

REVISTA

# Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 192 / Domingo 11 de agosto de 2024

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



ALEJANDRO KUNST

## Fuerza que nace de adentro

Es licenciado en Educación Física, docente, entrenador y atleta. Se inició en el deporte en la niñez, practicando fútbol y compartiendo tardes en bicicleta con amigos. Su disciplina y la dedicación lo llevaron a competir en maratones atléticas y hasta en algunos Ironman. Actualmente, vuelca sus conocimientos y su experiencia con sus alumnos, a quienes motiva con los beneficios de llevar una vida saludable.

## HUERTA Y JARDÍN

# Agosto, mes de la siembra, ¿qué plantar en la huerta y el jardín?

Principiante entusiasta o un jardinero experimentado, no hay dudas de que agosto es un gran mes para dar un toque de verde a tu hogar con una huerta, ya sea en macetas o en tierra. Como entramos en el tramo final del invierno, es el momento ideal para sembrar.

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

En medio del ajetreo y el bullicio de la ciudad, cada vez más personas están redescubriendo la alegría y la satisfacción de cultivar sus propias verduras. La naturaleza es cíclica y tiene sus tiempos para cada cosa, que tenemos que conocer y respetar para obtener los mejores resultados.

En Argentina, agosto es el mes de los vientos invernales y los días más fríos, por lo que tendrás que evaluar de qué manera pueden afectar al espacio donde realizarás las actividades. No obstante, es un mes ideal para plantar una variedad de vegetales frescos y saludables, ya que lentamente los días empiezan a hacerse más largos.

Para planificar el mes de siembra de cara a la nueva estación del año, la primavera, es importante conocer qué es lo más recomendable sembrar, teniendo en cuenta las condiciones de clima que son características de este mes. En la huerta, es recomendable limpiar el terreno de malas hierbas y restos de plantas anteriores, así como labrar la tierra para airearla.

Si ya estás interiorizado en el tema, los trabajos consisten en cosechar acelga, espinaca, lechuga, zanahoria, y repollo tardío. Además, son los últimos días para podar los frutales o arbustos, ya que estos en breve comenzarán a salir de la etapa de dormición y empezarán a dar brotes.

## La frescura de las verduras de hoja verde

La lechuga, espinaca, acelga y rúcula no pueden faltar en ningún jardín. Brindan colores y sabores diversos en las comidas. También es buena época para intentar con el amaranto, el kale o la col rizada, que ofrecen un aporte extra de nutrientes.

## De raíces y tubérculos: sabores bajo tierra

Las zanahorias, remolachas y rábanos



se entierran con la promesa de crocantes bocaditos futuros. Las papas y batatas, con su sustanciosa presencia, son opciones ideales para climas más frescos. Mientras tanto, los puerros, cebollas y ajos, con sus aromas distintivos, dan sabor a su huerta y a sus platos.

Las calabazas, berenjenas y tomates son auténticos protagonistas de cualquier huerta urbana. Sus variados colores y formas alegran el espacio. Los pimientos,

desde los suaves a los picantes, brindan un toque de intensidad culinaria. Los pepinos, frescos y crujientes, y las cebollas en rama, añaden versatilidad a sus preparaciones.

## Legumbres, un toque de proteína vegetal

Los guisantes, habas, lentejas y gar-

banzos, además de ser ricos en proteínas, contribuyen a la salud de su suelo al fijar el nitrógeno. Un toque de sabor y sustancia para su huerta.

## Flores que nutren y dan color

Las alcachofas, el coliflor, repolitos de bruselas, repollo y el brócoli no solo son una festividad visual, sino también



nutricional. Estas flores aportan vitaminas y minerales esenciales a la mesa.

A su vez, es un buen momento para plantar flores que alegrarán tu espacio en la primavera. Considera sembrar petunias, caléndulas y pensamientos. Estas flores no sólo aportarán color, sino que también soportan bien los cambios de temperatura que vienen con el final del invierno. Además, puedes plantar arbustos de floración temprana como los jazmines o las camelias, que florecerán cuando lleguen los primeros días de calor.

