

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 184 / Domingo 16 de junio 2024

ACOMPaña
AL EJEMPLAR
DE EL DIARIO.
PROHIBIDA
SU VENTA POR
SEPARADO



MARÍA LUZ GÓMEZ

Un teatro para soñar

Es actriz, directora, docente y gestora cultural. Desde hace más de 30 años se dedica a la actividad teatral. Es una referente del teatro infantil en Paraná. Ha volcado el arte escénico en pos de la salud y la educación, destacándose su labor en pacientes oncológicos del Hospital San Roque y en discapacidad con adolescentes y jóvenes.

HUERTA Y JARDÍN

Qué cultivar en nuestra huerta en invierno

Estamos próximos a cambiar de estación y con la llegada de las bajas temperaturas es importante poner atención a los cambios de tiempo y proteger los vegetales para que crezcan sanos y saludables.



Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

En junio comienza oficialmente el invierno. Por lo tanto, durante este mes vamos a notar varios cambios en el ambiente: las temperaturas serán cada vez más bajas, la cantidad de horas de Sol disminuyen y las lluvias se vuelven más escasas.

Pero ninguna de todas estas condicio-

nes es motivo suficiente para no seguir con la huerta en nuestro patio, jardín o balcón. Aún en la estación más fría del año podemos aprovechar para disfrutar los sabores de las frutas y verduras de la temporada, solo debemos tomar ciertos recaudos para proteger los cultivos en las noches más gélidas.

Cómo proteger los cultivos

Dependiendo del espacio y cómo está estructurada nuestra huerta, hay

diferentes mecanismos que podemos usar para evitar que las plantas sufran las consecuencias del frío. Una de las más populares es construir un pequeño invernadero que cubra toda la huerta, pero esta opción necesita mucho espacio y, en general, es costosa.

Las telas de protección, mantas térmicas o plásticos transparentes cumplen una función similar a los invernaderos y son más económicas. Estos materiales actúan como barreras físicas que retienen el calor y protegen las plantas del frío.

Si nuestra zona no tiene frío muy intenso existen técnicas mucho más baratas, como rodear el suelo del cultivo con paja, hojas secas, aserrín, heno, trozos de corteza, restos de césped cortado, o cartón. Esta cobertura que se coloca sobre el suelo va a mantener una temperatura más constante y protegerá las raíces de las plantas cuando las temperaturas descendán y haya heladas.

Independientemente de la técnica de protección a utilizar, en esta época hay que fertilizar adecuadamente y evitar el encharcamiento o el riego excesivo,

ya que puede favorecer la formación de hielo y dañar las raíces de las plantas.

Qué cultivar

Después de preocuparnos y ocuparnos de cada detalle de nuestra huerta, el siguiente paso es seleccionar lo que queremos plantar. Para estos meses, lo ideal es seleccionar los cultivos que son resistentes al frío.

En el norte de Argentina podemos sembrar acelga, espinaca, kale, rábano, apio, caléndula, perejil, remolacha, puerro, cebolla, lechuga, rúcula y zanahoria. Y si estamos en el centro o sur del país, lo recomendable es la siembra de acelga, kale, espinaca, cebolla y puerro; y trasplantar repollos, brócoli, habas, frutillas y mostaza. Cualquiera de estos cultivos se adaptan bien al frío.

Si vivimos en zonas más australes o elevadas, es importante reconocer qué cultivos no solo soportan el frío, sino que también sobreviven en la nieve. En esas zonas podemos sembrar ajo, puerro, habas, arvejas, kale, repollo, repollos de bruselas, cebollas, verdeo, brócoli o coliflor.

Planificación

Durante estos meses, como los fríos son muy intensos, no conviene hacer siembra directa. La huerta de invierno también ofrece posibilidades para los amantes de los espacios verdes. Una serie de tareas pueden llevarse adelante en esta época para que, cuando llegue la primavera, la producción sea más abundante.

