

REVISTA

# Bien!

## de Entre Ríos

Año III - N° 187 / Domingo 7 de julio 2024

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



SUMA DE VOLUNTADES

# Querer es un poder

Es una ONG de la ciudad de Paraná, integrada por cientos de voluntarios que desde fines de 2010 trabaja por quienes más lo necesitan. Con sus acciones han demostrado que el esfuerzo compartido, la labor desinteresada y el amor por el desprotegido pueden transformar positivamente realidades adversas.





## SALUD Y BIENESTAR

# ¿Qué frutas y verduras comer en invierno?

Mantener una dieta saludable durante esta época del año es esencial. Uno a uno, cómo optar por alimentos naturales, que ofrezcan vitaminas y antioxidantes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico y combatir las bajas temperaturas.

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

En invierno, la elección de frutas y verduras adecuadas es crucial para mantener una alimentación equilibrada y saludable. Aunque la variedad puede parecer más limitada que en otras estaciones, existen opciones nutritivas y deliciosas disponibles durante los meses más fríos.

Las frutas, como cítricos y manzanas, y las verduras, como el coliflor y la acelga, ofrecen no solo vitaminas y minerales esenciales, sino también la frescura y el sabor que complementan perfectamente las necesidades nutricionales invernales. La alimentación en invierno no so-

lo se trata de mantenerse cálido, sino también de asegurar un aporte adecuado de nutrientes para apoyar el sistema inmunológico y la energía diaria. Incorporar una variedad de frutas y verduras de temporada proporciona beneficios nutricionales, y le añade color y textura a las comidas para lograr que la experiencia culinaria sea satisfactoria y saludable durante esta época del año.

### Cuáles son las frutas para comer en invierno

**Kiwi:** El kiwi es una fruta que se encuentra en estación a finales del otoño, por ende su consumo en invierno es ideal para obtener el fruto fresco. La intensidad de su sabor es acompañada por una

variada cantidad de nutrientes. Clínicas especializadas explican que contiene altos niveles de fibra, alrededor de cinco gramos cada taza, y compuestos prebióticos que alimentan a la microbiota intestinal y estimulan su buen funcionamiento. En resumen, es un excelente regulador de la salud digestiva.

Además, tiene vitaminas C y E, esenciales para el fortalecimiento del sistema inmune y del circulatorio, y cumplen el rol de antioxidantes, ya que protegen al cuerpo de los radicales libres que dañan las células y causan su envejecimiento prematuro. Otros nutrientes importantes que aporta son el potasio, necesario en la salud ósea y cardiovascular, y la vitamina K.

**Banana:** Las bananas son reconocidas por ser una importante fuente de pota-

sio, un mineral necesario para la salud de los huesos y del sistema circulatorio. Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, estas frutas contienen 326 miligramos de potasio por cada 100 gramos, lo que representa una gran parte del aporte diario necesario.

Pero además brinda calorías, azúcares naturales y carbohidratos saludables, ya que son acompañados por fibra y otros nutrientes necesarios para el organismo como vitaminas C y B6. También tiene magnesio que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, la presión arterial, y es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos.

**Naranja:** Es un cítrico, lo que significa que tiene un alto contenido de vitamina C. Especialistas de la medicina explican que tanto la naranja como su jugo con-

DOMINGO 7 DE JULIO DE 2024

tienen este nutriente tan importante para la protección del organismo, la cicatrización de la piel (ya que es esencial para la producción de colágeno) y la absorción de hierro proveniente de alimentos vegetales.

Además, en un estudio publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos explican que la naranja aporta flavonoides, compuestos que tienen una acción antioxidante en las células y las protege del daño de los radicales libres.

**Pera:** Si bien es un fruto otoño, se puede continuar consumiendo en invierno para disfrutar de todos sus beneficios. Una pera de tamaño mediano puede aportar hasta un cuarto de la cantidad de fibra necesaria en un día, según expertos. Esto ayuda a regular el azúcar en sangre, además de mejorar la digestión. Los flavonoides que contiene, además, contribuyen a una mejor salud cardiovascular, ya que reducen la inflamación de los tejidos causada por la oxidación celular.