## Consejos para una huerta exitosa en macetas

No necesitas un gran jardín para tener una huerta abundante. Algunos de los vegetales ideales para cultivar en macetas o espacios pequeños son:

-Tomates: son una de las verduras más populares para cultivar en macetas. Son relativamente fáciles de cultivar y se pueden cosechar durante todo el verano.

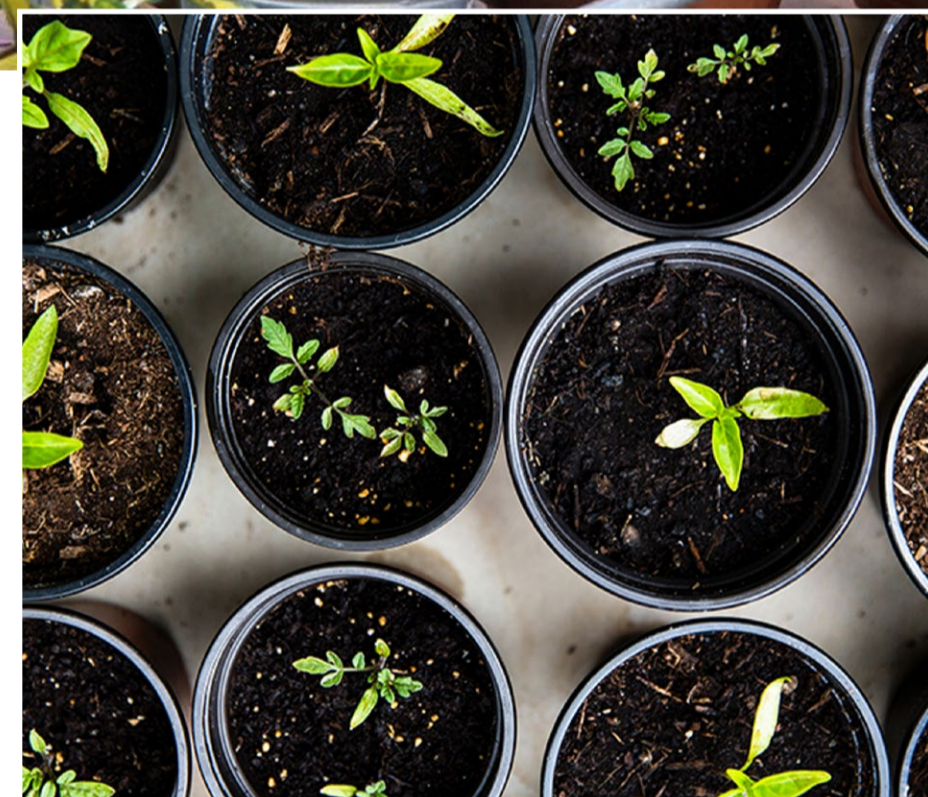
-Pepinos: otra verdura fácil de cultivar en macetas. Necesitan mucho sol y agua, pero son una gran adición a cualquier ensalada o sándwich.

-Ajo: una excelente planta para usar como repelente natural de plagas. También es fácil de cultivar en macetas y se puede usar en una variedad de platos.

-Cebollas: son otra verdura fácil de cultivar en macetas. Son ricas en vitaminas y minerales y se pueden usar en una multiplicidad de platos.

-Acelga: una verdura de hoja verde que es rica en vitaminas y minerales. Son fáciles de cultivar en macetas y se pueden usar en una variedad de platos.

Para que nuestra huerta tenga éxito, es muy importante elegir un lugar soleado



y con buen drenaje, que permitan que las plantas reciban la cantidad adecuada de luz solar para prosperar. El suelo debe prepararse con esmero, para que las raíces se extiendan adecuadamente y consigan los nutrientes y minerales para un crecimiento fuerte. Cada tipo de planta tiene sus propias necesidades.

Una vez que finalice la siembra, es necesario proteger este espacio de las plagas y enfermedades utilizando métodos orgánicos. Una forma es sembrar otras plantas que funcionan como repelentes:

-Caléndula: repele a una variedad de plagas, incluyendo pulgones, moscas blancas y áfidos.

-Lavanda: repele a una variedad de plagas, incluyendo mosquitos, moscas y polillas.

-Romero: repele a los gusanos de la col y otras plagas de las verduras.

