorila", detalla en una columna de opinión la influencer norteamericana del *fitness*, Sam Hope. Según señala, los movimientos que hacen los primates son excelentes para desarrollar la movilidad de la cadera, los hombros y las muñecas, además de trabajar los principales grupos de músculos del cuerpo, incluido el *core*.

"Al final de la semana noté una diferencia en mis caderas y tendones de la corva -músculo ubicado en la parte posterior del muslo-", enfatiza.

Entre sus beneficios, quienes practican a diario este tipo de caminata destacan:

Mejora del equilibrio y la coordinación. Al emplear extremidades que no está acostumbrado a utilizar para moverse, se requiere de una gran coordinación para sincronizar piernas y brazos. De la misma manera, los simios exhiben una habi-



La caminata del gorila consiste en moverse como un simio utilizando todas las cadenas musculares.

lidad para balancear el peso entre brazos y piernas durante su desplazamiento, lo que contribuye a su estabilidad y equilibrio.

Trabaja la movilidad de la cadera. En una época en la que se acostumbra a estar la mayor parte del día sentado, el movimiento de la cadera es nulo, por ende, se termina debilitando. La caminata del gorila pone en marcha los flexores y extensores al implicar desplazamientos hacia delante, hacia atrás, de lado a lado y de forma rotacional.

Fortalece los hombros y las muñecas. No es casual que los gorilas tengan grandes brazos y se muestren musculosos. Esto sucede como consecuencia de caminar y balancear el peso de su cuerpo con los brazos. Además, el ejercicio implica realizar movimientos inusuales con las muñecas y con los nudillos, por lo que mejora la movilidad y hace que estas partes se muevan en diferentes planos de movimiento.

Ante su popularidad, el Dr. Kweitel informa que lo ideal con esta caminata/serie de movimientos es que sean empleados como una herramienta que ayude en la preparación física y no como un entrenamiento sistemático. "En caso de utilizarlo a modo de entrada en calor o de activación muscular, después se sugiere

seguir con otro entrenamiento más complejo", agrega.

¿Cómo se hace?

Se comienza en una posición de sentadilla baja con ambos talones plantados ligeramente más separados que el ancho de los hombros y las rodillas en la misma dirección que los dedos gordos del pie. La columna debe mantenerse neutra, sin encorvarse, para activar el *core*.

Una vez hecho eso, se comienza a balancear suavemente el cuerpo de un lado a otro permitiendo que los brazos se vuelvan pesados, pero manteniendo los hombros hacia atrás. Las manos se posicionan frente a uno y la mayor fuerza para realizar el movimiento se hace con el núcleo muscular.

Las piernas deben seguir el movimiento del torso y los brazos; asimismo, se sugiere realizar el ejercicio en una dirección y luego regresar de manera inversa.

Por último, cabe destacar que, a pesar de sus ventajas, este ejercicio no es apto para todas las personas, especialmente para quienes presenten lesiones en zonas del cuerpo como tobillos, rodillas o cadera. En cualquier caso, Kweitel recomienda realizar una consulta previa con un médico que evalúe las condiciones personales y dé el visto bueno a la actividad.

NOCHE DE BODAS

Day Use para el novio o amigas de 12 a 20 hs.

\$89.500

Habitación doble Standard

Habitación Suite Superior | Champagne Bombones | Batas | Sales & Espuma de Baño
Servicio de Desayuno Continental al Cuarto
Cochera Cubierta | Check In: 15hs
Late Check Out: 18hs

\$280.000

No válido para fechas especiales.

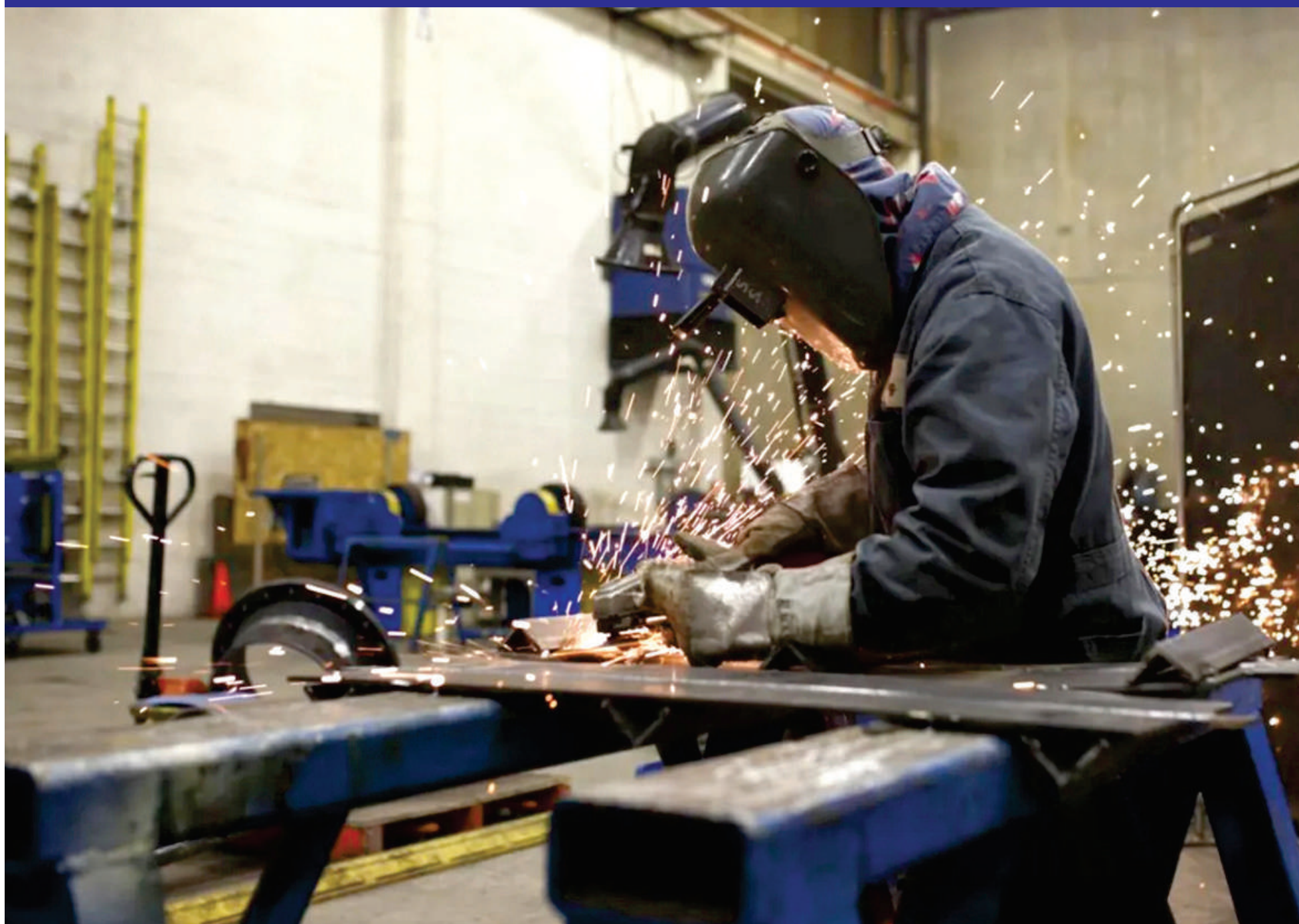
Hotel Colonial San Nicolás



«La ceguera del enamorado es luminosa»

José Narosky

Artesanos del metal



Cada 7 de septiembre se celebra el Día del Trabajador Metalúrgico en homenaje a Fray Luis Beltrán, el primero que le dio un rol protagónico a la riqueza mineral del país para que preste servicio a favor de la independencia, según la Unión Obrera Metalúrgica (UOM).

Fray Luis Beltrán nació el 7 de septiembre de 1784 en la provincia de Mendoza. Fue uno de los primeros en entender que la riqueza mineral del país podía prestar servicios valiosísimos en la lucha por la independencia, favoreciendo la fabricación de armas como fusiles y cañones.

“VULCANO CON SOTANA”

Fray Luis Beltrán, primer metalúrgico en un país que comenzaba a escribir su historia

Cada 7 de septiembre en la Argentina se celebra el Día del Trabajador Metalúrgico en conmemoración del nacimiento del hombre que supo dar cuenta del gran potencial que la actividad mineral tenía en nuestro país y podía aportar en la lucha independentista. Hoy constituye una de las actividades económicas centrales del país, con fuerte impronta en San Nicolás, Ramallo y Villa Constitución.

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

Luis Beltrán, que más tarde sería sacerdote, nació el 7 de septiembre del año 1784, en el camino que va de San Juan a Mendoza, motivo por el cual durante un largo tiempo su lugar de nacimiento fue discutida. Aunque en un principio se alegó que Beltrán era sanjuanino, luego se probó que nació en la ciudad de Mendoza.

Al tercer día de su nacimiento, sus padres –él francés, ella criolla– lo anotaron con el nombre de José Luis Marcelo. Pero un mal entendimiento de quien tomó sus datos convirtió su apellido paterno Bertrand en Beltrán, y así quedó para su vida y para la historia.

A los 16 años ingresó en el Colegio

San Francisco de Mendoza, y con los hábitos conseguidos fue enviado a Chile, donde continuó con sus estudios hasta consagrarse sacerdote.

Tenía una predisposición especial para las matemáticas, la música y toda clase de oficios tales como relojero, carpintero, herrero, dibujante, pirotécnico, cordonero, físico, químico, bordador y médico. Todo lo que sabía lo había aprendido por la lectura y las observaciones prácticas. Además, estudió química, matemáticas, física y mecánica, ciencias que aprendió a dominar con amplitud.

Capellán

En el año 1812, ya como flamante sacerdote, entró como capellán del ejército chileno de Miguel Carrera, y sus conocimientos pronto lo llevaron a hacerse cargo de las

armas de los patriotas. O'Higgins lo puso al mando de la maestranza de su ejército.

Después de la derrota de Rancagua cruzó la cordillera a pie con un bolso en donde portaba sus inventos y herramientas. O'Higgins lo recomendó a San Martín, quien inmediatamente, y con el grado de teniente, lo puso al frente de la fabricación de armas.

En sus talleres tenía a su cargo a más de setecientos hombres, quienes trabajaban continuamente para cumplir con lo que necesitaba San Martín.

Diferentes historiadores lo han denominado “Vulcano con sotana”, “El Arquímedes de la patria” o “Artesano del cruce”.