**Manzana:** De acuerdo a lo que se sabe, una sola manzana contiene hasta 5 gramos de fibra, fitoquímicos beneficiosos para la salud y vitamina C. Recomiendan comerlas con la cáscara, luego de lavarlas, para lograr incorporar la mayor cantidad de fibra y nutrientes posible.

### Verduras recomendadas en esta época

**Brócoli:** En un estudio publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, los expertos destacan la función antiinflamatoria y antioxidante del brócoli. "Es una rica fuente de varios nutrientes importantes, como fibra, vitaminas (A, C y K), minerales (calcio, potasio y hierro) y antioxidantes. También se ha demostrado que contiene compuestos



Foto: Juliana Faggi

bioactivos como glucosinolatos, sulforafano e indol-3-carbinol, todos los cuales han demostrado tener importantes efectos promotores de la salud", comentaron.

**Coliflor:** Los expertos también han hecho hincapié en la versatilidad de la coliflor como alimento nutritivo, ya que se puede preparar de muchas maneras para disfrutar de su sabor. Contiene vitaminas C y K, y folato, el cual es un compuesto de la vitamina B que se necesita en cantidades pequeñas para que el organismo produzca glóbulos rojos y fomente el crecimiento celular. Aclaran que no tiene grasas y, por ende, no

aumenta el colesterol en sangre, tiene poco sodio y tan solo 25 calorías en una porción de una taza.

**Zanahoria:** Un estudio detalla los compuestos de las zanahorias y sus efectos en la salud. Aportan flavonoides y carotenoides, ambos antioxidantes, vitaminas A, C y B, y minerales en forma de calcio, fósforo y hierro. Resaltan que la incorporación de estas verduras en la dieta puede reducir los riesgos de padecer enfermedades coronarias e hipertensión.

**Acelga:** La acelga es una de las verduras ideales para consumir en invierno. Aporta

una baja cantidad de calorías y una amplia variedad de nutrientes que incluyen: fibra, yodo (necesario para que el cuerpo produzca las hormonas tiroideas), hierro, potasio, magnesio, vitaminas A y C.

**Remolacha:** Los expertos de la Universidad de Harvard enfatizan la importancia de comer remolacha durante el invierno, ya que tiene una acción antiinflamatoria sobre el organismo. Desde la Asociación Estadounidense del Corazón hacen hincapié en los efectos positivos de este vegetal de raíz, o su jugo, en la salud cardiovascular: reduce la presión arterial, aumenta la absorción de oxígeno y el flujo sanguíneo. También destacan la cantidad de fitonutrientes que aporta, evidenciados en el intenso color del vegetal. Las vitaminas A, C, K y B9 están presentes en este alimento.

### Consejos para una alimentación saludable en invierno

Si bien son necesarios alimentos calóricos que cumplan con los requerimientos del organismo durante las temporadas invernales, deben ser también saludables con el fin de lograr que el cuerpo esté en condiciones óptimas para enfrentar el frío. Médicos cardiólogos explican que una dieta saludable en invierno puede contribuir al fortalecimiento del sistema inmune y, por ende, a la prevención de las enfermedades infecciosas.

Comentan que es necesario consumir al menos cinco porciones de frutas y vegetales al día, y recomendando mezclar puré de papas con otros vegetales de raíz como la zanahoria para maximizar el efecto. Por otro lado, se deben evitar las comidas reconfortantes poco saludables y reemplazarlas por alimentos nutritivos como sopa de vegetales, además de planear las comidas con antelación para mantener un plan alimentario estable.



REVISTA  
**Bien!**  
de Entre Ríos

**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@eldiariocomar - www.eldiariocomar

Foto de tapa  
Juliana Faggi

**EL DIARIO**  
Desde hace más de un siglo  
informándote todos los días



NOTA DE TAPA

# Apostar a cambiar

**Suma de Voluntades** es una ONG de Paraná, que trabaja por quienes más lo necesitan. Está integrada por cientos de voluntarios, que han demostrado que el esfuerzo desinteresado y compartido da frutos y puede mejorar la vida de los sectores más vulnerables.