Durante junio comenzamos con los almácigos o semilleros de algunas especies de verano como tomate, pimiento y berenjena. Como son especies muy sensibles al frío, conviene hacerlas en un cajón que se pueda guardar en la cocina de la casa para sacarlo durante la mañana y entrarlo cuando refresque.

Una vez con los almácigos listos, preparar la tierra para rellenar: mezclar una parte de tierra o abono orgánico, una parte de arena y una parte de humus de lombriz.

Asimismo, durante este mes hay que cosechar: lechuga, escarola, espinaca, acelga, repollo y zanahoria sembradas durante el mes de febrero y marzo. Es por eso que es muy importante llevar una buena planificación de la huerta, espaciando las siembras cada 5-10 días (siempre dentro del periodo permitido según el calendario de siembra) para que en época de cosecha, no maduren todos los frutos juntos y se terminen desperdiciando.

Curar las plantas añadas por frío

Luego del frío intenso de mayo, es posible que algunas plantas hayan sido afectadas por las bajas



temperaturas y tengan hojas quemadas debido a alguna helada temprana. Pero a no desesperarse, es posible que algunos cultivos puedan recuperarse si seguimos estos simples pasos:

-Eliminar las hojas dañadas: retirar con cuidado las hojas quemadas o marchitas utilizando tijeras de podar limpias. Esto permitirá que la planta canalice su energía hacia nuevas hojas y brotes sanos.

-Cuidados adicionales: brindar un entorno favorable para su recuperación: que reciba la cantidad adecuada de luz solar, agua y nutrientes. Además, evita el estrés adicional causado por el exceso de frío o cambios bruscos de temperatura.

-Fertilizar: aplica fertilizantes orgánicos o soluciones de micronutrientes para ayudar en la recuperación de las hojas que fueron afectadas.

Abonos y fertilizantes orgánicos

Los abonos orgánicos serán una muy buena fuente de nutrientes para cuando pasemos los almácigos a tierra. A menudo, a la hora de comenzar a plantar las hortalizas en la huerta, las semillas

vienen con una advertencia que indica que es mejor realizar la germinación en un semillero, en vez de directamente colocarlas en el lugar definitivo del huerto.

Un semillero, también conocido como almácigo/a, es un recipiente de tamaño pequeño acondicionado especialmente para colocar las semillas con la finalidad de producir su germinación en las mejores condiciones y cuidados, a objeto de que pueda crecer sin dificultad hasta que la planta esté lista para el trasplante.

Existen varias razones de por qué realizar un semillero, aunque este procedimiento no es válido para todos los cultivos. Las plantas "de raíz" como pueden ser el caso de la zanahoria, rábano, nabo, ajo, entre otras, no son aptas para semillero y se plantan por el método de siembra directa para evitar malformaciones en su raíz y en su desarrollo. Sin embargo, las plantas que requieren ciertos controles de temperatura y humedad, son ideales.

Ventajas del semillero

-Adelantar la fecha de siembra: al ser un recipiente pequeño, no ocupa lugar

y se lo puede tener en el interior de la casa con un clima más propicio para germinar.

-Cultivos, por ejemplo, de primavera podemos sembrarlos en invierno y trasplantarlos unas semanas después y ahorrar tiempo.

-Favorecer la germinación de las semillas, con control tanto de temperatura como humedad.

-Aprovechar el espacio del huerto mientras la planta se desarrolla en el semillero.

- Cultivar variedades menos comerciales o locales.

Se puede comprar un semillero en las tiendas de jardinería o se pueden usar alguno de los muchos materiales reciclados que se tienen en los hogares. Sirve prácticamente cualquier contenedor pequeño, de al menos unos 5 o 6 centímetros de profundidad. Debe ser relativamente impermeable, al cual luego le haremos agujeros para el drenaje del agua. Pueden ser contenedores individuales en el que ubiquemos una sola semilla, o bien, pueden ser de mayor tamaño en el que pongamos varias semillas por hileras. Vasos de yogurt, hueveras, cáscaras de huevos, botellas o envases tetrabrik son algunas opciones.