Todo metal le servía a Fray Luis Beltrán para cumplir con sus encargos. Pronto no quedaron campanas,



Fray Luis Beltrán acompañó a San Martín, y luego a Bolívar; además, luchó como un soldado más.

ni ollas, ni rejas en Mendoza.

Fue asombrosa su tarea, ya que realizó cañones, granadas, fusiles, municiones, sables, lanzas, vehículos

de transporte, elementos de seguridad, estribos y herraduras, puentes colgantes, grúas, pontones para salvar quebradas intransitables.

Hay una industria que nunca se detiene.

Una industria que transforma materia prima en desarrollo, esfuerzo en oportunidades y trabajo en crecimiento.

En el Día del Metalúrgico, reconocemos a quienes, con experiencia, compromiso y dedicación, hacen posible que la industria siga avanzando todos los días.

7 de septiembre

Día del Metalúrgico



SIDERSA

OSAP

**OBRA SOCIAL
ACEROS PARANÁ**

Av. Moreno 187 / San Nicolás / Pcia de Bs. As. / www.osap.org.ar
Tel. 0336 4425632/4429692/4450440/4450099/Fax:4437500

OBRA SOCIAL ACEROS PARANÁ
saluda a todos los
trabajadores metalúrgicos
en su día.

RÁPIDA HOMOLOGACIÓN DEL ACUERDO PARITARIO DE LA RAMA 17

Ya rige el aumento salarial del 23,5%

La Secretaría de Trabajo convalidó el acuerdo firmado por la UOM y las cámaras empresarias para el período abril de 2026-marzo de 2027. El entendimiento contempla aumentos escalonados, sumas no remunerativas y una compensación de \$210.000 por el período abril-julio.

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

En tiempo récord, la Secretaría de Trabajo homologó la paritaria firmada por la Unión Obrera Metalúrgica (UOM) con las cámaras empresarias de la actividad metalmeccánica (Rama 17 y otras), por lo que quedó formalmente vigente el aumento del 23,5% acordado para los trabajadores comprendidos en el Convenio Colectivo de Trabajo 260/75.

La homologación fue dispuesta mediante la Disposición 1099/2026 de la Dirección Nacional de Relaciones y Regulaciones del Trabajo. La medida alcanza al acuerdo suscripto entre la UOM y Adimra, Afarte, Caiama, Fedehogar y Camima, con posterior ratificación de AFAC.

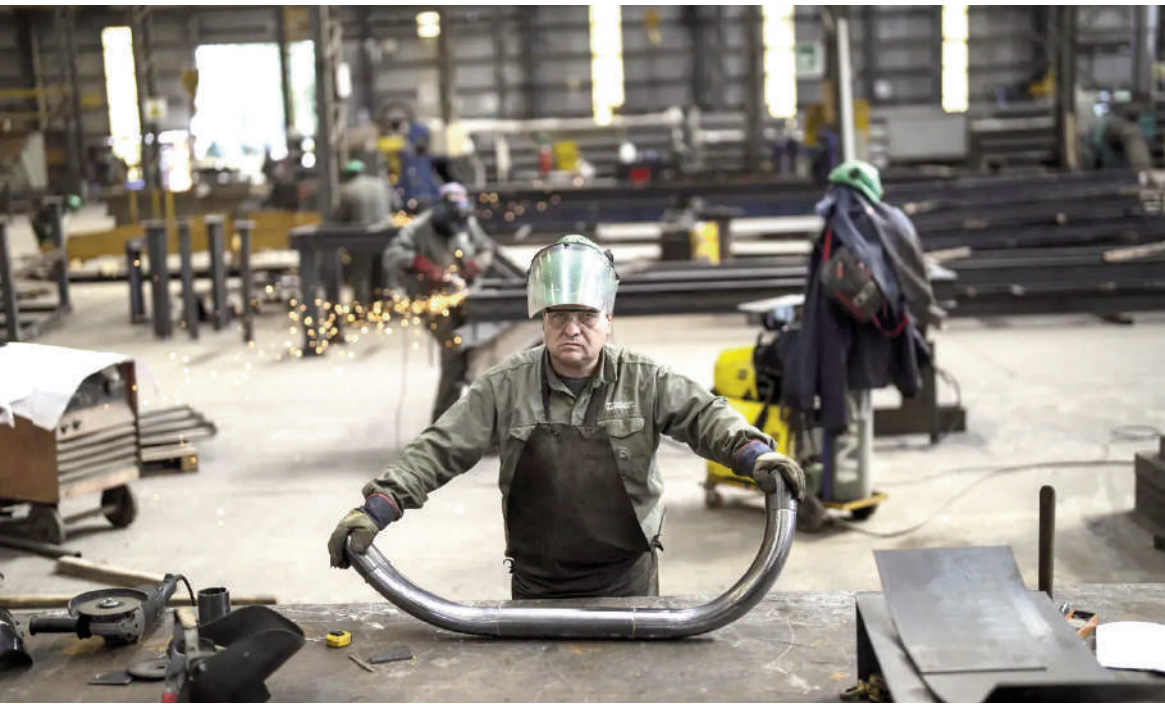
El entendimiento había sido alcanzado el 14 de agosto y contempla una recomposición salarial que llega al 23,5%, con vigencia hasta marzo de 2027 y una incorporación poste-

rior de los conceptos pactados a los salarios básicos.

El esquema combina incrementos porcentuales sobre los salarios básicos con gratificaciones extraordinarias de carácter no remunerativo. Los aumentos porcentuales se aplican de manera acumulativa y están previstos de la siguiente manera:

- Agosto de 2026:	4%.
- Octubre de 2026:	4%.
- Diciembre de 2026:	4%.
- Enero de 2027:	2%.
- Marzo de 2027:	3,5%.

En paralelo, los trabajadores percibirán sumas no remunerativas mensuales que van desde los \$25.000 hasta los \$50.000, según el mes. El cronograma establece \$30.000 en agosto, \$40.000 en septiembre, \$30.000 en octubre, \$50.000 en noviembre, \$40.000 en diciembre, \$40.000 en enero de 2027, \$40.000 en febrero y \$25.000



en marzo. El acuerdo también contempla una compensación extraordinaria no remunerativa de \$210.000

para compensar el período comprendido entre abril y julio de 2026. Ese monto se abonará en tres cuotas

consecutivas de \$70.000 junto con los salarios de agosto, septiembre y octubre.



FELIZ DÍA DEL METALÚRGICO

Un oficio.
Una profesión.
Un estilo de vida que
juntos, hacemos posible.

SECCIONAL SAN NICOLÁS



UOM SAN NICOLÁS RECUERDA A LOS COMPAÑEROS QUE YA NO ESTÁN

OFRENDAS FLORALES E INAUGURACIÓN. Como es habitual en cada Día del Trabajador Metalúrgico, la seccional San Nicolás de la Unión Obrera Metalúrgica desplegará hoy sus actividades conmemorativas. A las nueve de la mañana se depositarán ofrendas florales en el Monumento a la Familia Metalúrgica, en la Rotonda Sur, ubicada en la intersección de avenida Savio y Ruta 188. La comitiva se trasladará luego a la sede del Instituto Tecnológico Rafael de Aguiar (ITEC), en la avenida Juan Domingo Perón 1933. Allí habrá nuevas ofrendas florales que serán presentadas al pie de la cruz de acero que recuerda de manera permanente a los trabajadores fallecidos en actividad. En esta oportunidad la conmemoración incluirá posteriormente un acto inaugural: será a las diez de la mañana en la Escuela Jean Piaget, donde quedará formalmente habilitado el nuevo gimnasio deportivo de la institución educativa. **ARCHIVO / EL NORTE**

Celebramos el Día del Metalúrgico y felicitamos a nuestros trabajadores.

7 de septiembre - 2026



**Federación de Comercio
e Industria de San Nicolás**

**SALUDA A LOS
TRABAJADORES
METALÚRGICOS
EN SU DÍA**

Ataque familiar, robo y tres detenidos



Personal de la Comisaría Ramallo Primera, con el apoyo del Comando de Patrullas Ramallo, intervino a raíz de un conflicto familiar registrado en un domicilio de la calle Santa Rosa al 600.

Según las primeras averiguaciones, tres personas ingresaron al inmueble de una mujer de 32 años, ubicado en Santa Rosa al 600. Allí sustrajeron un televisor y un equipo de música, y ocasionaron daños en una ventana y una bicicleta, luego de haberle enviado mensajes de contenido amenazante.

Tras un rápido despliegue policial, los involucrados fueron interceptados en las inmediaciones de las calles Savio y Juan B. Justo. Allí se efectivizó la aprehensión de tres personas ma-

yores de edad: un hombre de 31 años (expareja de la víctima), una mujer de 34 y otro hombre de 47 años.

Durante el procedimiento, uno de los aprehendidos opuso resistencia al accionar policial y fue reducido por los efectivos.

La damnificada fue asistida en la Comisaría de la Mujer y la Familia de Ramallo, donde se recibió su declaración y solicitó medidas de protección.

Interviene la UFI N° 14 del Departamento Judicial San Nicolás, que dispuso las diligencias procesales correspondientes y el traslado de los aprehendidos a la sede fiscal. Se iniciaron actuaciones caratuladas como "Robo, resistencia a la autoridad y amenazas".

Investigan un caso de acoso callejero en Villa Ramallo

Una mujer denunció haber sido víctima de un hecho de acoso callejero durante la mañana del pasado 2 de septiembre en la localidad de Villa Ramallo, cuando se encontraba aguardando el colectivo.

Según la información policial, el episodio ocurrió cerca de las 7:50. La víctima fue sorprendida por la espalda por un hombre encapuchado que circulaba en bicicleta, quien le tocó los glúteos antes de darse a la fuga.

Tras el llamado de alerta al 911, personal policial acudió al lugar e inició un rastillaje por la zona que arrojó resultado negativo. Posteriormente, la damnificada fue trasladada a la sede de la Comisaría de la Mujer y la Familia de Ramallo, donde radicó formalmente la denuncia e instó la acción penal.

En la causa toma intervención la



UFI N° 14 del Departamento Judicial de San Nicolás. En tanto, el Grupo Táctico Operativo (GTO) de la Comisaría Ramallo Segunda trabaja en la recolección de pruebas para lograr la correcta identificación y aprehensión del agresor.

Avilé pidió informes por los anegamientos en distintos barrios

El concejal de Inspirar presentó un pedido al Ejecutivo para conocer qué obras y medidas de contingencia están previstas ante los problemas de acumulación de agua.