-Tomillo: repele a los escarabajos de la papa y otras plagas de las verduras.

-Albahaca: repele a los pulgones y otras plagas de las verduras.

De esta manera sus vegetales crecerán en un entorno más seguro y saludable.

## Otras tareas que se pueden realizar en la huerta

-Preparar el terreno convenientemente y si no se abonó sería necesario hacerlo. Recordar que la incorporación de materia orgánica al suelo es de carácter primordial para poder obtener hortalizas de excelente calidad.

-El abono es una tarea esencial que se debe hacer siempre y es este uno de los momentos adecuados para proceder a su cosecha y uso.

-A partir de este mes, las plantas empiezan a necesitar más agua, una regla general es saber que aproximadamente se debe incorporar cinco litros/agua por metro cuadrado. Si todavía no se instaló un sistema de riego, es útil pensar que uno de ellos es el denominado por goteo, que se puede hacer en forma casera.

-Son los últimos días para podar los frutales o arbustos, ya que estos en breve comenzarán a salir de la etapa de dormición, por lo tanto, empezarán a dar brotes y sus ramas crecerán. Procura revisar que todo esté en condiciones para que puedan hacerlos sin problemas.

-También es una época para pensar de qué forma protegeremos nuestras plantas de las plagas. Si de prevención se trata, también se pueden iniciar con la colocación de trampas, estas nos servirán para alertarnos sobre la población de insectos y, de esta forma, llegar a conocer el momento indicado para aplicar un plaguicida.

-También es el momento indicado para la realización de almácigos y la plantación de bulbos. Durante esta época se deben plantar las hortalizas que, durante el verano, nos darán nutritivas frutas y verduras.

-Para mantener tu huerta saludable y productiva, es esencial practicar la rotación de cultivos, cambiando la ubicación de las plantas cada temporada para evitar el agotamiento de nutrientes en el suelo y reducir el riesgo de enfermedades.

Así, con la planificación adecuada, buenas prácticas de jardinería y la elección de plantas correctas, vas a asegurar una primavera llena de color y cosechas exitosas.

## NOTA DE TAPA

# “Hay que fomentar y potenciar la actividad física al aire libre”

Alejandro Kunst es un apasionado de la actividad física al aire libre. Es licenciado en Educación Física, docente, entrenador y atleta. En la actualidad, en el Parque Urquiza se lo puede ver entrenando junto a sus alumnos, motivándolos para que se inicien en la práctica deportiva, logren sus objetivos con estrategias, que redunden en mejor calidad de vida.

Gabriela Gómez del Río  
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

**A**lejandro Kunst nació en Paraná. De niño se inició en la práctica deportiva, y en la juventud incursionó en maratonadas atléticas. La voluntad, la disciplina y sus condiciones físicas lo llevaron a competir en pruebas combinadas, desde donde pasó a algunos Ironman con muy buen desempeño. Es licenciado en Educación Física y docente. Los conocimientos, la experiencia y su capacidad para guiar a sus alumnos, junto a su hombría de bien y al compañerismo lo hacen disfrutar de los logros de sus atletas, que cumplen sus entrenamientos y se desafían para llegar de la mejor manera a las competencias. Pero además, tiene un lugar especial en la vida de quienes deciden incursionar en la actividad deportiva y lo eligen como entrenador. Con quienes se inician en la actividad física, redoblará la tarea para que la motivación y los beneficios que se van a ir presentando, los lleven a adoptar hábitos saludables, que a futuro redunden en una mejor calidad de vida. En diálogo con BIEN! expresó: “El mayor riesgo que una persona tiene es el sedentarismo. Por eso, romper la inercia y salir a moverse siempre es algo positivo”.



Fotos: Juliana Faggi

—Alejandro, ¿cómo llegaste a la actividad física, al deporte?

—Desde pequeño, nuestros padres nos incentivaron a mi hermano y a mí a realizar actividades físicas. Empezamos con el fútbol en el club Belgrano; y nos vinculamos mucho con la vida al aire libre, disfrutando de juegos en la calle y paseos en bicicleta. Luego, por influencia de mi padre, comencé tenis, que practiqué hasta mis estudios universitarios porque se me complicaban los tiempos y prioricé la carrera. Después de un tiempo, me dediqué al fútbol de salón en Rosario; y finalmente, me volqué al running y al triatlón.