Cómo hacerlo

-Lavar bien el recipiente.

-Hacer los agujeros de drenaje en la base.

-Rellenar con el sustrato adecuado para la germinación de la planta que quieres que crezca. También puedes usar algodón o papel absorbente algo humedecido, para más adelante plantar el brote que salga en la tierra.

-Siembra la semilla, riega un poco y coloca el semillero en una zona en donde le dé el sol de forma indirecta o en la sombra (depende del tipo de planta y clima del lugar).

-Ubicar el semillero en un lugar donde la temperatura sea lo más estable posible.



NOTA DE TAPA

Teatro para nutrir el alma

María Luz Gómez es una referente del teatro infantil en la ciudad de Paraná. Es actriz, directora, docente y gestora cultural. Una artista que ha sabido poner sus conocimientos al servicio de la educación y la salud, y que deslumbra al público en los escenarios.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!



Fotos: Juliana Faggi

María Luz Gómez dijo a BIEN!: "Hacer teatro sirve para ser feliz y alimentar el alma".

La animación de fiestas infantiles en la adolescencia acercó a María Luz Gómez al teatro. Comenzó a estudiar y a trabajar regalando momentos felices. El arte escénico es desde hace más de 30 años su herramienta de comunicación, con la que establece vínculos con los más chicos, fundamentalmente. Su experiencia la llevó a dictar clases en instituciones educativas, a compartir talleres artísticos. En el ámbito de la salud brindó sus conocimientos artísticos a pequeños internados en la sala de Oncología del Hospital San Roque, y a adolescentes y jóvenes con discapacidad. En diálogo con BIEN!, dijo: "El teatro es una forma de vida, que crea vínculos de empatía y de conocimiento a través de la creatividad".

—¿Cuándo se inicia tu camino teatral?

—A los diecisiete años estaba en el secundario, empecé a hacer teatro y a animar fiestas, que era lo que habían hecho mis hermanas y habían quedado todos los materiales en mi casa. Además comencé a estudiar música. Tengo un saxo, que soplo un poco. Y bueno, de todo eso hice mi profesión. Yo me considero gestora cultural.

Las primeras que hicimos fueron con Rubén Clavenzani, uno de mis primeros profesores de teatro. Hacíamos teatro callejero en 1992, eran las primeras salidas a la calle.

—¿Qué lugar ocupa el teatro en tu vida?

Breve bio

María Luz Gómez nació en Paraná, el 4 de febrero de 1975. Es hija de Héctor, ex empleado del Banco Nación; y de María Soledad, ama de casa. Es la menor de seis hermanos. Tiene una hija, Indiana. Cursó la escuela primaria y secundaria en La Salle. Es técnica en Arte Escénico, egresada de la Escuela de Música, Danza y Teatro, Constancio Carminio, de la Uader. Ha protagonizado numerosas obras infantiles, destacándose entre ellas "La Bruja Julepe" y "Planeta Huerta".

—Para mí, el teatro fue, es y será una forma de vida en sus diversas formas multifacéticas como toda expresión artística, tanto de actriz, docente y espectadora. El teatro es un canal hacia el otro y con el otro, que crea vínculos de empatía. Es una construcción de conocimiento desde la creatividad, en un complejo trabajo colectivo, que nos permite ensayar la vida misma. El teatro como otras disciplinas artísticas conecta la esencia del ser, nutre el alma desde el rol que nos toque. El arte sana y permite fluir desde el interior sin miedo al juicio, nos permite conocer otros mundos fuera de la vida cotidiana y ordinaria. En ese aquí y ahora no existe el pobre, el rico, el flaco, el gordo, el malo, el bueno; son sólo almas que se permiten jugar sin importar el contexto.

