

REVISTA

# Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 193/ Domingo 1 de septiembre de 2024

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



ECENAA

## El río, rosa de los vientos

La Escuela de Canotaje, Expedición y Natación en Aguas Abiertas es una ONG de la ciudad de Paraná, que surgió hace 38 años. El respeto y el cuidado por la naturaleza forman parte de los principales valores que se imparten en esta organización. La instrucción en el canotaje a niños, adolescentes y adultos es su principal actividad y de esta entidad han surgido palistas que se han destacado en la región, en el país y en el exterior.



Foto: Sergio Ruiz

## SALUD Y BIENESTAR

# ¿La ansiedad puede provocar la suba de la presión arterial?

Aunque no se trate de hipertensión a largo plazo, la afección puede dañar varios órganos del cuerpo humano. Qué recomiendan las sociedades médicas para prevenir los picos.

**Redacción Bien!**  
coordinación@eldiario.com.ar

**BIEN!**

**S**entir ansiedad es una respuesta natural del organismo humano al estrés. Una persona puede sentirse ansiosa antes de un examen o cuando espera una noticia importante.

Cuando una persona sufre ansiedad intensa, puede enfrentar un mayor riesgo de una suba de la presión arterial que aquellas con niveles más bajos de ansiedad.

“La ansiedad no causa presión arterial alta (hipertensión) a largo plazo. Sin embargo, los episodios de ansiedad pueden causar picos drásticos y pasajeros en la

presión arterial”, explicó el doctor Sheldon Sheps.

Si esos picos pasajeros se producen con frecuencia, por ejemplo, todos los días, pueden causar daños a los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones, al igual que la presión arterial alta crónica. Además, las personas que están ansiosas o estresadas son más propensas a tener hábitos poco saludables que pueden elevar la presión arterial, como por ejemplo, fumar, consumir bebidas alcohólicas, comer en exceso.

“Algunos medicamentos para tratar la ansiedad y otras enfermedades de salud mental también pueden elevar la presión arterial. Entre estos medicamentos, se incluyen los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina”, resaltó el experto.

### Qué es la ansiedad

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares

o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.

Algunos ejemplos del trastorno de ansiedad son: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), fobias específicas y trastorno de ansiedad por separación. Puedes tener más de un trastorno de ansiedad. A veces, la ansiedad surge de una enfermedad que requiere tratamiento.

Cualquiera sea el tipo de ansiedad que padezcas, un tratamiento con médicos especializados puede ayudar.

### Síntomas más comunes

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión;

#### SEGUINOS

Twitter: @eldiariocomar

Facebook: El Diario

Instagram: eldiarioentrieros

#### COMUNICATE

Urquiza y Buenos Aires - CP. 3100, Paraná, Entre Ríos

Contacto comercial: 0343 423 4923 - 423 5728 - 423 5747

e-mail: avisos@eldiario.com.ar - www.eldiario.com.ar

Foto de tapa  
Juliana Faggi

- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe;
- Aumento del ritmo cardíaco;
- Respiración acelerada (hiperventilación);
- Sudoración;
- Temblores;
- Sensación de debilidad o cansancio;
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual;
- Tener problemas para conciliar el sueño;
- Padecer problemas gastrointestinales (GI);
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones;
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.

### Distintos tipos de trastornos de ansiedad

- La agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temas a lugares y situaciones que pueden causar pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.

- El trastorno de ansiedad debido a una enfermedad incluye síntomas de ansiedad o pánico intensos que son directamente causados por un problema de salud físico.

- El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por una ansiedad y una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente. A menudo sucede junto con otros trastornos de ansiedad o con la depresión.

- El trastorno de pánico implica episodios repetidos de sensaciones repentinas de ansiedad y miedo o terror intensos que alcanzan un nivel máximo en minutos (ataques de pánico). Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas). Estos ataques de pánico pueden provocar que a la persona le preocupe que sucedan de nuevo o que evite situaciones en las que han sucedido.

- El mutismo selectivo es una incapacidad constante que tienen los niños para hablar en ciertas situaciones, como en la escuela, incluso cuando pueden hablar en otras situaciones, como en el hogar con miembros cercanos de la familia. Esto puede afectar el desempeño en la escuela, el trabajo o en la sociedad.