—Desde hace unos años se te ve muy vinculado al running, ¿cuándo comenzaste a correr?

—Empecé a correr alrededor de los veintitrés años, justo después de terminar la licenciatura en Educación Física. Me atrajo la idea de las distancias largas, empecé con 21 kilómetros y con maratones de 42 kilómetros. También eventualmente, me sumé a triatlones, especialmente en el Ironman, que siempre había soñado hacer desde que lo veía por televisión, alentado por mi entrenador de tenis, Alejandro Blaha. Participé en varios medios Ironman y finalmente completé dos Ironman, en 2017 en Mar del Plata y 2022 en Santiago del Estero. Estos eventos, que incluyen 3,8 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42 kilómetros de carrera, son extremadamente exigentes,

## En equipo

Alejandro integra equipos de trabajo con profesionales en pos de cubrir todas las demandas de un deportista. “Es fundamental, trabajar en equipo, muchas veces nos preguntan sobre nutrición, sobre lesiones, trabajo de fuerza o psicología. Y yo trato de guiarlos con quienes están preparados para ayudarlos. Me parece que es importante que entendamos que no estamos preparados para todo. Trabajo con Julia Ortenzi, en nutrición; y establecemos planes entre los dos, lo que potencia el rendimiento y sobre todo la salud de las personas. Lo mismo sucede en kinesióloga con Marcos Sphan; y no menos importante es el trabajo en el gimnasio con profes especialistas en fuerza. Y en psicología con Celeste Scatolaro, en un pilar tan importante como la salud mental. Hay que saber rodearse y nutrirse de colegas de otras áreas, que potencian las capacidades y el rendimiento de los alumnos”, explicó Kunst.

pero también gratificantes. También hice un ultra triatlón de 301 kilómetros, que fue un desafío monumental.

—¿Cómo se maneja la motivación y el entrenamiento a la hora de pensar en un objetivo?

—La clave está en tener objetivos claros y bien marcados. Para mí, es fundamental

Selfie con un grupo de corredores en el Parque Urquiza.



planificar con anticipación, ya sea para un Ironman o una carrera más corta. La vida de un atleta es un equilibrio constante. La clave está en la planificación y en tener un objetivo claro. En mi caso, me inscribo en competencias con anticipación, lo que me ayuda a mantenerme motivado y a organizar mi entrenamiento. Además, el entrenamiento invisible, como el descanso, la meditación y el trabajo de flexibilidad, es fundamental para mantener el rendimiento y reducir el estrés. El autocuidado y el buen descanso son esenciales para evitar lesiones y para el bienestar general. La salud es mi principal motivación, y siempre busco superar mis propias marcas y desafíos.

—¿Cómo interesás a tus alumnos para que lleven una vida activa y saludable, especialmente a quienes comienzan de cero?

—El mayor riesgo que una persona tiene es el sedentarismo. Por eso, romper la inercia y salir a moverse es siempre algo positivo. Es fundamental, que entiendan que la actividad física debe ser placentera y no una carga. Comenzamos con metas pequeñas y alcanzables, y poco a poco aumentamos la intensidad. Les enseño a que se enfoquen en el proceso y en el progreso gradual. No se trata de alcanzar una distancia específica de inmediato, sino de encontrar placer en el movimiento y en el proceso de mejorar. La idea es sumar, moverse, y mantener una actitud positiva para que el hábito se vuelva sostenible. Además, cada entrenamiento se adapta a las necesidades individuales y al estado físico de cada persona.

—¿Cómo adaptas el entrenamiento para cada persona que llega con diferentes niveles de habilidad y objetivos?

—Cada persona es única, por lo que realizo una planificación individualizada. Evalúo a cada uno para adaptar el volumen y la intensidad del entrenamiento a sus capacidades, objetivos y frecuencia disponible, ya sea para carreras de aventura, triatlones o cualquier otra actividad, el plan de entrenamiento se personaliza para que cada persona pueda avanzar a su ritmo y alcanzar sus metas de manera efectiva.