Obras para recordar

A lo largo de su trayectoria artística,



María Luz Gómez ha sido parte de innumerables obras de teatro. Pero durante la charla destacó: "Una de las obras que más me gusto fue La Bruja Julepe, escrita por Koky Satler, por el mensaje para niños y adultos, donde la bruja, que era yo, le tenía miedo a los niños. Ahí trabajamos también con el gran Leandro Bogado y Marita Cortés, con gente que te va nutriendo. Esa obra fue un boom", recordó. Y agregó: "Y con mucha emoción de mi juventud, la obra Hormigas, escrita y dirigida por Papi Bastida".

—¿Cuándo nace el espacio La Cacerola?

—Hace veintitrés años, con un grupo de artistas de Paraná, que le dimos forma a todo lo que eran talleres para chicos

y adolescentes, tanto de teatro, música, arte y cerámica. En La Cacerola también, siempre estuvo muy presente, muy arraigada la murga.

—La apertura de la sala llevó a un montón de gente, me imagino, a tus talleres.

—En pandemia, la sala se trasladó a otro lugar, siempre en la zona, en Belgrano y Feliciano. Cuando nos mudamos y tuvimos un espacio grande, se sumaron proyectos, un montón de talleres diferentes también para adultos. Pero, lo pudimos mantener durante cuatro años y ahora volvimos a nuestro lugar de origen, que se está refaccionando para ser una casona cultural.

La docencia

María Luz Gómez ha llevado sus conocimientos artísticos al ámbito educativo y se ha desempeñado en diferentes instituciones educativas públicas y privadas. "Esto se dio sin buscarlo porque no soy profesora. Pero sí, soy muy agradecida de la ciudad de Paraná por todo lo que me brindó. Me comenzaron a llamar para trabajar en la docencia, y empecé en jardines de infantes, después en primaria y luego en secundaria, siempre con teatro y corporeidad", comentó. Luego indicó que "hace cuatro años que vengo

Sigue en la página 6

Vivís **ACÁ**

Trabajás **ACÁ**

Cobrá tu sueldo **ACÁ**

Abrió tu cuenta 100% online.

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. EXCLUSIVO PARA EMPLEADOS EN RELACIÓN DE DEPENDENCIA DEL SECTOR PRIVADO QUE REALICEN SOLICITUD DE APERTURA DE UNA NUEVA CUENTA SUELDO EN FORMA ONLINE DESDE [HTTPS://WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS/CIEN-TEA-SUELDO](https://www.bancoentrieros.com.ar/personas/cuenta-sueldo). APERTURA SUJETA AL CUMPLIMIENTO DE LAS CONDICIONES NORMATIVAS Y LEGALES DISPUESTAS POR EL BANCO. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA EL BANCO, CONFORME LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN, INGRESE A [WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR](https://www.bancoentrieros.com.ar). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

EMPATUR
Ente Mente de Buenos de la Ciudad de Paraná

PARANÁ

MUNICIPALIDAD DE PARANÁ

Festejemos juntos el cumpleaños

Paraná 170 AÑOS
Ciudad de la Confederación Argentina

Ciudad de historias



Viene de la página 5

en una escuela y brindarle a los chicos momentos de imaginación, de sueño.

Cuando me citaron en Oncología del Hospital San Roque, a través del Consejo General de Educación, pensé que era para hacer de payasa. Pero mi tarea era desempeñarme en arte con los chicos que no estaban yendo a la escuela. En toda la provincia se hizo esta experiencia durante dos años. Eso me permitió conocer otra realidad, la de las mamás que están internadas meses con los chicos, que enfrentan procesos muy dolorosos, al principio es todo un shock muy doloroso.

Lo mío era un acompañamiento, que no solamente servía a los niños, también era bueno para las mamás que se tomaban su descanso.

—**Arte para sanar y acompañar...**

—Seguro, el arte abre un canal de comunicación muy importante.

Yo creo que lo he encontrado con estas almas, que son especiales porque nos vienen a enseñar algo. Ahora esto me pasa en el mundo de la discapacidad, con personas neurodivergentes. Trabajo con chicos y jóvenes que tienen una discapacidad leve o moderada, a quienes se les brinda una continuación de la escuela y una capacitación laboral.