- El trastorno de ansiedad por separación es un trastorno de la niñez que se caracteriza por una ansiedad que es excesiva para el nivel de desarrollo del niño y que se relaciona con la separación de los padres u otras personas que cumplen una función paterna.

- El trastorno de ansiedad social (fobia social) implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.

- Las fobias específicas se caracterizan por una notable ansiedad cuando



Foto: Juliana Faggi

la persona se ve expuesta a un objeto o situación específica, y un deseo por evitarlos. En algunas personas, las fobias provocan ataques de pánico.

- El trastorno de ansiedad inducido por sustancias se caracteriza por síntomas de ansiedad o pánico intensos que son el resultado directo del uso indebido de drogas, como tomar medicamentos,

estar expuesto a una sustancia tóxica o tener abstinencia a causa de las drogas.

- Otro trastorno de ansiedad específico y no específico es un término para la ansiedad y las fobias que no cumplen con los criterios exactos para algún otro trastorno de ansiedad, pero que son lo suficientemente relevantes para ser alarmantes y perturbadores.



### Estrés y presión arterial

Las actividades que reducen el estrés pueden ayudar a disminuir la presión arterial.

A pesar de que las personas con mucho estrés y presión arterial alta suelen disminuir su presión arterial cuando controlan el estrés, es posible que esto no suceda con todas las personas. Sin embargo, controlar el estrés puede ayudar a mejorar la salud de otras maneras. Aprender cómo controlar el estrés puede llevar a cambios de comportamiento saludables, incluidos aquellos que reducen la presión arterial.

Algunas maneras de controlar el estrés:

- Ajusta tu horario. Si tienes mucho que hacer, mira tu calendario y las listas de tareas. Pide ayuda a otras personas para que hagan algunas tareas. Programa menos tiempo para las actividades que no son importantes para ti. No hagas cosas que no quieres hacer.

- Respira para relajarte. Hacer respiraciones profundas y lentas puede ayudar a relajarte.

- Haz ejercicio con regularidad. La actividad física alivia el estrés. Pide al proveedor de atención médica que te dé su aprobación antes de empezar con un programa de ejercicios. Esto es aún más importante para las personas con presión arterial alta.

- Prueba el yoga y la meditación. El yoga y la meditación te ayudan a relajarte.

- Duerme lo suficiente. La falta de sueño puede hacer que los problemas parezcan peores de lo que son.

- Cambia tu perspectiva hacia los problemas. Al intentar resolver problemas, acepta cómo te sientes con respecto a una situación, y luego busca formas de solucionarla.



Fotos: Juliana Faggi

## NOTA DE TAPA

# Cuidar el río a puro remo

La Escuela de Canotaje, Expedición y Natación en Aguas Abiertas (Ecena) es una ONG de la ciudad de Paraná. La instrucción náutica a niños, adolescentes y adultos es una de sus principales misiones. El respeto y el cuidado de la naturaleza son valores que se transmiten en las salidas al río. Esta agrupación es pionera en la práctica de este deporte y ha formado palistas que han representado al país en competencias internacionales.

**Gabriela Gómez del Río**  
gabriela08@gmail.com

**BIEN!**

**L**a Escuela de Canotaje, Expedición y Natación en Aguas Abiertas (Ecena) está ubicada en el Galpón 3 del Puerto Nuevo, de la capital provincial. Es una ONG que surgió en Paraná hace 38

años, y que está abocada, fundamentalmente, a la instrucción náutica de niños, adolescentes y adultos. Todos los años cientos de personas aprenden a remar y a respetar la naturaleza. Las prácticas para los chicos se desarrollan durante todo el año, y este mes comienzan las inscripciones para los cursos de adultos, que en el verano agotan los cupos rápidamente. Y no es para menos por los beneficios que otorga el canotaje al