—En el contexto actual, con tantas distracciones tecnológicas, ¿cómo se puede incentivar a los jóvenes para que realicen actividad física?

—Es un desafío, sin duda. La tecnología y las pantallas ocupan mucho tiempo, y eso ha reducido la cantidad de jóvenes activos. Sin embargo, creo que podemos

Sigue en la página 6

## 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 [bancoentrerios.com.ar](http://bancoentrerios.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 FÍSICAS 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.BANCOENTRERIOS.COM.AR/PERSONAS](http://WWW.BANCOENTRERIOS.COM.AR/PERSONAS). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS S.A. - CUIT 33-70799551-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

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

hacer la diferencia fomentando actividades físicas desde una edad temprana y buscando formas de integrar el movimiento en su rutina diaria. Actividades como el running son accesibles y económicas, y pueden ofrecer una alternativa saludable a la vida sedentaria.

#### En familia

—Has mencionado la importancia de incorporar el deporte desde una edad temprana, ¿cómo aplicas esto en tu familia y cómo crees que influye en la vida de tu hijo?

—Desde que mi hijo nació, tratamos de integrarlo en actividades físicas de manera natural. Aunque es un desafío, intentamos limitar el tiempo frente a pantallas y fomentar el juego al aire libre. Mi esposa y yo jugamos mucho con él y lo involucramos en actividades físicas

de forma lúdica. Creo que este enfoque fomenta un vínculo positivo con el movimiento desde una edad temprana, lo cual es crucial para desarrollar hábitos saludables.

#### Recomendaciones

—Los días templados, vemos que se incrementa la cantidad de gente haciendo actividad física en la Costanera, ¿qué consejos les darías a quienes están esperando la primavera para comenzar a correr?

—El mayor riesgo que uno tiene es justamente, el sedentarismo, así que ya con romper la inercia y salir es positivo. Lo más importante es comenzar de a poco, nunca es tarde para hacerlo. Estoy convencido en que hay que fomentar la actividad física al aire libre. Al principio, no hay que exigirse demasiado. Recomendando empezar caminando y luego intercalar con trote suave. La clave es progre-

sar gradualmente y prestar atención a cómo uno se siente durante y después del ejercicio. La constancia y el disfrute son fundamentales para establecer un hábito saludable. Creo que la clave está en encontrar una actividad que te guste para que no te pese. Además, debemos remarcar que el descanso es crucial, hay que establecer una rutina que incluya suficiente tiempo para la recuperación. También ayuda si establecemos metas pequeñas y alcanzables para mantener la motivación y celebrar los logros. Tenemos que recordar siempre que cada paso cuenta y que lo más importante es empezar y disfrutar del viaje hacia una vida más activa y saludable.

#### En Paraná

En los últimos años en la capital provincial ha habido un aumento de personas que se vuelcan a las calles a hacer running, y han surgido nuevas competencias.

#### Breve bio

Alejandro Kunst nació el 20 de agosto de 1986 en Paraná. Es hijo de Marta Ondarcu y de Alejandro Kunst. Es el mayor de tres hermanos, Leandro y Elizabeth. Está en pareja con Dalma Bianchini y son padres de un bebé de trece meses, Dionisio.

Cursó la escuela primaria y secundaria en la Centenario. Se graduó de profesor en el Instituto Superior de Educación Física en Santa Fe; y luego de licenciado en Educación Física en la Universidad Nacional del Litoral. Actualmente, continúa en constante capacitación, participando de cursos y clínicas relacionadas con su profesión. Integra equipos de trabajo con profesionales de la salud, como nutrición, la kinesiología y la psicología en pos de una vida saludable. En su historial de atleta tiene destacadas participaciones en pruebas de larga distancia, y cobrando notoriedad la participación que tuvo en los Ironman de Mar del Plata en 2017 y en 2022 en Santiago del Estero. Además, en 2022 participó de un Ultra triatlón de 301 kilómetros, en Córdoba.

—¿Considerás que la ciudad acompaña el desarrollo del running? ¿Cómo ves el futuro del deporte en la región?