—**¿Cómo se motiva hoy a los chicos en el aula?**

—Bueno, ya no pueden estar más quietos por más que queramos, entonces nos tenemos que adecuar y tomar nuevas herramientas. Yo utilizo mucho el juego y el teatro, por ejemplo, en las instituciones se hace un contenido transversal. Por ejemplo, sobre algún contenido de historia, de literatura que estén trabajando, tratamos de hacer alguna improvisación teatral. Es una nueva forma de aprender, que despierta nuevos intereses.

—**¿En qué te inspirás a la hora de pensar una obra?**

—Bueno, estuvimos trabajando con un compañero de teatro, con Sebastián Monjes, y estábamos hablando de los temas que podemos enseñar y trabajar. Ya hicimos algo sobre la alimentación saludable, que es una obra que se llamaba Planeta Huerta. A

nosotros nos gusta mucho el clown, que engancha muchísimo a los chicos con el humor. Pero intentamos que ese humor, que esa risa, también pueda movilizar y dejar algo.

Balance

A modo de balance, María Luz indicó:

“Cuando miro mis redes sociales, veo todo lo que he transitado, donde he estado, festivales grandes, chiquitos me pongo muy nostálgica. La gente que conozco por eventos empresariales, cosas lindas, divertidas, siempre rescato los vínculos. Las herramientas artísticas han sido un canal hermoso para la comunicación, tanto para animar y que alguien esté feliz y sonriendo, como también para la educación. Lo artístico brinda formas de aprender diferentes a las nuestras, herramientas invaluable para los chicos”.

En cuanto a los agradecimientos, María Luz destacó: “Tengo un montón de gente a la que agradecer, de la cual me



FEI

Como todos los años, en vacaciones de invierno se va a desarrollar una nueva edición del Festival de Espectáculos Infantiles (FEI) en Paraná. María Luz Gómez es parte de la organización y comentó: “Ya estamos trabajando con Juan Carlos Izaguirre y Danisa Todoro, y van a participar todos los elencos locales. Así que aprovecho a invitar para disfrutar del teatro en vacaciones de invierno y a precios populares para que puedan concurrir las familias. Con respecto al público infantil, dijo: “Es genuino, te permite saber si les gusta o no, qué les está pasando porque ellos se expresan sin filtro.”

nutrí, trabajé, y que son parte de los éxitos de uno, que también es gente muy exitosa. Por ejemplo, Sebastián Monjes, Elian Casís, quien trabajó muchísimo conmigo en todo lo que era animación; Juan Folonier, en los comienzos estubo Leandro Bogado, José Carlos Vicentín, personas muy reconocidas en nuestro ambiente. Como también, Pola Ortiz, Silvina Fontelles. Y no quiero olvidarme de alguien que es como mi hermano del alma, Koky Satler”.

Teatro toda la vida

—**¿Se puede vivir del teatro?**

—Sí, yo viví toda mi vida desde los 19 años, nunca tirando manteca al techo pero sí, con épocas mejores que otras. Pero lo más importante es que el teatro me ha dado mucha felicidad, mucho tiempo de poder hacer un trabajo y compartirlo con amigos. La conexión, los vínculos. El poder festejar siempre, porque después de una obra uno se reúne, comparte. Y también lo que me dio es ver lo valioso, lo importante, lo simple y lo sencillo que tiene la vida para poder ser feliz porque en realidad, lo que atesoramos son los momentos vividos, compartidos.

—**¿Aconsejarías hacer teatro?**

—Siempre, para los chicos porque se expresan mucho mejor. Recomendando hacer teatro para nutrir la esencia del ser humano, el alma, que trasciende la materia y entra en conexión con otras almas. Y porque simplemente, hacer teatro sirve para ser feliz, alimentar el alma y ser personas empáticas y sensibles.

Proyectos

—**¿Hay algo que te gustaría hacer que no hayas hecho en el mundo artístico?**

—Sí, hay algo a lo que le vengo dando vueltas hace rato, que es el teatro de humor para adultos. He trabajado en las animaciones infantiles integrando a los adultos, pero siempre arrancando desde el público infantil.