ser una actividad física que se realiza en un escenario natural, dejando de lado la vorágine y la polución de la ciudad. BIEN! llegó a la sede de la Ecena y se encontró con un grupo de jovencitos, que llegaban entusiasmados por salir de recorrida junto al instructor Pablo Taulada. Con solidaridad y compañerismo, comenzaron a trasladar los kayaks hasta la orilla. Son pacientes, con la asistencia del entrenador fueron metiéndose en el agua y esperando hasta

que estuvieran todos, recién entonces fue el momento de partir. Después de unas horas en el agua, impulsados con las palas volverán a tierra firme, guardarán las embarcaciones y compartirán una merienda. Allí, mientras aguardaba el retorno del grupo de palistas, el presidente de la entidad, Víctor Hugo Rodríguez, expresó: "La labor de la escuela es muy importante porque necesitamos sacar al chico de la calle y ponerlo junto al río".

## Pedí tu Préstamo Personal para lo que vos quieras

Solicitalo por Home Banking, App o en nuestras sucursales.

Te damos hasta \$30.000.000



Conocé más en [bancoentrieros.com.ar](http://bancoentrieros.com.ar)

 **Banco Entre Ríos** Acá. Para vos.

VÁLIDO CARTERA DE CONSUMO. VIGENCIA DESDE EL 01/07/2024 Y HASTA EL 31/08/2024. VÁLIDO PARA PERSONAS HUMANAS CLIENTES DEL BANCO. EL OTORGAMIENTO, SE ENCUENTRA SUJETO A LA EVALUACIÓN CREDITICIA Y AL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS COMERCIALES Y LEGALES DISPUESTOS POR EL BANCO AL MOMENTO DE RECIBIR LA SOLICITUD. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA LA ENTIDAD, QUIEN PODRÍA DENEGAR LA SOLICITUD DE PRÉSTAMO QUE SE PRESENTE CONFORME LO ESTABLECIDO POR EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN Y CONDICIONES O LIMITACIONES APLICABLES, CONSULTE EN: WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS. NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-70799551-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

## Los inicios

Sobre los inicios de la Escuela de Canotaje, que surgió en Paraná hace 38 años, Rodríguez comentó: "La Ecena se formó con un grupo de jóvenes, exalumnos de Don Bosco, apasionados por el canotaje que planean una travesía por todo el río Paraná. Se organizan y hacen esta travesía desde la naciente del río Paraná hasta Buenos Aires, en el río de la Plata. Ese fue un itinerario donde intervinieron unas doce personas que recorrieron casi 5.000 kilómetros. En el camino ellos iban entregando la bandera universal de la paz, que se creó acá en la escuela y llevando este mensaje. En ese momento, ellos vieron que necesitaban tener más conocimiento sobre el tema del río y se les ocurrió crear la Escuela de Canotaje para los chicos que no tenían acceso al río. Y así nace esta ONG con una comisión de gente a la que le gustaba el río", destacó el dirigente que hace veintidós años que forma parte de la agrupación.

### —¿Cuáles son las actividades que realizan?

—Lo más importante, son los cursos que se dan durante todo el año y que son gratuitos para los chicos; y ahora este mes se abren las inscripciones para adultos. Tenemos varios profes que han pasado por la escuela, a los que les gusta mucho el río y se dedican a enseñar. Para nosotros, la premisa más importante es sacar a un chico de la calle y ponerlo junto al río, ya que de otra forma muchos no podrían ingresar a los clubes por cuestiones económicas. Nosotros queremos que los chicos tengan la posibilidad de hacer canotaje y si les gusta y lo practican, hasta de poder ir a un campeonato.

Tenemos otras actividades también, como por ejemplo, hacer campañas solidarias de cosas que necesita la gente



isleña y acercárselas. Además, de la limpieza del río y actividades sociales para fomentar el compañerismo. Tratamos de incentivar a la comunidad para que conozcan el río. Paraná ha vivido toda la vida de espaldas al río porque no tenemos lugares para ingresar o porque casi toda la costa es privada y de los clubes.

### —¿Cuántos chicos participan de los cursos?

—En estos momentos, hay unos dieciséis, que vienen a pesar del frío y del viento. Los cursos para menores no se cortan y se realizan todo el año porque tenemos chicos que compiten en el circuito entrerriano de canotaje y tienen que estar en actividad. Pero el fuerte de la escuela es en verano.