El concejal del bloque Inspirar, Andrés Avilé, presentó dos proyectos en la última sesión ordinaria del Concejo Municipal, uno vinculado con el funcionamiento de los desagües y los anegamientos que se producen en diferentes barrios durante las lluvias y otro relacionado con las dificultades que atraviesan los trabajadores para obtener las licencias profesionales de conducir.

Desagües: pedido de informes al Ejecutivo

El principal planteo de Avilé apunta a conocer qué respuestas prevé el Municipio frente a una problemática que, según explicó, se repite históricamente en distintos sectores de Villa Constitución. El pedido solicita a la Secretaría de Obras Públicas información sobre las obras realizadas, las intervenciones previstas y la existencia de algún plan de contingencia.

Uno de los puntos señalados es calle Alfonsina Storni, donde confluyen los barrios Malvinas, San



Concejal Andrés Avilé.

José y Estanislao López. El concejal explicó que las vías ferroviarias dividen ese sector y que el agua proveniente del campo llega hasta la

calle, lo que genera acumulación y dificultades para circular.

Licencias profesionales: reclamo a la Provincia

El segundo proyecto retoma un planteo que el bloque ya había realizado anteriormente y está relacionado con la decisión de que las licencias profesionales de conducir deban tramitarse en otros centros de habilitación, como el de Rosario.

Avilé advirtió que la medida genera dificultades para los vecinos de Villa Constitución que trabajan en el transporte de pasajeros y de cargas, especialmente camioneros, quienes deben trasladarse a otra ciudad, conseguir un turno y realizar allí los exámenes correspondientes.

El edil puso el foco además en el costo del trámite y sostuvo que puede representar alrededor de diez veces el valor de una licencia por cinco años emitida en Villa Constitución. Según indicó, en muchos casos ese gasto debe ser afrontado directamente por los trabajadores.

Maestra, esta vez... ¡LA TAREA ES DESCANSAR!

♥ Celebra tu día de una manera diferente

Alojate en Hotel Colonial San Nicolás y te regalamos un

CIRCUITO HÍDRICO DE SPA

(con reserva previa al momento de tomar la reserva)

Una experiencia pensada para que te desconectes

☕ Desayuno buffet	🛀 Uso de Baño romano y canchas de deportes
🛏 Una noche de descanso	📶 Wi-fi en todas las áreas del hotel
💖 Todo lo que necesitás para disfrutar tu día	🚗 Estacionamiento al aire libre sin cargo

🕒 Check in 15 hs - Check out 11 hs

\$125.300

PARA 2 PERSONAS EN HAB. DOBLE STANDARD

📅 Promo válida para el fin de semana del 11 al 13 de Septiembre

Av. Savio 2195 | San Nicolás de los Arroyos | Tel: 0336-4472222 | www.hotelcolonialsannicolas.com | reservas@hotelcolonialsannicolas.com

CAME: El consumo pyme no encuentra el piso y volvió a retroceder en agosto

De acuerdo con CAME, la evolución estuvo condicionada por una menor capacidad de compra de los hogares, por las tarifas y el endeudamiento. Frente a julio retrocedieron 2,7%.

Las ventas de los comercios minoristas pyme registraron en agosto una caída interanual del 0,2% en términos reales, mientras que frente a julio retrocedieron 2,7%. De esta manera, la actividad acumuló una disminución del 2,4% en los primeros ocho meses del año, de acuerdo con el Índice de Ventas Minoristas elaborado por la Confederación Argentina de la Mediana Empresa (CAME).

El informe señaló que la evolución estuvo condicionada por una menor capacidad de compra de los hogares, a partir del impacto de las tarifas de servicios y el endeudamiento familiar. A eso se sumaron el menor movimiento posterior a las vacaciones de invierno y una menor disponibilidad de ingresos, factores que llevaron a los consumidores a concentrar sus gastos en bienes considerados indispensables.

En el relevamiento sectorial, cuatro de los siete rubros analizados mostraron variaciones interanuales positivas. "Perfumería" encabezó el

desempeño, con una suba del 12,8%, seguida por "Textil e indumentaria", con 6,4%; "Calzado y marroquinería", con 1,2%; y "Ferretería, materiales eléctricos y materiales para la construcción", con 0,3%. En cambio, "Bazar, decoración, textiles para el hogar y muebles" registró una baja del 4,8%; "Alimentos y bebidas" cayó 2,5%; y "Farmacia" retrocedió 0,5%.

El comportamiento de los consumidores también quedó reflejado en la evaluación de los propios comerciantes. El 47,4% de los consultados consideró que su nivel de actividad se mantuvo respecto de agosto del año pasado, aunque esa proporción fue 0,7 puntos porcentuales menor que en julio. En paralelo, el 46,5% señaló un empeoramiento de las condiciones de su negocio, dos puntos por encima del 44,5% de julio. Solo el 6,1% afirmó haber experimentado una mejora.

La demanda siguió concentrada en compras de menor valor y reposiciones puntuales. Según el rele-



Según CAME, el rubro "Textil e Indumentaria" registró un incremento de 6,4%.

vamiento, el inicio del ciclo lectivo y el Día del Niño generaron movimientos específicos en panificados, indumentaria infantil, regalería y algunos productos de perfumería, pero no alcanzaron para compensar la

debilidad general del consumo. Los bienes durables y otros artículos de mayor precio continuaron postergados, mientras los clientes priorizaron promociones, descuentos y opciones de pago.

El canal online mostró, sin embargo, un comportamiento diferente. Las ventas realizadas por comercios con local a la calle a través de Internet aumentaron 17,6% interanual durante agosto y registraron una suba intermensual

del 0,4%. El dato se destacó dentro de un mes en el que el índice general, que contempla las ventas bajo cualquier modalidad, permaneció prácticamente estable frente a agosto de 2025.

CAME: expectativas cautelosas y poca inversión

Las perspectivas para los próximos doce meses muestran un escenario de prudencia. El 43,9% de los empresarios consultados estimó que su situación económica permanecerá sin cambios, mientras que el 42,8% proyectó una mejora y el 13,3% anticipó un deterioro. A su vez, el 57,9% consideró que no es momento para realizar inversiones en su empresa, frente al 13,5% que respondió afirmativamente y un 28,6% que no adoptó una postura. La estructura de costos aparece como otro de los factores que limita la recuperación. Los comerciantes señalaron aumentos en las listas mayoristas y en los fletes, además de la competencia de productos importados de bajo costo. En ese contexto, los márgenes de rentabilidad permanecieron acotados y los negocios recurrieron a liquidaciones de fin de temporada, promociones bancarias y descuentos por pago al contado para sostener la rotación de mercadería.

Hotel Colonial
San Nicolás

DAY USE
UN DÍA PARA RELAJARSE

HOTEL
SOSTENIBLE Y RESPONSABLE



Uso de habitación en base doble en categoría Standard



Check in 12 hs / Check out 20 hs



Almuerzo sugerencia del mes (Plato Principal + Postre y 1 bebida sin alcohol)



Uso de baño romano y canchas de deportes



Wi-fi en todas las áreas del hotel



Estacionamiento al aire libre sin cargo

\$75.000
PRECIO POR PERSONA



CONSULTAS:
+549-3364666565

Estiman una leve baja de la inflación el mes pasado

En el octavo relevamiento del año, quienes participaron del REM del Banco Central estimaron una inflación mensual de 1,7% para agosto (-0,1 p.p. que el anterior).

Quienes mejor proyectaron esa variable en el pasado (Top 10) también reportaron una inflación de 1,7% mensual para agosto (igual que el relevamiento previo).

Respecto del IPC Núcleo, el conjunto de participantes del REM ubicó sus estimaciones para agosto en 1,7% (mismo valor que la encuesta previa).

El Top 10 estimó una inflación núcleo de 1,6% mensual para el octavo mes del año (-0,1 p.p. en relación con el REM anterior).

En el relevamiento de agosto, el conjunto de analistas del REM estimó que el Producto ajustado por estacionalidad (s.e.) se habría contraído 0,9% en el Trim. II-26 (-0,5 p.p. res-

pecto al relevamiento previo) y aumentaría 1,1% en el Trim. III-26 (+0,1 p.p. en relación con el REM anterior).

Para el Trim. IV-26 la proyección de crecimiento s.e. del conjunto de analistas del REM fue de 1,3% (+0,3 p.p. en relación con el relevamiento previo).

Para 2026, quienes participaron del REM esperan en promedio un nivel de PIB real 2,1% superior al promedio de 2025 (-0,6 p.p. respecto a la encuesta previa).

Quienes conforman el Top 10 proyectaron un crecimiento de 2,2% para el año 2026 (-0,4 p.p. comparado con el REM anterior).

La tasa de desocupación abierta para el segundo trimestre de 2026 fue estimada por quienes participan del REM en 7,7% de la Población Económicamente Activa (mismo valor que la encuesta previa).

CEPA estima que el salario mínimo perdió 40,8% de poder de compra desde noviembre de 2023

El cálculo para septiembre de 2026 incorpora expectativas de inflación del REM. Los datos de IDESA muestran diferencias entre trabajadores registrados e informales; una encuesta de Córdoba refleja dificultades para afrontar gastos básicos.

El salario mínimo acumularía en septiembre una pérdida de poder adquisitivo del 40,8% respecto de noviembre de 2023, según un informe publicado por el Centro de Economía Política Argentina (CEPA) el 6 de septiembre. La estimación combina datos oficiales con inflación esperada para los meses que todavía no tienen un índice definitivo.

El resultado describe la evolución del Salario Mínimo, Vital y Móvil (SMVM), no la de todos los ingresos laborales. Esa distinción es central para leerlo junto con los datos de IDESA sobre salarios promedio y con el relevamiento de hogares del Instituto de Estadísticas y Tendencias Sociales y Económicas (IETSE) de Córdoba.

Qué mide la estimación de CEPA

CEPA utiliza información de la Secretaría de Trabajo y del INDEC e incorpora, desde agosto de 2026, expectativas de inflación del Relevamiento de Expectativas de Mercado (REM) que publica el Banco Central. Por lo tanto, la caída calculada para septiembre es una estimación de la entidad, sujeta a la evolución efectiva de los precios.