—He visto una evolución positiva en la escena del running y del deporte en general en nuestra ciudad. Hay un creciente interés en eventos y carreras, y los espacios públicos, como la Costanera, se han convertido en lugares populares para entrenar y competir. Este aumento en la participación y en la oferta de eventos ha ayudado a crear una comunidad más activa y un entorno más saludable. La ciudad está cada vez más amigable con el running, ofreciendo diversas oportunidades para quienes buscan mantenerse activos.

Creo que el futuro del deporte en la región es prometedor. Con más eventos, entrenadores y recursos disponibles, que fomentarán el interés y la participación. Es importante seguir promoviendo la actividad física y el deporte como una forma de vida saludable, y considero que estamos en el camino correcto para lograrlo.

#### Objetivos

Para finalizar, Kunst comentó a BIEN!: “Ahora estoy preparándome para una carrera de aventura, de 60 kilómetros que se realizará a fines de septiembre en Paso de la Arena. Aparte de eso, continúo entrenando y participando en diferentes carreras de running y triatlones. Mi objetivo es seguir desafiándome y promoviendo un estilo de vida activo y saludable, tanto para mí como para los demás”.

#### QUÉ HAY PARA VER

## Continúa la película más esperada del año, Deadpool & Wolverine

Se exhibe la tercera película del personaje spin-off de la saga “X-Men”, ahora con Shawn Levy como director y Hugh Jackman compartiendo protagonismo con Ryan Reynolds.

La sinopsis oficial del film nos informa: “Marvel Studios presenta su error más significativo hasta la fecha: Deadpool & Wolverine. Un Wade Wilson apático se esfuerza en la vida civil. Sus días como el mercenario moralmente flexible Deadpool quedaron atrás. Cuando su mundo natal se enfrenta a una amenaza existencial, Wade debe, a regañadientes, volver a vestirse con un aún más reactivo... ¿reticente?... ¿más reticente? Debe convencer a un reactivo Wolverine de que... Carajo. Las sinopsis son jodidamente estúpidas”.

Mucho antes de traer a Wolverine sobre la mesa, Ryan Reynolds ha contado que una de sus primeras ideas era contar únicamente con un presupuesto de entre 5 y 6 millones de dólares. De esta manera, el film no tendría efectos especiales y se trabajaría con un formato que describió como una road movie (película de carretera) protagonizada por Deadpool y Dopinder, el taxista al que da vida Karan Soni. “Era tan sólo un viaje con algunas cosas que recogimos y vimos en el camino. No estaba pensado para ser una película de evento”, explicó. “Me gustó. Pensé que era algo divertido”, añadió el actor canadiense que, como ya se sabe, terminó descartando la idea por completo cuando el proyecto fue evolucionando.

Un componente crucial para la realización de nueva entrega parte fueron las colaboraciones previas que Reynolds tuvo con Shawn Levy. Levy, cuyo historial de dirección incluye películas como “Una Noche en el Museo”, “Más Barato por Docena” y “Aprendices Fuera de Línea”, mostró inicialmente reservas para unirse al proyecto. “Me ofrecen películas basadas en propiedad intelectual cada semana, y prácticamente siempre las rechazo porque necesito sentir que veo una historia que vale la pena contar”, afirmó el director canadiense. Posteriormente, reevaluó su posición respecto a la dirección de la película y encontró el potencial para desarrollar una aventura. “Con el personaje de



Wade, especialmente en combinación con el de Logan, vi esa historia más allá del valor de franquicia”, contó.

“Nos costó hallar una historia que se sintiera original y no derivada de las

otras dos películas de Deadpool”, ha explicado. “Tenía que ser merecedora de la primera entrada de Deadpool en el UCM, pero también tener los pies en la tierra porque se trata de una fran-

quicia de superhéroes realista, cruda. Tuvimos idas y venidas”. Y aunque el productor Kevin Feige había advertido a Jackman sobre volver como Wolverine tras el éxito de “Logan”, el actor sintió que una película con Deadpool podría aprovechar el potencial del héroe con garras de nuevas maneras. “Todo me parecía nuevo y fresco”, expresó Jackman. “Y lo compartiría con Ryan y Shawn, que son dos de mis mejores amigos. No hubo un solo día en el que no llorara de la risa. Me sentí tan rejuvenecido interpretando el papel. Llevo 25 años y me siento mejor que nunca”.