QUÉ HAY PARA VER

Llega a Netflix una nueva adaptación de Agatha Christie

La serie “The Seven Dials Mystery”, ambientada en 1925, promete llevar a los espectadores a un intrigante misterio en una fiesta de campo que sale mal.



Ma McKenna-Bruce será la protagonista de una nueva serie de Netflix basada en la novela El misterio de las siete esferas de Agatha Christie, titulada The Seven Dials Mystery. La actriz conocida por su participación en How to Have Sex estará acompañada por Martin Freeman (The Hobbit, Sherlock) y Helena Bonham Carter (The Crown) en esta producción dirigida por Chris Sweeney.

El misterio de las siete esferas es un libro de Agatha Christie protagonizado por el detective Hércules Poirot. La novela fue publicada por primera vez en el Reino Unido en 1929 bajo el título The Seven Dials Mystery. La trama gira en torno a una serie de asesinatos vinculados a una organización secreta llamada “Los Siete Esferas”.

De qué se tratará la serie

The Seven Dials Mystery está ambientada

en una lujosa casa de campo en Inglaterra en 1925. Durante una fiesta, una broma sale terriblemente mal, desencadenando una serie de eventos que llevarán a la joven Eileen “Bundle” Brent (interpretada por McKenna-Bruce) a investigar el misterio. Helena Bonham Carter tomará el papel de Lady Caterham, mientras que Martin Freeman encarnará al superintendente Battle.

Chris Chibnall, conocido por su trabajo en Broadchurch y Doctor Who, es el escritor principal de la serie. Suzanne Mackie, productora ejecutiva de The Crown, y Chris Sussman de Good Omens están a cargo de la producción ejecutiva a través de Orchard Pictures. Este proyecto es la primera serie en la que trabaja Orchard Pictures y se espera que la filmación comience este verano.

McKenna-Bruce expresó su entusiasmo por participar en esta adaptación de Agatha Christie: “Los guiones de Chris Chibnall son brillantes y estoy encantada de ser parte de esta nueva interpretación de la icónica narración de Agatha Chris-

tie”. La actriz recientemente ganó un premio BAFTA Rising Star por su papel en How To Have Sex.

Martin Freeman, conocido por su interpretación del Dr. John Watson en Sherlock, ha ganado dos premios Emmy y un BAFTA. Su carrera incluye papeles en series como Fargo y en varias películas del Marvel Cinematic Universe, como Captain America: Civil War y Black Panther.

Helena Bonham Carter ha sido reconocida con un BAFTA a la mejor actriz de reparto y es conocida por sus roles en colaboraciones con Tim Burton como Big Fish y Sweeney Todd. También es famosa por interpretar a Bellatrix Lestrange en la saga de Harry Potter y a la princesa Margarita en The Crown.

La novela original El misterio de las siete esferas, publicada en 1929, introduce varios personajes de la serie previa de Christie, The Chimneys Mystery, incluyendo a Lady Eileen Brent y al superintendente Battle. Esta nueva versión para Netflix sigue a la adaptación televisiva de 1981.

Quién fue Agatha Christie

Fue una escritora británica, nacida el 15 de septiembre de 1890 y fallecida el 12 de enero de 1976. Es conocida por ser una de las autoras más prolíficas y populares del género de la novela policíaca. Entre sus personajes más famosos destacan los detectives Hércules Poirot y Miss Marple. A lo largo de su carrera, escribió numerosas novelas, relatos cortos y obras de teatro, siendo algunas de sus obras más destacadas Asesinato en el Oriente Express y Muerte en el Nilo. Sus novelas han sido adaptadas al cine y las más recientes estuvieron a cargo de Kenneth Branagh.

Además de este proyecto, la BBC y Britbox International han anunciado otra adaptación de una novela de Agatha Christie, Towards Zero, protagonizada por Anjelica Huston y Oliver Jackson-Cohen. Esta serie de tres partes también cuenta con la actuación de Ella Lily Hyland y Mimi Keene, y está siendo dirigida por Sam Yates en localizaciones de Bristol y Devon.