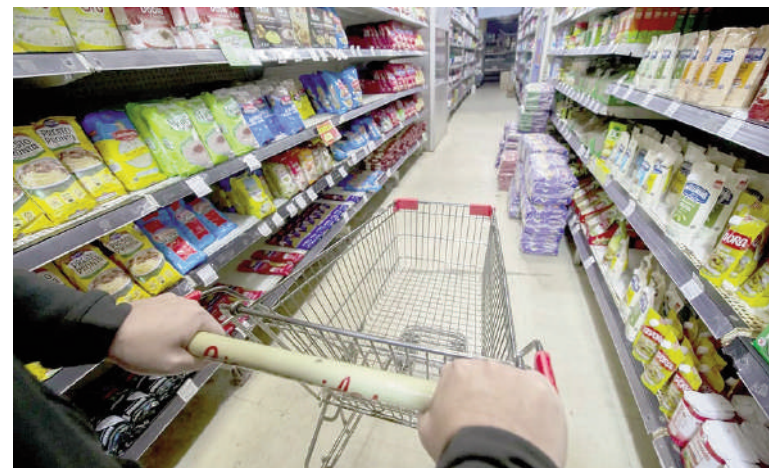
Para recuperar el poder de compra promedio de 2023, el instituto calcula que el salario mínimo debería aumentar \$271.315, aproximadamente un 70,7% sobre la base de \$383.800 utilizada en sus gráficos. Esa comparación toma el promedio de 2023,

una referencia diferente de noviembre de ese año, que sirve de base para la pérdida del 40,8%.

El informe también compara ingresos y gastos específicos. Entre diciembre de 2023 y septiembre de 2026, calcula un aumento nominal del SMVM del 158%, frente al 856% del rubro electricidad, gas y otros combustibles y al 631% de la nafta súper. Son variaciones de los indicadores seleccionados por CEPA: su impacto en cada hogar depende del consumo, las tarifas aplicables y la composición de su presupuesto.

Salarios promedio y brecha laboral

En una publicación del 4 de septiembre, IDESA informó que los salarios aumentaron 2,9% en junio, frente a una inflación de 1,9%, y ubicó la recuperación real acumulada desde noviembre de 2023 en 4,3%. El instituto explicó que la mejora fue desigual y que una parte importante de los ingresos se destina a gastos di-



Existen diferencias salariales entre trabajadores registrados e informales.

ficiles de recortar.

La fragmentación aparece en otro informe de IDESA, publicado el 30 de agosto. El gráfico difundido por la entidad, con valores de mayo de 2026, ubica la remuneración promedio de los asalariados registrados de empresas privadas en \$2.121.000 y la de los no registrados en \$821.000. Entre los informales de empresas de hasta diez trabajadores,

el promedio baja a \$702.000.

Estas remuneraciones individuales no equivalen al ingreso total de una familia. Además, el promedio salarial de junio y el salario mínimo estimado para septiembre corresponden a indicadores y períodos distintos: no permiten concluir que todos los trabajadores ganaron o perdieron el mismo poder adquisitivo.

Villarruel criticó el plan de Milei y exigió mejoras en los ingresos

Victoria Villarruel encabezó un acto junto a productores agropecuarios en Chivilcoy donde volvió a criticar el plan económico de Javier Milei y a reclamar de manera explícita «mejorar salarios» además de medidas concretas para revertir la caída del consumo.

La vicepresidenta comenzó a moverse en modo candidata y, tras su gira por la provincia de San Juan, donde fue recibida por el gobernador Marcelo Orrego, continúa desplegando una agenda propia de cara a 2027 que incluyó también visitas a Bariloche y al municipio bonaerense de Ituzaingó. «Argentina necesita una reforma impositiva que premie el esfuerzo y una política productiva que mire mucho más al territorio y permita ahorrar a las familias», fue el reclamo a viva voz de Villarruel este sábado durante la apertura de la 74° Exposición Rural de Chivilcoy.

Crítica al modelo de Javier Milei

La compañera de fórmula de Milei se mostró junto a productores, representantes del sector agropecuario, industrial, autoridades y vecinos. «Quiero reafirmar mi compromiso con quienes producen, invierten y generan trabajo. Detrás de cada productor hay familias, trabajadores, empresas, comercios y comunidades enteras», destacó la titular del Senado en una queja abierta frente al modelo de apertura indiscriminada de im-

portaciones de La Libertad Avanza en medio de la cierre de Pymes y de empresas en crisis como Granja Tres Arroyos, Fate o La Perla, entre otras.

«Por eso necesitamos mejores caminos rurales, puentes, desagües, conectividad, energía y rutas. Tenemos que construir un sistema que incentive a quien produce más, agrega valor y genera empleo. Producir más significa ser competitivos, exportar, generar divisas, incorporar tecnología y mejorar los salarios. Estoy convencida de que la Argentina que queremos se construye con producción, salario, trabajo y familia», agregó Villarruel ante los aplausos del auditorio de la exposición rural de Chivilcoy.

Las críticas de la vicepresidenta al modelo económico de Milei se suman a una serie de cuestionamiento internos que también ensayaron Patricia Bullrich en público, y hasta el Ministro de Economía, Luis «Toto» Caputo, en privado. A través de un posteo en redes sociales, llamó ex Ministra de Seguridad había afirmado que «el rumbo es el correcto» pero a continuación advirtió: «Lo que necesitamos es más velocidad en los resultados para lograr que el cambio se sienta en la vida cotidiana». Su mensaje concluyó con un duro cuestionamiento a la falta de soluciones en la microeconomía del modelo económico de Javier Milei al insistir en la necesidad de que el resultado «llegue a las familias. Que llegue a las empresas. Que llegue a cada argentino».

Day Use

Quinceañeras

La noche que soñaste comienza con nosotros. Veni a prepararte para tu día

- ★ Horario de uso de la habitación de 12 a 20 hs.
- ★ No incluye Desayuno.
- ★ Acceso a instalaciones de hotel para la sesión de fotografía.

\$200.000
Day Use de la habitación

Tarifa válida desde marzo hasta septiembre de 2026. No válido para fechas especiales.

- ★ La cumpleaños puede venir acompañada de 3 personas como máximo (Una de las personas debe ser adulto).
- ★ Todos los menores de edad que hagan uso de la habitación deben registrarse presentando su documento de identidad.
- ★ Los menores de edad siempre deberán estar acompañados por un mayor. El responsable de los menores debe de estar debidamente registrado presentando su documento de identidad.
- ★ Los adultos que por cuestiones profesionales (fotógrafos, maquilladores, peluqueros, etc) deban ingresar a la habitación, tendrán que registrarse en Recepción.
- ★ Los servicios de maquilladora, peluquera, etc. son cargos del Cliente.

Hotel Colonial San Nicolás

E Wi-Fi

Cada vez nacen menos chicos y las escuelas bonaerenses ya sienten el impacto

La matrícula del nivel inicial podría perder más de 100.000 alumnos entre 2024 y 2027. Las proyecciones anticipan que el fenómeno llegará progresivamente a la primaria y, más adelante, también a la secundaria.

La fuerte caída de la natalidad en la provincia de Buenos Aires comienza a tener consecuencias concretas en el sistema educativo. Cada vez nacen menos chicos y las generaciones que ingresan a las aulas son más pequeñas, un escenario que ya se observa con claridad en los jardines de infantes y que durante los próximos años avanzará sobre el resto de los niveles.

Un informe elaborado por el Observatorio de Políticas Poblacionales y Migratorias del Ministerio de Gobierno bonaerense junto con el Laboratorio de Investigación de Lazos Socio-Urbanos (LILSU) muestra la magnitud del cambio. La tasa global de fecundidad, que en 2010 superaba los dos hijos por mujer, podría ubicarse cerca de uno hacia 2040.

La reducción también aparece al observar los nacimientos: la tasa bruta de natalidad en terri-



torio bonaerense pasó de alrededor de 19 nacimientos cada mil habitantes en 2012 a cerca de 10 en 2023. Aunque se trata de una tendencia que atraviesa a todo el país, su impacto adquiere es-

pecial dimensión en Buenos Aires por tratarse de la provincia más poblada.

El primer efecto fuerte se registra en el nivel inicial. Según las proyecciones de la Dirección

General de Cultura y Educación, en 2024 había alrededor de 578.000 alumnos, mientras que para 2027 se estiman unos 474.000. Son más de 100.000 estudiantes menos en apenas tres años y, posteriormente, la matrícula podría estabilizarse cerca de los 450.000. La disminución ocurre incluso pese al crecimiento de la cobertura en las salas de 3 y 4 años. La incorporación de más chicos permitió amortiguar parcialmente el impacto demográfico, pero no alcanza para compensar la caída sostenida de la población infantil.

El fenómeno llegará de manera

gradual a los demás niveles. En la primaria, la cantidad de estudiantes comenzará a acompañar cada vez más la reducción de las nuevas generaciones. En la secundaria, en cambio, todavía se espera un crecimiento durante los próximos años debido a una mayor cobertura y a la disminución del abandono escolar. Las proyecciones indican que el secundario podría alcanzar un máximo histórico cercano a 1,75 millones de estudiantes en 2028, frente a los 1,67 millones registrados en 2024. A partir de ese momento, sin embargo, también comenzaría una disminución progresiva a medida que lleguen las generaciones nacidas durante los años de menor natalidad.

La situación no es exclusiva de la Provincia. A nivel nacional, las estimaciones anticipan que la matrícula de sala de 4 años, que superó los 685.000 alumnos en 2019, podría reducirse alrededor de un 39% hacia 2028 y quedar cerca de los 417.000 estudiantes. El cambio abre así un nuevo desafío para la planificación educativa: un sistema que durante décadas tuvo que responder al crecimiento de la matrícula deberá comenzar a adaptarse a aulas con menos alumnos y a una distribución diferente de estudiantes, docentes e infraestructura.

Día del MAESTRO

Vení a festejar
tu día
en Salus Per
Aquam Spa

Sauna seco, ducha finlandesa,
ducha escocesa, ducha brasilera,
exfoliación corporal, masaje relax
de 1/2 hora y uso de baño romano

1 PERSONA	\$72.000	
2 PERSONAS	\$64.000	C/U
3 PERSONAS	\$62.000	C/U

PROMOCIÓN VALIDA PARA TODO EL MES DE SEPTIEMBRE

Av. Savio 2195 | San Nicolás de los Arroyos | Tel. 0336-4470200 | spa@hotelcolonialsannicolas.com

Confirman un nuevo feriado en noviembre por la visita del papa León XIV

El Gobierno de la provincia de Buenos Aires confirmó un feriado extraordinario para el miércoles 11 de noviembre con motivo de la visita del papa León XIV a la Argentina.

La medida busca facilitar el despliegue del operativo de seguridad y logística previsto para la multitudinaria celebración que encabezará el Pontífice en la Basílica de Luján, donde se espera la presencia de entre uno y dos millones de fieles.

Según informaron las autoridades, la jornada no laborable

permitirá reducir la circulación vehicular y facilitar los desplazamientos hacia el santuario mariano.