Da mucha satisfacción cuando vemos que un chico que empezó a remar, a conocer el río con la escolita, triunfa con este deporte porque muchos no tienen otro lugar que los contenga.

### —¿Qué se necesita para comenzar a remar?

—Solamente saber nadar, que es lo más importante, más allá que todos van a usar salvavidas. Los chicos sólo deben acercarse y anotarse y los mayores son los que abonan el curso.

Con el municipio tenemos la Escuelita de canotaje para niños que funciona acá en la Ecena. Nosotros proveemos las embarcaciones y todo lo que se necesita, y ellos aportan profesores y la merienda de los chicos.

## Cuidado del ambiente

La practica del canotaje incentiva el cuidado y el respeto por la naturaleza. "Se

Sigue en la página 6

**Si no encontrás un cesto  
tirá los residuos en tu casa**

**Cuidemos juntos la ciudad**

**CONSTRUIR**  
*ciudadanía*



MUNICIPALIDAD DE  
**PARANÁ**

Viene de la página 5

organizan jornadas de limpieza del río, del islote, del borde costero y los chicos creo que son más conscientes que nosotros sobre la importancia de cuidar el medio ambiente, de quitar todo lo que contamina. Me parece que ellos se están dando cuenta de las irresponsabilidades del hombre y de todo lo que ha provocado, atacando la naturaleza”, afirmó Rodríguez.

En relación a la concientización, el dirigente continuó: “Nosotros promovemos la relación y el respeto con el hábitat, en estos tiempos donde hay tanta contaminación y abuso del medio ambiente. Yo no recuerdo que de chico me hayan hablado de cuidar la naturaleza.

Los chicos que concurren asiduamente al río son los principales testigos de las pronunciadas bajantes de los últimos tiempos. “Esto es el castigo de la naturaleza por no habernos dedicado a su cuidado. Creo que la naturaleza se está defendiendo, como consecuencia de todo el mal que el hombre ha causado en el planeta”, remarcó Rodríguez.

**—¿Se logra que los chicos que participan de los cursos continúen practicando el deporte para ingresar a un equipo de competidores?**

—Bueno, ese es uno de los problemas que tenemos porque ellos ponen todo su empeño en la práctica, en venir y salir a remar, pero los costos para trasladarte a Concepción Uruguay, a Colón, por ejemplo, más la estadía tiene un costo, que en estos momentos se complica. Muchas veces hay familias que no pueden afrontar ese gasto, y nosotros tratamos de cubrirlo. Se venden pizzas, helados, empanadas, de todo y nos ha pasado que no alcanza. Pero más que nada lo que siempre se necesita es una ayuda para el traslado y las inscripciones que son muy costosas.

**—¿Se interesa la comunidad por el canotaje?**



—Hay mucha gente que ahora está viniendo a los cursos de mayores. El año pasado se anotaron muchísimos, pero la mayoría hace el curso y no viene más. Y cuando se completa el curso, le entregamos un carnet con el que se puede sacar una embarcación y le prestamos salvavidas y pala. Les ofrecemos un alquiler a nuestros egresados porque disfrutar del río se un cable a tierra impresionante.

**—¿Qué está necesitando la Escuela?**

—Colaboradores que quieran involucrarse en la comisión, que ame el río y que aporte parte de su tiempo libre, y de esta forma poder trabajar más por

los chicos. Somos un grupo de doce personas que laburamos para poner lo que falta en la escuela, y hoy, podríamos decir que estamos empatados en las finanzas, aunque hemos tenido un gran aumento del costo de la luz. Las embarcaciones son muy caras y hemos logrado tener una flota importante, gracias a toda esta gente que trabaja para que esto siga creciendo.

Acá ofrecemos guardería de embarcaciones, y tratamos de cobrar lo mínimo posible. Y ofrecemos un alquiler de embarcaciones, que no tiene ningún club, sólo para nuestros egresados por cuestiones de seguridad y para evitar accidentes.