## SALUD Y BIENESTAR

# Por qué se produce una rotura dental y cuáles son los tratamientos

Conocer la estructura de los dientes y las causas comunes de fracturas puede ser crucial para tratarlos adecuadamente y evitar complicaciones.

Cualquiera que haya tenido alguna vez una rotura de un diente conoce la sensación de hundimiento que sigue porque casi con certeza significa una visita urgente al dentista.

Si bien el esmalte de los dientes es la sustancia más dura del cuerpo, según la Clínica Cleveland, no es invencible y, a veces, se agrieta o se rompe. La gravedad de la situación depende de varios factores, entre ellos qué parte del diente está rota. Aquí hay algunos datos importantes que te ayudarán a saber exactamente qué hacer si se rompe o agrieta un diente.

Si bien esta pregunta puede parecer obvia, hay más en tus dientes de lo que parece. Los dientes se componen de dos partes, la corona (por encima de las en-

cias) y la raíz (por debajo de las encías). También tienen tres capas: el esmalte (la capa exterior blanca y dura); la dentina (la capa intermedia); y la pulpa, que contiene vasos sanguíneos y nervios.

Las causas comunes de un diente roto incluyen las siguientes:

- Trauma
- Masticar alimentos duros como palomitas de maíz o caramelos duros
- Rechinar los dientes (bruxismo)
- Goma de mascar o hielo
- Edad: Los dientes rotos ocurren con más frecuencia en niños y personas mayores de 50 años
- Trabajos dentales previos: Los empastes grandes y las endodoncias pueden debilitar el diente



A veces, es posible que ni siquiera sepas que tienes un diente roto. Entonces, ¿a qué síntomas debes estar atento?

- Dolor: Según la Asociación Americana de Endodoncistas, el dolor de las muelas rotas puede ocurrir al masticar alimentos
  - Sensibilidad a los alimentos fríos o calientes
  - Hinchazón alrededor del diente
- Si bien un diente roto puede ser menor, simplemente agrietando la capa externa (esmalte), puede ser mucho más grave. Por lo tanto, es importante llamar a tu dentista cada vez que notes un diente roto o experimentes dolor de dientes rotos.

Esto es especialmente importante en los niños con sus dientes en desarrollo. Según StatPearls, "dadas las consecuencias de las lesiones dentales traumáticas en el niño y el desarrollo de la dentición permanente [condición dental], existe la necesidad de educar a los padres, cuidadores, maestros y profesionales de la salud sobre la necesidad de evaluación dental y tratamiento de las lesiones en la dentición primaria".

Las opciones de reparación de dientes rotos pueden variar desde no hacer nada hasta extraer el diente. Estas son algunas formas en que su dentista podría arreglar su diente roto:

- Unión: Según los especialistas, la unión utiliza un material de resina compues-

ta del color del diente para mejorar su sonrisa. Este procedimiento se utiliza para reparar astillas, cerrar espacios o cambiar la forma y el color de un diente.

-Corona: Esto es necesario cuando un pedazo grande de diente se rompe. Las coronas dentales son fundas que se colocan sobre el diente restante y pueden estar hechas de varias sustancias diferentes.

-Extracción: El diente puede estar tan dañado que la única opción que queda es extraerlo.

-Endodoncia: Este tratamiento es necesario cuando la parte central del diente está dañada. Durante el tratamiento de endodoncia, un endodoncista que se especializa en dicho tratamiento elimina cuidadosamente la pulpa dentro del diente; limpia, desinfecta y da forma a los conductos radiculares; y coloca un relleno para sellar el espacio.

-Carillas: Las carillas están hechas de un material duradero que envuelve, pero no cubre, todo el diente. Si se cuidan las carillas, pueden durar hasta diez años, advierten los especialistas.

Si bien puede ser tentador intentar tratar un diente roto en casa, esto no es recomendable porque podría provocar más daño o infección. Si experimentas un diente roto, tu mejor opción es llamar a tu dentista y solicitar una cita lo antes posible.

Spa  
RECOMENDADOS

MARAN  
SUITES  
& Towers  
Spa

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná. WTS: 3435 210440