Como parte del operativo, se prevén cortes en las rutas nacionales 5, 6 y 7, además de un amplio despliegue de fuerzas de seguridad y servicios de emergencia.

Desde la administración bonaerense también solicitaron al Gobierno nacional que evalúe extender la medida al resto del país debido a la magnitud del evento religioso.

TORNEO CLAUSURA

Belgrano y Regatas no se sacaron ventajas

En el “Luis Arnone”, el clásico nicoleño terminó 0 a 0. El punto le sirvió al Rojo para seguir en la cima del torneo, ahora acompañado por Paraná. El Náutico estuvo más cerca, pero le faltó profundidad.



No hubo emociones en el clásico nicoleño. EL NORTE

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

El clásico nicoleño terminó empatado sin goles en el “Luis Arnone”, en un resultado que le terminó cayendo bien al partido y a sus protagonistas. Belgrano, con Ocantó en el banco por una fisura en sus costillas, sufrió también la salida de Ariel Olsen, que a los 16 minutos sufrió un corte en la cara tras una disputa con Ferrari y debió dejar la cancha. El Rojo fue el que mejor manejó la pelota en la primera mitad, pero no le creó peligro a Furlán. Regatas, por el contrario, no estuvo bien con la pelota (no fue una buena tarde ni de Scoppa ni de Luques), pero siem-

pre se mostró más peligroso. En la más clara del primer tiempo, una contra terminó con el centro de Correa para que Varas apareciera solo en el área y su definición quede en las manos de Toledo.

A los 5 del complemento todo Regatas pidió un supuesto penal de Contigiani sobre Varas, que el árbitro Fernández no interpretó como falta. El partido se hizo muy cortado, bajó el ritmo y se llegó poco a las áreas. En el final, cada uno tuvo una contra para ganarlo. Primero Malarino pisó el área y su remate lo tapó Furlán. Después, Leo Basán desbordó por derecha y prefirió asistir a Varas antes que el remate al arco, lo que facilitó la tarea de la defensa belgranense, de buen partido.

El punto le terminó sentando bien a ambos, en una tarde de esas en las que un gol es suficiente para sumar de a tres.

El resto

Los Andes y La Emilia aprovecharon para quedar a un punto de lo más alto. En Villa Ramallo, el Verde superó 2 a 1 al siempre complicado 12 de Octubre con dos goles de Lucas Díaz. Diego Vilche había marcado el empate transitorio para el León, que terminó con diez por la expulsión de Cabral. En La Emilia, por su parte, el Pañero lo dio vuelta ante Social y terminó ganando 2 a 1. El Celeste se puso en ventaja en el primer tiempo con

gol de Guido Reynoso, y los de Nardoni torcieron la historia en el complemento con los tantos de Kerly Merello y Campiotti.

En General Rojo, San Martín se hizo fuerte y se llevó los tres puntos con un emotivo 3 a 2. El Chacarero lo ganaba con gol de Albano Di Grazia, pero la visita lo dio vuelta con dos tantos de penal de Iván Georgetti en la primera mitad. Rojo, que estaba con 10 por la expulsión de Lenhardt, lo empató por intermedio de Ricardo Sabe-dra, pero sobre el final Máximo Giolito le dio la victoria a los de Yaworski.

((Posiciones

Equipo	Pts.	PJ
Belgrano	11	5
Paraná	11	5
Los Andes	10	5
La Emilia	10	5
Somisa	10	5
Defensores	9	5
San Martín	8	5
Regatas	8	5
12 de Octubre	7	5
Conesa	7	5
Gral. Rojo	6	5
Argentino	6	5
El Fortín	6	5
Social	4	5
Matienzo	0	5
Fútbol SN	0	5

Próxima fecha (6ta): San Martín vs. Belgrano, Fútbol SN vs. Paraná, Somisa vs. Social, Conesa vs. La Emilia, Defensores vs. El Fortín, 12 de Octubre vs. Argentino Oeste, Regatas vs. Los Andes, Matienzo vs. Gral. Rojo.

TORNEO REGIONAL AMATEUR

Paraná reaccionó y logró un valioso triunfo

El conjunto dirigido por Fernando Stagnari derrotó a Juventud de Pergamino por 3 a 2 en Rivadavia y Necochea, luego de ir cayendo por 2 a 1, lo que le permitió posicionarse en el segundo puesto de la zona 7.

MARCELO SASSAROLI
secciondeportes@diarioelnorte.com.ar

Paraná se recuperó del flojo debut en el Torneo Regional Federal Amateur doblegando a Juventud de Pergamino por 3 a 2 como local, en el marco de la segunda fecha de la zona 7 de la Región Pampeana Norte. El dueño de casa arrancó mejor y, tras una buena acción de Jonatan Ferreti, logró anotar la apertura a los 5 minutos. El delantero, tras quedar encerrado en la punta izquierda, retrocedió y habilitó a Bruno González, quien con un soberbio derechazo la clavó en el segundo palo. El mismo Ferreti tuvo el segundo, pero definió desviado, y el visitante aprovechó una ráfaga para darle vuelta. Primero apareció Alex González para igualarlo a los 18, y tras un tiro libre Bruno Senegalles anotó el 2 a 1 cuando el reloj marcaba 23 minutos. El elenco que conduce Fernando Stagnari sintió el impacto y buscó la paridad, la que consiguió a los 41. Perales la bajó de cabeza y Mauricio Temperini, entrando por el callejón central con un derechazo esquinado, estableció el 2 a 2. En el complemento, el equipo nicoleño siguió buscando. De entrada, un remate de Perales fue enviado al córner por Esteban González. El local consiguió desnivelar en una jugada con pelota detenida: Ferreti ejecutó un tiro libre y Temperini ganó en el área para fusilar al arquero, lo que decretó el 3 a 2 definitivo. De ahí en más, el equipo pergaminense intentó conseguir la igualdad pero careció de

ideas, mientras que Paraná de contra-golpe lo pudo haber liquidado. La más clara ocasión la tuvo Ferreti, pero definió apenas desviado un mano a mano. En el restante partido del grupo, Somisa igualó 2 a 2 frente a Racing de Pergamino como visitante y es único líder con cuatro puntos. Los autores de los goles locales no pudieron impedir el empate de los nicoleños, mientras que Tomás Fehr (penal) y Ezequiel Gatti marcaron para el equipo del Barrio. Y por la zona 8, Independencia (San Pedro) goleó a Tricolor (Liga Zarateña) por 9 a 0 y es solitario puntero con seis unidades, mientras que el perdedor y Regatas (tuvo jornada libre) aún no han sumado nada.

Paraná 3 Juventud (Pergamino) 2
Cancha: Paraná Árbitro: Juan Manuel Llaudal Asistentes: Diego Simour y Milagros Núñez Paraná: Agustín Colman; Valentín Olmedo, Federico Suárez, Santiago Calaggio, Agustín Martínez; Fausto García, Bruno González, Federico Calaggio, Jonatan Ferreti; Federico Perales y Mauricio Temperini. DT: Fernando Stagnari. Juventud (Pergamino): Esteban González; Bruno Senegalles, Franco Capdevila, Juan Johuston, Farid Mustafa; Lautaro Cáceres, Facundo Cardozo, Lorenzo Rocchia, Federico Enríquez; Alex González y Wenceslao González. DT: Adrián Antonetti. Goles: PT 5m Bruno González (P), 18m Alex González (I), 23m Senegalles (I) y 41m Temperini (P), ST 9m Temperini (P). Cambios: ST, en Paraná, Máximo Rossi por Martínez, Benjamín Rubio por Perales, Diego Luna por García e Ignacio Garate por Temperini; en Juventud, Braian Cascardo por Cardozo, Franco Celis por Alex González y Bruno Francione por Enríquez.

FEDERAL A

Defensores bajó al puntero

Defensores consiguió un gran triunfo por la séptima fecha de la segunda fase del Torneo Federal A al vencer por 1 a 0 a San Martín de Formosa. En el “Salomón Boeseldín”, el Granate se impuso por 1 a 0, con gol de cabeza de Jerónimo Ávalos a los 25 minutos del segundo tiempo, en un partido en el que el conjunto de Villa Ramallo jugó mejor durante los 90 minutos, lo que le permitió minimizar al puntero de la zona A.

El conjunto que dirige Gabriel Pieralisi escaló al quinto puesto con 10 puntos. En la próxima fecha quedará libre y en la última jornada jugará en Santiago del Estero, con el objetivo de clasificar entre los cuatro primeros, siempre y cuando no ganen 9 de Julio (Rafaela) y

Gimnasia (Chivilcoy).

Por su parte, Sol de América (Formosa) venció a Sp. Belgrano (San Francisco) por 2 a 0, Gimnasia (Chivilcoy) superó a Mitre (Posadas) por 1 a 0 y 9 de Julio (Rafaela) goleó a Sarmiento (La Banda) por 4 a 1, los dos últimos en condición de visitante.

Posiciones			
Equipos	Pts.	PJ	
San Martín (Formosa)	13	6	
Sol de América (Formosa)	13	6	
9 de Julio (Rafaela)	11	6	
Gimnasia (Chivilcoy)	11	6	
Defensores (VR)	10	7	
Douglas Haig (Perg.)	8	7	
Sarmiento (La Banda)	5	6	
Sp. Belgrano (S. Fco.)	5	7	
Mitre (Posadas)	1	6	

Newell's logró un agónico empate en el clásico



La Lepra repartió puntos en su visita a Rosario Central durante la jornada dominical en Arroyito, en un compromiso válido por la octava fecha del Torneo Clausura.

El gol del Canalla lo convirtió Gastón Ávila a los 46 minutos del primer tiempo, mientras que Nuls igualó el partido de la mano de Matías Coccaro, a los 48 del complemento.

El elenco comandado por Jorge Almirón ganaba durante gran parte del duelo, pero sobre el cierre los rojinegros lograron poner las tablas en el resultado con un gol, en principio anulado, que finalmente fue convalidado luego de ser revisado por el VAR.

Con este resultado, Central alcanzó la sexta posición de la Zona B del campeonato local con 12 unidades. En tanto, Newell's se ubicó en la sexta plaza del Grupo A.

En un desarrollo bastante apagado del partido, las anotaciones le pusieron más emoción al clásico rosarino.

Luego de un tiro de esquina desde la izquierda de Jaminton Campaz, la pelota quedó en el aire dentro del área y el defensor Gastón Ávila remató con un zurdazo de volea para clavarla en el ángulo superior derecho del arquero Josue Reinatti. De esta manera, el Canalla se fue al descanso con ventaja en el marcador y un duro golpe al rival, ya que el tanto sucedió en los últimos instantes de la etapa inicial.