### Objetivos

**—¿Qué objetivos se han propuesto para lo que resta del año?**

—Nuestro objetivo es siempre seguir formando chicos y grandes en el canotaje, que amen y respeten el río. Y además volver a formar parte de la Federación Argentina de Canoas, que por cuestiones económicas dejamos de aportar y quedamos afuera. Esto es muy importante porque si no el chico tiene un límite cuando comienza a competir y va progresando. Ahora nos sucede que los chicos tienen que pasar al Club Náutico, que está federado y ofrece más posibilidades de competencias a nivel nacional e internacional. Esto es un gran anhelo para que nuestros chicos puedan seguir haciendo el deporte en la Ecena, es sólo un trámite y plata.

### Inscripciones e informes

Los cursos para niños son gratuitos y se realizan todo el año. Mientras que las inscripciones para los cursos de mayores de 18 años sin límite de edad tienen un costo y comienzan esta semana. Los cursos de adultos se extienden hasta el verano. Los interesados deben concurrir a la sede de la Ecena, en el galpón 3 de Puerto Nuevo, de lunes a viernes de 14 a 18.30, sábados y domingos de 9 a 14.30. El único requisito es saber nadar para remar en kayak y/o piragua.





## QUÉ HAY PARA VER

# ¿Por qué es tan taquillera y popular la película Romper el círculo?

**E**n medio del boom de taquilla que ha generado la cinta *Deadpool & Wolverine* hay otra producción cinematográfica que también está agotando boletería y es tendencia en redes sociales.

Se trata de *Romper el círculo* (*It Ends With Us*), un drama protagonizado por Blake Lively y Justin Baldoni. La cinta es una adaptación de la exitosa novela, con el mismo nombre, del escritor Colleen Hoover. En su primera semana en cartelera recaudó en todo el mundo más de 100 millones de dólares (la producción solo costó 25 millones de dólares). Curiosamente, la mayoría del público asistente es femenino.

Es una historia conmovedora y compleja que explora temas como el amor, el abuso emocional, la superación personal y la importancia de la familia.

Pese a que las críticas especializadas han sido duras con la producción, el público parece amarla, al exponer un caso de maltrato y violencia del que la protagonista se quiere desligar. Han sido muy elogiadas las actuaciones de los actores principales.

Pese a que la crítica especializada la calificó mal, el público la ama. Es una historia sobre maltrato y violencia de género.

La película contiene escenas de violencia emocional que pueden resultar difíciles de ver para algunas personas y se ocupa de temas como el abuso emocional, la superación personal, la importancia de la familia y la amistad y el amor tóxico.

El reconocido portal [www.imdb.com](http://www.imdb.com) le dio una calificación de 6.8 sobre 10.

The New York Times la calificó de “a ratos entretenidos, a veces conmovedora, a menudo ridícula y –con 2 horas y 10 minutos– casi ofensivamente larga”. Sin embargo, el público la valora de forma muy positiva. En Rotten Tomatoes el porcentaje de aceptación es del 94 por ciento, mientras que CinemaScore, le dio una positiva calificación de A-.

### La trama

La historia gira en torno a Lily Bloom (Blake Lively), a punto de cumplir su

sueño de abrir una florería en Boston mientras atraviesa el duelo por la muerte de su padre, un hombre violento que solía descargar su furia golpeando a su esposa. En ese momento, Lily conoce a Ryle (Justin Baldoni, también director), un neurocirujano tan apuesto y acaudalado que parece demasiado bueno para ser cierto. Y lo es: desde su primer encuentro resulta evidente que Ryle carga con una intensidad que más tarde se manifestará en agresiones y oscuridad.

Gracias a un diseño de producción y vestuario que podrían pertenecer a alguna comedia romántica de buen presupuesto, *Romper el círculo* se debate entre la fantasía y la realidad de la tragedia implícita en los casos de violencia de género. Los tramos en los que se muestran la etapa de enamoramiento de la pareja producen cierta desorientación en el espectador: el

pelo perfectamente ondeado de Lively, la minuciosidad con la que la cámara capta cada uno de sus anillos, vestidos, botas y escotes dotan a las escenas de un tono rosa que no coincide con la tensión creciente que se quiere transmitir, y que deja al film peligrosamente cerca de la liviandad.