Gabriela Gómez del Río  
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

En calle Bavio 367 de Paraná está ubicada la nueva sede de la Organización No Gubernamental Suma de Voluntades. Los inicios de esta agrupación se remontan a fines de 2010, cuando unos jóvenes solidarios, conmovidos por la realidad de los sectores más necesitados de la capital provincial, se unieron para trabajar desinteresadamente para mejorar la realidad de vecinos, en especial, de las infancias desamparadas. Las acciones se multiplicaron al igual que los voluntarios, que aportan su tiempo en pos de los más desprotegidos. Actualmente, han aunado esfuerzos con otras agrupaciones que todos los días recorren la ciudad para alcanzar un plato de comida a quienes no pueden cubrir sus necesidades básicas. BIEN! concurre a la casa de la ONG a dialogar con Anabella Alborno, voluntaria fundadora. Mientras se se cocinaba arroz con salsa y se alistaban las bandejas para alcanzar comida en distintos puntos de la ciudad, dijo: “Estamos muy agradecidos con la comunidad que colabora con donaciones. No podríamos hacer todo lo que hacemos sin ese acompañamiento, que es esperanzador”.

—¿Cómo surge Suma de Voluntades?  
—A fines del 2010 empezamos haciendo casas de pallet con material reciclable porque la primera vez que pisamos un barrio popular, un asentamiento, lo primero que notamos fue el déficit habitacional. Después entendimos que era más que lo habitacional, pero bueno, nuestro



objetivo siempre fue generar movilidad social ascendente en los sectores de alta vulnerabilidad. A prueba y error, fuimos entendiendo cuál es el camino.

—¿Cuál es el camino?  
—El camino de los barrios populares es la integración socio urbana, es trabajar con los vecinos, construir las soluciones

de abajo hacia arriba. Y así hemos trabajado durante muchos años con los vecinos, con resultados, generando impacto en lo cotidiano de la gente y sobre todo, en los gurises.

—Tienen un largo recorrido en estos catorce años, mucho trabajo y muchas satisfacciones...

—Sí, pero también hubo muchas cosas que no nos salieron como nosotros esperábamos, nos desilusionamos por un montón de cuestiones que no nos han salido. Pero todo es aprendizaje. Hoy tenemos la certeza que la única manera de cambiar realidades de los sectores más vulnerables, es urbanizando los barrios, llevando cloacas, acceso a

**Preocupaciones**

“Nos preocupan los casos de abuso, el consumo y el narcotráfico que se acrecientan en los barrios. Estamos armando una charla y vamos a invitar a todo el estamento político del Estado para mostrarles el diagnóstico y cuál creemos que es el camino. Hay precedentes de que la urbanización es parte de la solución. Van a participar representantes del Hogar de Cristo, queremos que vuelvan las tres c, colegio, capilla y club, para sacar a los gurises y a los adolescentes de la calle”, analizó. A continuación, sentenció: “Queremos más presencia del Estado, pero como garantía de derechos. Entendemos que las políticas públicas no tienen que basarse en pura asistencia, pero tenemos que caminar juntos”.

la electricidad, que puedan contar con los servicios básicos. Se habla de la meritocracia pero no se tienen en cuenta los puntos de partida. Hoy notamos que se acrecentaron las necesidades, que se profundizaron debido a la inflación, al aumento exponencial de los alimentos, al recorte a nivel nacional de distintos programas.