Cuando parecía que el encuentro terminaría en una nueva victoria del elenco local, apareció Matías Coccaro, con algo de suspenso, para rescatar un punto a favor de la Lepra. El delantero con pasado en Huracán recibió la pelota dentro del área, a pase de Ignacio Ramírez, y punteó la pelota por debajo del arquero Conan Ledesma.

Ahora, Rosario Central visitará a Tigre el próximo domingo desde las 14:45, mientras que Newell's recibirá a Vélez el viernes 11 de septiembre a partir de las 17:00, ambos correspondientes a la novena jornada del Torneo Clausura.

TORNEO CLAUSURA

River consiguió una victoria en buena actuación

El equipo de Núñez, con momentos de buen fútbol, derrotó a Independiente Rivadavia por 3-1 en el Monumental. Montiel, de penal, y Tomás Galván (2) anotaron los goles, mientras que Álex Arce descontó para la visita.



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

River continúa gozando de gran efectividad y tuvo un pasaje de fútbol muy destacado durante la segunda etapa para ganarle por 3-1 a Independiente Rivadavia, por la octava fecha del Torneo Clausura 2026.

La primera llegada del partido fue del local, a los 9 minutos del primer tiempo, cuando un centro desde la derecha le llegó a Sebastián Driussi, que buscó el segundo palo con su cabezazo, pero no pudo darle la potencia necesaria.

El partido era muy chato, tanto que hasta los 27 minutos hubo un penal cometido por Leonard Costa, que se llevó puesto a Ángel Correa dentro del área.

Este fue ejecutado por Gonzalo Montiel, quien logró vencer a Nicolás Bolcato con un remate bajo y al medio, para abrir el marcador.

En el primer minuto de descuento, luego de una jugada asociada, Correa llegó hasta el fondo por derecha y metió un centro atrás preciso para el remate potente de Thiago Almada, que fue despejado sobre la línea por Alejo Osella.

Tras un primer tiempo sin brillo, el Millonario salió al segundo tiempo completamente enchufado, las conexiones rápidas entre sus volantes

comenzaron a aparecer con frecuencia y el equipo de Ponzio pudo mostrar el nivel de juego que la talla de sus nombres exige.

En apenas tres minutos, Bolcato le tapó dos remates a Correa, mientras que Beltrán respondió ante un disparo de Fabrizio Sartori.

Correa volvió a aparecer tras una pared con Almada, y su derechazo salió alto.

Hasta que a los 8 minutos llegó el segundo, luego de que Almada pateara y rechazara Bolcato; el rebote le quedó a Tomás Galván, que llegó a la carrera y le puso el borde interno del pie derecho a la pelota para ponerla contra el rincón y marcar el 2-0.

El equipo mendocino comenzó a llegar y torcer el desarrollo del partido a partir del primer cuarto de hora del complemento, con un cabezazo alto de Álex Arce que Beltrán pudo detener y un nuevo frentazo dos minutos más tarde, que el guardameta despejó sobre su poste derecho con una gran estirada.

La cabeza de Arce pudo superar a Beltrán a los 22 minutos, con un centro pasado que César Florentín bajó para que el delantero paraguayo definiera cruzado dentro del área chica, para el 1-2.

Inmediatamente, Leonardo Sequeira recibió una pelota atrás a algunos metros del área grande, y sacó

un derechazo furibundo que impactó en el travesaño.

Con el correr de los minutos, el empuje del conjunto cuyano cedió y, a los 34 minutos, el local pudo ampliar la ventaja a partir de una jugada individual de Galván, que incluyó una pared con Lucas Beltrán, para luego poner la pelota en el ángulo izquierdo de Bolcato desde afuera del área y marcar el 3-1 definitivo.

River 3 Indep. Rivadavia 1

Estadio: Monumental
Árbitro: Nicolás Ramírez
VAR: Hernán Mastrángelo
River: Santiago Beltrán; Gonzalo Montiel, Lucas Martínez Quarta, Nicolás Otamendi, Marcos Acuña; Thiago Almada, Tobías Andrada, Fausto Vera, Tomás Galván; Ángel Correa, Sebastián Driussi. DT: Leonardo Ponzio.
Independiente Rivadavia: Nicolás Bolcato; Alejo Osella, Iván Villalba, Leonard Costa, Juan Manuel Elordi; Gonzalo Ríos, Tomás Bottari, César Florentín; Matías Fernández; Fabrizio Sartori, Álex Arce. DT: Alfredo Berti.
Goles: PT 29m. Montiel, de penal (R). ST 8m. y 34m. Galván (R); 22m. Arce (I).
Cambios: ST 12m. Leonardo Sequeira por Ríos (I) y Luis Díaz por Sartori (I), 20m. Álex Vigo por Osella (I); 32m. Juan Cruz Meza por Andrada (R) y Lucas Beltrán por Driussi (R); 36m. Francisco Ortega por Acuña (R), Mauro Arambarri por Galván (R) y Rafael Santos Borré por Correa (R); Victorio Ramis por Bottari (I).

Independiente ganó en Santiago

Independiente fue superior, aunque sufrió de más para vencer este domingo por 1-0 a Central Córdoba de Santiago del Estero en un partido correspondiente a la octava fecha del Torneo Clausura, disputado en el estadio Alfredo Terrera.

El único gol del encuentro lo convirtió el defensor derecho Leonardo Godoy, a los 12 minutos del segundo tiempo, luego de una gran asistencia de Mateo Pérez Curci.

Con este resultado, el "Rojo" se repuso de la dura goleada recibida en condición de local ante Gimnasia de Mendoza, puntero de la Zona A con 16 puntos, y alcanzó la quinta plaza de la tabla con 13, y suma su primer triunfo bajo el mando del entrenador Jadson Viera.

En tanto, el "Ferroviario" alcanzó su cuarto partido consecutivo sin triunfo y quedó en la decimocuarta ubicación del certamen local con solamente 7 unidades, dos por encima del último, Talleres de Córdoba.

Por su parte, Racing parece atravesar un túnel eterno en el que aún no encuentra la luz y, luego de luchar durante todo el segundo tiempo, perdió sobre la hora por 2-1 ante Atlético Tucumán.

En un partido disputado en el estadio Presidente Perón, la visita había comenzado en ventaja desde los 23 minutos del primer tiempo, con gol del volante Lautaro Godoy, mientras que el mediocampista Leonel Pérez puso la igualdad a los 25 del complemento, pero el delantero Ramiro Ruiz Rodríguez estableció el 2-1 en el tercer minuto de descuento.

Así, la "Academia" sigue sin salir del último puesto del Grupo B, con cinco puntos, mientras que el conjunto que dirige el entrenador Julio César Falcioni alcanzó el cuarto lugar de la zona, con 13 unidades, en medio de una campaña memorable.

En tanto, Lanús se impuso de forma agónica por 1-0 ante Defensa y Justicia, en un partido en el que no había podido aprovechar la superioridad del primer tiempo y había sufrido en el segundo.

El único gol del partido disputado en el estadio Néstor Díaz Pérez fue del defensor Carlos Izquierdoz, con un remate rápido a la altura del área chica, en 44 minutos del segundo tiempo.

La victoria ubica al conjunto que dirige Mauricio Pellegrino en el noveno puesto de la Zona A, con 10 puntos, mientras que el "Halcón" de Florencio Varela no pudo llegar a la punta del grupo y es cuarto con 14 unidades.

FÓRMULA 1

Colapinto terminó noveno en Monza, donde Antonelli obtuvo la victoria

El argentino se recuperó de un leve despiste en la curva de Lesmo durante la segunda largada del Gran Premio de Italia y arribó en el noveno puesto. El italiano obtuvo un histórico triunfo en su tierra y tomó distancia en la punta del campeonato.

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

Una sólida labor desarrolló Franco Colapinto con su Alpine A526 para recuperarse de un leve despiste en la curva de Lesmo, durante la segunda largada del Gran Premio de Italia que se realizó en el Autódromo Nazionale Monza. Esta incidencia lo relegó desde el tercer puesto, tras haber superado a Max Verstappen (Red Bull), hasta el 16°. A partir de allí, pudo llevar a cabo una notable escalada para terminar en la zona de puntos, arribando en la novena posición.

La estratégica decisión del equipo de Enstone para cambiar de neumáticos durante el impasse obligado por el fuerte despiste de Charles Leclerc con la Ferrari en la Parabólica – Michele Alboreto en la primera largada, calzando al coche del argentino con el compuesto duro, le permitió desarrollar un ritmo firme durante las 50 vueltas que completaron la prueba en el «Templo de la Velocidad».

Con el respaldo de Stuart Barlow desde el box de Alpine F1 Team, el pilarense desarrolló el resto del GP italiano con el objetivo de remontar, superando al Williams de Carlos Sainz, al Haas de Esteban Ocon (en la chicana della Roggia cuando el francés se pasó en el frenaje) y al Audi de Nico Hülkenberg.

El Auto de Seguridad Virtual (VSC) por la ubicación del Aston Martin de Lance Stroll (vuelta 27) demoró sus próximos objetivos: Oliver Bearman (Haas) y Gabriel Bortoletto (Audi), a los cuales dejó atrás cuando la bandera verde dio el vía libre en la recta principal



y con ello ya ingresó al top10.

Su último «sorpasse» lo concretó cuando entre la curva Grande y della Roggia dio cuenta del Racing Bulls de Yuki Tsunoda, para terminar noveno y sumar dos puntos que le permiten contar con 21 y seguir 12.º en la tabla del campeonato, y que proyectan más resultados similares para las restantes competencias del calendario, ante las actualizaciones que tienen los Alpine desde Zandvoort.

Triunfazo de Antonelli

Mientras tanto, un consagratorio triunfo logró Andrea Kimi Antonelli en su casa, al lograr un resultado que lo afianza para alcanzar la corona con sus recientes 20 años. El piloto de Bologna realizó una remontada épica debido a que su Mercedes debió apelar a cambios en los componentes de la unidad de potencia para esta fecha en Monza, los cuales le valieron una penalización en la grilla tras largar desde el 19.º puesto y alcanzar la vanguardia en apenas una quincena de giros, la cual alternó con su compañero George Russell y con Verstappen.

Antonelli, que logró su séptima victoria y le dio una alegría a los tifosi (hubo una presencia de más de 400

000 espectadores en el fin de semana), se convirtió en el primer representante local que gana en Monza luego de sesenta años.