SALUD Y BIENESTAR

Cómo evitar la intoxicación por monóxido de carbono

El Ministerio de Salud de Entre Ríos extrema las recomendaciones frente al riesgo que representan las intoxicaciones por monóxido de carbono. Se trata de un problema grave, sobre todo en la época invernal.

Una intoxicación leve por monóxido de carbono causa dolor de cabeza, náuseas, mareos, dificultad para concentrarse, vómitos, somnolencia y falta de coordinación, pero puede llegar a ser letal, ya que por sus características, la inhalación de este elemento es un proceso gradual y silencioso, al tratarse de un gas incoloro, inodoro, no irritante, menos denso que el aire, que se dispersa con facilidad, lo cual puede provocar intoxicaciones potencialmente mortales, sobre todo en época invernal.

Características

El monóxido de carbono se forma

por la combustión incompleta del gas natural, leños, nafta, kerosene, papel y otros productos, que lamentablemente han provocado la muerte de aproximadamente 200 personas por año, como consecuencia de este tipo de intoxicación, aún cuando se trata de una situación prevenible y evitable.

De acuerdo al Sistema Integrado de Información Sanitaria Argentino (SISA), en Entre Ríos se registraron 21 casos de pacientes intoxicados en 2021; 25 casos en 2022; 30 casos en 2023; y 11 casos en lo que va del corriente año.

Se trata de un problema de salud que se genera por el uso de artefactos de gas en estado defectuoso bien, mal instalados, fuentes de calefacción en ambientes mal



Alameda de la Federación y Mitre, Paraná, Entre Ríos.

ventilados - como el caso de braseros, exposición a gases de motor en ambientes cerrados e inhalación de humo en el transcurso de incendios.

Estos casos pueden afectar a personas y animales, siendo especialmente susceptibles niños, embarazadas, adultos mayores, personas con enfermedades cardíacas, respiratorias o anemia, y las mascotas.

El monóxido de carbono ingresa al organismo por inhalación, y da síntomas y signos que pueden confundirse con los de otras enfermedades, por eso se le dice "el gran simulador". Tanto el tejido cerebral, como el miocardio son los más sensibles a la falta de oxígeno y de acuerdo a los datos médicos, el límite máximo de tolerancia es de cuatro minutos. Sin embargo, una inhalación más leve de monóxido de carbono puede dejar secuelas neurológicas.

Pautas de prevención

La cartera sanitaria provincial advierte sobre las recomendaciones en este período del año, con simples pautas de control en los hogares:

-Todos los artefactos domésticos que funcionen con combustible o gas, ya se trate de estufas, calefones, calderas, entre otros, deben ser instalados y revisados

periódicamente por personal matriculado. Se debe asegurar que estén libres las salidas al exterior.

-Las chimeneas del hogar y sus tirajes deben ser mantenidos y limpiados anualmente.

-Cuando esté encendida la calefacción, se debe verificar que no esté impedido el ingreso de aire a la habitación. Dejar siempre abierta unos cinco cm una ventana o puerta cercana.

-Si se utilizan braseros o estufas a kerosene, prenderlos y apagarlos en un exterior, y sacarlos afuera antes de acostarse.

-No se debe usar el horno o las hornallas de la cocina para calefaccionar el hogar.

-No instalar calefones a gas dentro de los baños. Si ya se encuentran en esa ubicación, llamar a un gasista matriculado y reubicarlos.

-Los caños de escape de los autos deben ser inspeccionados regularmente para detectar defectos.

-No dejar encendidos los motores de los vehículos en sótanos o garajes cerrados.

-No dejar a los niños y a las mascotas dentro del auto cerrado con el motor encendido dentro del garaje.

-Si la llama de cualquier artefacto encendido no es de color azul, apagarlo y llamar al servicio técnico para que lo revise.

-Dejar siempre algún espacio abierto para que circule el aire.