Por otro lado, resulta muy acertada la decisión creativa de la guionista Christy Hall y Baldoni de estructurar la adaptación respetando el mismo punto de vista elegido por la novela: es Lily quien vive y narra todo lo que sucede en su vínculo con el mundo. El modo en que interpreta la creciente violencia de su relación y su desorientación frente a un estado de situación que la desborda y confunde dotan al film de una perspectiva que le aporta la profundidad y emoción necesaria sin tropezar con los lugares comunes que abundan en ficciones relacionadas con su compleja temática.



## HOGAR Y PLANTAS

# Cómo prepara el jardín para la llegada de la primavera

La primavera se aproxima y BIEN! te propone que tengas tu jardín listo y con algunas plantas que darán un estallido de color a los días templados. Estas tres plantas son fáciles de cuidar

y se adaptan bien a las condiciones climáticas de la estación venidera.

### Prepará el terreno

Antes de plantar cualquier cosa, es

fundamental eliminar las malas hierbas que compiten por los nutrientes y el agua. Podés hacerlo manualmente o utilizando herbicidas naturales. Con una pala, aflojá la tierra para mejorar la aireación y el drenaje. Esto permitirá que las raíces de las plantas se desarrollen de manera óptima.

Por último, el compost es un abono orgánico que enriquece el suelo y proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento de las plantas. Incorporá una capa de compost a la tierra antes de plantar.

### Elegí las plantas adecuadas

Optá por plantas que se adapten bien al clima de tu zona. Investigá sobre las especies autóctonas y aquellas que requieren pocos cuidados. Podés combinar plantas de diferentes tamaños, formas y colores para crear un jardín más interesante y atractivo y también agruparlas según sus necesidades de luz y agua. De esta manera, facilitarás su cuidado y evitarás enfermedades.

### Regá de manera eficiente

Lo ideal es regar temprano por la mañana o al atardecer, cuando el sol no es tan intenso y el agua se evapora más lentamente. Tené en cuenta que el exceso de agua puede provocar el pudrimiento de las raíces, así que solo regá cuando la tierra esté seca al tacto. Los sistemas de riego por goteo son una excelente opción para ahorrar agua y distribuirla de manera uniforme.

### Las favoritas de primavera

Para esta temporada, aquí te presentamos tres de las plantas más coloridas que deberías considerar para tu jardín.

#### Geranios (*Pelargonium*)

Los geranios son clásicos de la jardinería primaveral. Su resistencia y variedad de colores los convierten en una opción ideal para cualquier jardín o balcón. Desde el rojo intenso hasta tonos suaves de rosa, blanco y púrpura, los geranios ofrecen una gama cromática que puede adaptarse a cualquier diseño de paisaje.

Además, estas plantas son conocidas por su fácil mantenimiento y por ser ideales tanto para macetas como para el suelo. Para garantizar una floración abundante, se recomienda plantarlos en áreas soleadas y regarlos con moderación.

#### Petunias (*Petunia hybrida*)

Las petunias son otra excelente opción para agregar color a tu jardín. Son populares por su capacidad de florecer durante toda la primavera y el verano, y vienen en una amplia gama de colores que incluye el azul, morado, rosa, rojo y blanco.

Estas flores son perfectas para macetas colgantes, jardineras y bordes de jardín. Las petunias se adaptan bien a diferentes condiciones climáticas, aunque prefieren lugares con buena exposición al sol. Su cuidado es sencillo: necesitan riego regular y un suelo bien drenado.

#### Claveles de la India (*Tagetes erecta*)

Los claveles de la India son famosos por sus flores grandes y vibrantes en tonos de amarillo, naranja y rojo. Además de ser extremadamente decorativos, estas plantas tienen propiedades repelentes de insectos, lo que las convierte en una opción práctica para mantener plagas alejadas de tu jardín.

Son ideales para borduras y macizos florales, y su resistencia al calor las hace perfectas para las temperaturas primaverales de Argentina. Para un mejor crecimiento, los claveles de la India necesitan estar en suelos bien drenados y recibir pleno sol.

**Justo**  
RESTAURANT

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná • 1er Piso •

justorestaurant.com.ar