Las «Flechas de Plata» hicieron un dominio completo de la carrera que tuvo siete cambios de líder, tomando ambas partes. Russell fue segundo. En el tercer lugar terminó Verstappen, quien aventajó a los McLaren del campeón mundial vigente Lando Norris y Piastri, y a la Ferrari de Hamilton. Luego arribaron Gasly (Alpine) y Arvid Lindblad (Racing Bulls), que terminó por dos segundos delante de Colapinto (Alpine) y Tsunoda, cerrando el grupo que puntuó en Italia.

"Tenía una gran oportunidad y la desaproveché"

"Fue una carrera dura, muy frustrante. Tenía una gran oportunidad y no la aproveché, así que estoy triste", fueron las primeras palabras de Franco Colapinto, quien habló con la prensa al término de la carrera visiblemente sentido. Y luego resumió: "Una gran carrera y un gran error". "Desaproveché una gran oportunidad para mí y para el equipo – dijo con voz débil y entrecortada–. Ahora a aprender de esto y seguir". "El resultado podría haber sido mucho mejor", reflexionó el argentino algo más frío, en el comunicado de Alpine.

"Luchar por estas posiciones te da un extra de adrenalina y motivación; querés más y no querés perder ese puesto. Seguía muy de cerca a Max (Verstappen) cuando perdí adherencia en la entrada de la curva y me fui largo. Por suerte evité chocar contra los muros, pero el comportamiento del auto cambió, así que probablemente sufrí daños en el fondo plano. A partir de ahí, simplemente intenté recuperar la concentración y sumar puntos para el equipo. Ahora estoy decepcionado conmigo, pero espero que, tras reflexionar un poco, pueda verlo como una buena remontada", agregó.

Con 267 puntos, Antonelli consiguió una brecha de 66 sobre Russell, en tanto que Hamilton se ordena cuarto a

76 y Norris a 96; mientras que Colapinto cuenta con 21 unidades en la 12.ª posición de la tabla.

TENIS

Etcheverry se despidió del US Open

La actuación más destacada del argentino Tomás Etcheverry (32º del ranking) en un US Open se tuvo en los octavos de final. El estadounidense Alex Michelsen (46º), poderoso sacador de 22 años, se clasificó por primera vez a los cuartos de final de un Grand Slam al imponerse por 7-6 (8-6), 6-4 y 6-4, en dos horas y 46 minutos. El otro representante local Frances Tiafoe (11º), que derrotó al ruso Daniil Medvedev (7º favorito) por 7-6 (7-1), 6-4 y 7-6 (8-6), será su pró-

ximo rival. Más allá de su empeño, Etcheverry no logró construir cimientos sólidos para vulnerar al californiano, que se desenvolvió con solidez en la superficie dura del Grandstand, el tercer estadio en importancia del torneo, ubicado en la esquina sudoeste del complejo y capacidad para unos 8000 espectadores. Por su parte, tras el resonante éxito ante Taylor Fritz, Francisco Cerúndolo (24º cabeza de serie en Nueva York) se medirá hoy con el belga Alexander Blockx (28º).

Activá Tu Modo Eficiente con estos consejos

Conocé más

Edén

Se incendió un automóvil y su dueño corre peligro de muerte por sufrir quemaduras al intentar apagar las llamas

El propietario de un Ford Focus debió ser hospitalizado tras sufrir quemaduras, luego de querer apagar las llamas que estaban consumiendo el auto. Permanece en UTI en estado crítico.

A raíz de un llamado al 911, personal de la Comisaría Primero se hizo presente en la esquina de la avenida Falcón y Catamarca. Al arribar al lugar constataron que se había incendiado un Ford Focus, por lo que solicitó la colaboración de efectivos del Cuartel de Bomberos, quienes lograron sofocar las llamas.

Paralelamente, agentes de la UPPL encontraron, en Urquiza al 100, a un hombre de 36 años, quien presentaba quemaduras en su cuerpo. Al entrevistarlo, el sujeto relató que se encontraba en Falcón y Catamarca cuando su auto se incendió. Al intentar apagar las llamas, el hombre sufrió quemaduras en el tórax y en sus brazos. Fue allí cuando arribó un móvil del SAME, en el que fue trasladado hacia el nosocomio local. Una vez que fue revisado por los médicos, se decidió internarlo en el área de Terapia Intensiva, ya que su vida corre peligro.



Un hombre permanece internado en estado delicado tras el incendio de su automóvil.

Barrio ITEC: asaltaron a un hombre, lo hirieron con un arma blanca y le robaron el celular

Dos hombres asaltaron e hirieron con un arma blanca a un sujeto de 46 años en barrio ITEC y le robaron su teléfono celular. El hecho ocurrió este domingo, alrededor de las nueve de la mañana, en inmediaciones de la calle Del Forno y la avenida Presidente Perón.

La víctima caminaba por el lugar cuando dos hombres lo sorprendieron y comenzaron a forcejear con él sin mediar palabras. Durante el ataque, uno de los asaltantes le provocó una herida en la pierna izquierda con un arma blanca. Luego, los agresores le sustrajeron un teléfono celular Motorola G84 de color negro.

Tras concretar el robo, los dos hombres escaparon en dirección al barrio 12 de Marzo. La víctima no pudo aportar mayores características sobre los autores del hecho. Según indicó, el temor que atravesó durante el asalto le impidió observar con precisión a los agresores. Personal policial se abocó a la investigación para esclarecer el robo en San Nicolás e identificar a los responsables.

La causa quedó caratulada como robo calificado y lesiones leves. La Unidad Funcional de Instrucción N° 14, a cargo del doctor Mugica Díaz, del Departamento Judicial San Nicolás, interviene en la investigación.



● clasificados

● Bolsa de trabajo

/ofrecidos

SE OFRECE HOMBRE para trabajar como ayudante de albañilería y herrería. Tel. 3364671553

SE OFRECE JOVEN DE 37 AÑOS para tareas de limpieza. Tel. 154535873

SE OFRECE HOMBRE para trabajar como ayudante de herrería y albañilería. Con referencias. Tel. 3364178735

/pedidos

SE BUSCA EMPLEO limpieza, acompañante de persona mayor, atención al público, niñera. Con muy buenas referencias. Tel.: 2477-201335

● Cuidado de personas

/ofrecidos

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de personas y limpieza por la tarde o la mañana. Con referencias. Tel.: 3364281654

SE OFRECE Auxiliar de Enfermería para cuidados de enfermos. Dama de compañía. Tel.: 154535873

SE OFRECE SEÑORA cuidado de personas en clínica con experiencia y referencias. Tel.: 3364213580

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de abuelos y limpieza, solo por la mañana. Tel. 3364115665

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de personas y limpieza por la tarde o mañana. Con referencias. Tel.: 3364192690

● Servicio doméstico

/ofrecidos

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de abuelos y limpieza. Tel. 3364631580.

SE OFRECE SEÑORA para servicio doméstico y/o cuidado de personas con referencias. Teléfono. 154681771.

SE OFRECE MUJER para trabajo doméstico, acompañante de persona mayor con cama adentro y atención al público. Tel. 2477201335

SE OFRECE SEÑORA para dama de compañía de abuelas de martes a sábados con referencias. Tel. 3364623540

La cabeza es para pensar.

No para frenar

USA EL

CASCO



Único en la región

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

+54-11-5258-8785

g2k.com.ar

@g2khosting

/g2khosting

● el clima

HOY

Despejado.

Mínima: 2º
Máxima: 14º



MARTES

Algo nublado.

Mínima: 4º Máxima: 16º



MIÉRCOLES

Parcialmente nublado.

Mínima: 7º Máxima: 19º



● el sol



Salida:
7.12



Puesta:
18.49

● la luna



Menguante
4/9/26



Nueva
11/9/26



Creciente
18/9/26



Llena
26/9/26

● río Paraná

Fuente: Prefectura San Nicolás

Andresito	2.56 B.
Iguazú	13.40 B.
Posadas	10.18 B.
Corrientes	3.23 C.
Paraná	2.18 B.
Santa Fe	2.52 B.
San Lorenzo	2.55 B.

Rosario	2.44 E.
Villa Constitución	2.02 C.
San Nicolás	1.80 E.
Ramallo	1.85 C.
San Pedro	1.90 C.
Baradero	1.80 C.
Formosa	2.01 E.

● Edictos judiciales

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 4, del Dpto. Judicial San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a todos los que se consideren con derecho a los bienes dejados por doña TROVA HAYDÉE LUCÍA, para que en dicho termino lo acrediten (art.2340 Código Civil y Comercial y art. 734 CPCC). San Nicolás, 19 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 3, Secretaría Única, Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta días herederos y acreedores de LLADOS HEDITTA ANTONIA Y ZOPPI JOSÉ HÉCTOR. San Nicolás, 3 de septiembre de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 4, de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días herederos y acreedores de NASIF ELSA SUSANA a hacer valer sus derechos. San Nicolás, junio de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Paz Letrado, Secretaría Única, de la ciudad de Ramallo, provincia de Buenos Aires, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de doña DELIA SALVATIERRA. Ramallo, septiembre de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial de Primera Instancia Nº 5 de San Nicolás, en autos “VECOLI ALFREDO S/SUCESIÓN AB-INTESTATO”, expte. 9271-202, cita y emplaza a herederos y acreedores de ALFREDO VECOLI por el término de treinta días. San Nicolás, agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 6, Secretaría Única, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de LLUCH DARÍO. San Nicolás, septiembre de 2026.
P3 e: 7-9-26



EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 4 del Departamento Judicial de San Nicolás cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de CORIA JULIA EMILSEN. San Nicolás, 24 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 1, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta (30) días a herederos y acreedores de IDELMA MERCEDES DUBOIS. San Nicolás, 21 de agosto de 2026.
P1 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 4, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de DÍAZ SANTIAGO ROBERTO. San Nicolás, septiembre de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado en lo Civil y Comercial Nº 5, a cargo del Dr. JOSÉ IGNACIO ONDARCUHU, Secretaría Única, Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de CHÁVEZ MARIO. San Nicolás, 24 de abril de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 4, Secretaría Única de la localidad de San Nicolás de los Arroyos, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de CARLETTI ANTONIA AGUSTINA. San Nicolás, 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 5, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por el término de 30 días a herederos y acreedores de VIANI JOSÉ ORLANDO. San Nicolás, agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 4, Secretaría Única de San Nicolás, Prov. de Buenos Aires, cita y emplaza por el término de 30 días a todos los que se consideren con derecho a los bienes dejados por CACERE ADOLFO. San Nicolás, 31 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 5, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta (30) días a herederos y acreedores de VARETTI RODOLFO ALBERTO (DNI 10.218.183) y de GONZÁLEZ LUCÍA AURORA (DNI 5.394.109). P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 6, de la ciudad de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores del Sr. OFFREDI CARLOS ROBERTO. San Nicolás, agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 4 del Departamento Judicial de San Nicolás, a cargo de la Dra. María Eugenia Sormani, en los autos caratulados “SASSANO DOMINGO OMAR S/SUCESIÓN AB-INTESTATO”, Expte. Nº SN-7028-2026, cita y emplaza a todos los que se consideren con derecho a los bienes dejados por el causante DOMINGO OMAR SASSANO, para que dentro del término de treinta (30) días lo acrediten. San Nicolás, 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. Juzgado Civil y Comercial Nº 1, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por 30 días a herederos y acreedores de ANSELMO ALBERTO VELOTERI. San Nicolás, 14 de julio de 2026.
P1 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 3, Secretaría Nº Única de San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta días a herederos y acreedores de RÍOS MARCELO GUSTAVO. San Nicolás, 24 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 5, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta días a todos los que se consideren con derecho a los bienes dejados por la causante MASSAGLI MIRTA. San Nicolás, 26 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 6, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de MOSTO JOSÉ RAÚL. San Nicolás, 28 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 4, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por el término de treinta (30) días a herederos y acreedores de OSCAR RENÉ HUERGO. San Nicolás, 25 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado Civil y Comercial Nº 6, del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta días a herederos y acreedores de don ÁLVAREZ

RAMÓN EDUARDO. San Nicolás, 27 de agosto de 2026.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Primera Instancia en lo Civil y Comercial Nº 1, Secretaría Única del Departamento Judicial de San Nicolás, cita y emplaza por treinta (30) días a herederos y acreedores de GASTALDI GLADYS MARÍA LUCÍA.
P1 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Paz Letrado de Ramallo cita y emplaza por treinta (30) días a herederos y acreedores de ISIDRO DE LUELMO. Ramallo, noviembre de 2020.
P3 e: 7-9-26

EDICTO. POR 2 DÍAS- El Tribunal del Trabajo Nº 2, del Departamento Judicial de San Nicolás, en virtud de lo dispuesto en los artículos 145 y 146 del CPCC, cítese por edictos a publicarse por el término de dos días al Sr. OSCAR CAPRA (DNI 12.028.373) para que comparezca a juicio y estar a derecho en el expediente «BARRON LAURA MARTA C/ GARCÍA ALBERTO MARTÍN S/ DESPIDO» Nº 25286, en el término perentorio e improrrogable de diez días, bajo apercibimiento, si así no lo hiciere, de nombrarse al defensor oficial para que lo represente (art. 341 del CPCC). Fdo. Dr. Hernán Darío Brasi, juez.
P2 e: 7-9-26

EDICTO. El Juzgado de Familia Nº 3 del Departamento Judicial de San Nicolás, sito en la Avda. Savio Nº 182 de la ciudad de San Nicolás, a cargo del Dr. Esteban Luis Magni, Secretaría de la Dra. Patricia Sorbello, ha dispuesto notificarle por este medio a la Sra. Milagros Beatriz Troche, DNI 42541363, que en los autos caratulados: “T.A.S. y otros S/ABRIGO, Expte. Nº 55838, en fecha 2 de septiembre de 2026 se ha resuelto.... Atento el estado de los presentes, y la falta de contestación de los edictos librados al diario de San pedro, ordénese la publicación de edictos en el diario EL NORTE de San Nicolás, durante (tres) 3 días, emplazando a la Sra. Milagros Beatriz Troche (DNI 42.541.363), para que comparezca a estos autos en el término de (tres) 3 días de la última publicación (arts. 145, 146, 147 y 341 del Cod. Proc.) y dejando constancia que el mismo goza de beneficio de gratuidad en atención a la materia de autos. Ello, CON HABILITACIÓN DE DÍAS Y HORAS NECESARIOS...” FDO. MAGNI ESTEBAN LUIS, JUEZ. Atento a la materia de autos, hágase saber que el presente ostenta beneficio de gratuidad. REFERENCIAS: Funcionario Firmante: 04/09/2026 8:41:45 – CORNELLI, Ariana Paula, AUXILIAR LETRADO.
P3 e: 7-9-26

● farmacias

Desde las 8:30 hasta 8:30 día siguiente

ALONSO, Don Bosco y Pellegrini

CIMINARI, Av.Alberdi 699

GARCIA, Belgrano 184

GOMEZ, Pte.Perón 1366

LEONE, Bolívar 1053

PLAZA SARMIENTO, España y Rivadavia

“ENVÍE UN SMS CON LA PALABRA FARMAS.N.A.L 8008 Y CONOZCA LAS FARMACIAS DE TURNO”

COLEGIO DE FARMACEUTICOS

● loterías/quinielas

● tradicional

02	20	22	Pozo: \$ 1.855.130.508
16	21	38	Resultado: VACANTE

● tradicional segunda vuelta

12	23	28	Pozo: \$ 2.214.708.980
16	26	34	Resultado: VACANTE

● revancha

00	22	37	Pozo: \$ 7.032.378.571
03	32	41	Resultado: VACANTE

● siempre sale

00	04	23	5 aciertos: 16 ganadores
03	13	42	Pozo: \$ 31.448.574 c/u

NÚMERO PLUS : 01

● Tradicional

08	23	39	Pozo: \$ 3.867.231.610
20	28	44	Resultado: VACANTE

● Match

01	25	37	Pozo: \$ 1.735.132.236
24	26	38	Resultado: VACANTE

● Desquite

00	30	38	Pozo: \$ 2.290.577.435
07	37	41	Resultado: VACANTE

● Sale o sale

00	15	37	6 aciertos: 5 ganadores
08	30	42	Pozo: \$ 26.332.065 c/u

01	08	16	Resultado: 1 GANADOR
02	09	17	
03	11	22	
06	13	24	
07	14	25	Pozo: \$ 504.089.577

14 aciertos: 21 apostadores, \$ 676.238

13 aciertos: 669apostadores, \$ 64.074

12 aciertos: 7.841 apostadores, \$ 18.748

SALUD

Cómo incorporar ejercicios de fuerza durante la mediana edad

El organismo comienza a perder masa muscular después de los 35 años y ese proceso puede afectar la fuerza y las actividades cotidianas. Una entrenadora explicó de qué manera una rutina sencilla puede contribuir a conservar la masa muscular, reforzar la salud ósea y mantener la autonomía física.

Después de los 35 años, el organismo comienza a perder masa muscular de manera natural, un proceso que puede repercutir con el paso del tiempo en la fuerza y en la capacidad para realizar actividades cotidianas.

Además, durante la mediana edad los cambios hormonales asociados con esta etapa, incluida la menopausia, pueden influir en la salud muscular y ósea.

Frente a este escenario, el entrenamiento de fuerza aparece como una estrategia para preservar la capacidad física y favorecer la autonomía a medida que pasan los años.

La entrenadora Caroline Idiens propuso a *The Telegraph* cinco movimientos funcionales para quienes buscan comenzar a trabajar con pesas, incluso sin experiencia previa y desde el hogar.

Por qué incorporar ejercicios de fuerza

Durante mucho tiempo, buena parte de las recomendaciones dirigidas especialmente a las mujeres estuvieron vinculadas con la reducción del peso corporal y el número que marcaba la balanza.

El enfoque planteado por Idiens destaca la importancia de desarrollar y conservar la masa muscular como parte del cuidado de la salud a largo plazo.

Según la especialista, las actividades destinadas a fortalecer los músculos contribuyen a la salud



ósea, el equilibrio, la movilidad y la independencia física durante el envejecimiento. Además, el cuerpo mantiene la capacidad de adaptarse al estímulo de las cargas en diferentes edades.

El entrenamiento tampoco requiere necesariamente acudir a un gimnasio. Una rutina puede realizarse en casa mediante movimientos sencillos, ejercicios con el propio peso corporal, bandas de resistencia o un par de mancuernas. Para quienes recién comienzan, recomendó utilizar un par de dos kilos.

Una rutina breve puede ser suficiente para comenzar

Uno de los principales obstáculos para incorporar actividad física

es la falta de tiempo. En este caso, la propuesta plantea sesiones relativamente cortas: al iniciar, pueden realizarse dos o tres entrenamientos semanales de alrededor de 30 minutos.

La frecuencia puede aumentar progresivamente hasta alcanzar entre tres y cuatro sesiones por semana. Como referencia inicial, la entrenadora sugirió realizar dos o tres series por ejercicio, con aproximadamente 8 a 12 repeticiones controladas.

La elección de la carga también ocupa un lugar central. El peso debe generar un desafío que permita mantener una técnica adecuada y las últimas repeticiones deberían resultar exigentes.

A medida que aumenta la capacidad física, la progresión puede lograrse mediante una mayor carga, más repeticiones o modificaciones que incrementen la dificultad. Antes de comenzar la rutina, también se señaló la importancia de realizar un calentamiento.

Los cinco movimientos recomendados

La selección propuesta por la especialista reúne patrones de movimiento vinculados con acciones habituales de la vida diaria: ponerse en cuclillas, realizar un movimiento de flexión de cadera, empujar y tirar.

1. Sentadilla

La sentadilla trabaja principal-

mente las piernas y los glúteos. Su utilidad se relaciona con movimientos cotidianos como subir escaleras, levantarse de una silla y realizar tareas que requieren fuerza en la parte inferior del cuerpo.

2. Peso muerto rumano

El peso muerto rumano concentra el trabajo en la zona posterior del cuerpo, incluidos glúteos e isquiotibiales. Según la especialista, estos grupos musculares resultan importantes para la postura, el equilibrio y la realización segura de movimientos de levantamiento.

3. Remo inclinado

El remo inclinado fortalece la parte superior de la espalda y favorece la postura. También desarrolla la fuerza necesaria para los movimientos de tracción presentes en distintas actividades diarias. Como adaptación inicial, se puede apoyar una mano sobre una silla mientras el otro brazo realiza el movimiento.

4. Press de pecho

El press de pecho trabaja pecho, hombros y brazos. El ejercicio busca desarrollar la fuerza de empuje necesaria para acciones como abrir puertas, levantar objetos y transportar cargas.

5. Press de hombros

El press de hombros está orientado al fortalecimiento de los brazos y los hombros, capacidades relacionadas con acciones como alcanzar objetos ubicados por encima de la cabeza, levantar y transportar elementos.



70 años transformando la industria



SIDERSA.COM