**Alcanzar un plato de comida**

Suma de Voluntades es una de las ONG que participa de las recorridas nocturnas que se realizan todos los días por distintos puntos de la ciudad de Paraná para llevar un plato de comida. Se ocupan de cocinar unas 300 porciones y de alcanzar



los alimentos cuatro veces a la semana, los lunes, jueves, viernes y domingos. Mientras que los martes cocina y reparte Cielo Nuevo; y los miércoles y sábados están a cargo del municipio. La distribución comienza en la Plaza 1° de Mayo, continúa por Plaza Alberdi, Sáenz Peña, Hospital, Tránsito, zona exhipódromo, Blas Parera (supermercado Makro) y finaliza en el Parque Urquiza. “Cada vez nos encontramos con más gente en la calle. No sólo le damos de comer a quienes están en situación de calle, sino que le damos un plato a aquellas personas que no tienen el sustento diario. La realidad nos marca que muchas personas van a las plazas

porque no tienen qué comer en su casa”, comentó Anabella. Y amplió: “Hace cuatro o cinco meses hicimos un relevamiento porque queríamos entender la dinámica de la noche, qué era lo que estaba pasando y queríamos conocer la singularidad de cada familia. Nos encontramos con que hay gente que camina treinta, cuarenta cuadras con un taper para buscar comida para sus hijos. Hoy nos sorprende la cantidad de gurises en las plazas, nos encontramos con cuarenta, cincuenta que van con sus padres, que se trasladan con este frío por un plato de comida. Cuando arrancamos la cantidad de chicos era ínfima. Siempre digo que cualquiera

de nosotros puede ser quien está en la plaza esperando para comer”, expresó.

**Actividades**

Además de los recorridos nocturnos para alcanzar la comida, Suma de Voluntades realiza diferentes actividades en los barrios. -Acompañamiento escolar. “Se acompaña al niño para lograr la escolarización y luego la promoción escolar. Se le hace un seguimiento, hay un equipo de infancia, de adolescencia, que se encarga de

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.BANCOENTRETIOS.COM.AR/PERSONAS/CIUENTA-SUELDO](https://www.bancoentrerios.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, INGRESA A [WWW.BANCOENTRETIOS.COM.AR](https://www.bancoentrerios.com.ar). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-70799551-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

**CONSTRUIR**  
*ciudadanía*

**Cuidemos juntos la ciudad**

MUNICIPALIDAD DE PARANÁ



Viene de la página 5

tener reuniones con distintos organismos del Estado, que son quienes les hacen los seguimientos a los gurises”, indicó Albornoz.

-Deportes. “En el barrio Antártida, tenemos deportes en una canchita hermosa realizada por los vecinos, donde fue un basural de nuestra ciudad, y ellos lo transformaron en una canchita con sistema de riego, sembrado, y la cuidan los vecinos. El encargado del deporte es un gurí que creció con nosotros, haciendo la cartita a Papá Noel. La verdad, una gran satisfacción, ha sido un trabajo increíble de Abraham Lell, un orgullo el trabajo de ese gurí, que hoy es un adulto”, destacó Anabella.

-Acompañamiento a unidades productivas. “Para nosotros es esencial poder generar trabajo porque entendemos que es el gran ordenador social. Por eso, se pasó de la asistencia al crédito, acompañando con maquinarias a las unidades productivas. Se acompaña desde la capacitación hasta la colocación de los productos en el mercado. Para esto también contamos con huertas comunitarias”, remarcó la voluntaria.

-Desarrollo comunitario. “Yo pertenezco a este equipo, que tiene que ver con lograr proyectos que mejoren la calidad de vida de los vecinos. El año pasado presentamos un proyecto en Nación, en la Secretaría de Integración Socio Urbano, de obras tempranas que incluye el centro de las infancias, equipamiento urbano, arbolado y veredas. Pero lamentablemente, esa secretaría hoy se vio desfinanciada, así que estamos esperando. El centro de las infancias quedó solamente en la plataforma, pero creemos que es necesario en un lugar como el barrio San Martín tener un lugar digno. Hoy las actividades no las realizamos con todas las comodidades porque no tenemos un espacio de las infancias, que es más recreativo. Los sábados se dan talleres, hábitos saludables, arte, y las condiciones no son las ideales porque con frío o lluvia, comemos bajo un techo sin paredes. Necesitamos un espacio digno. Por ejemplo, no tenemos agua y los gurises se lavan las manitos en un balde; y echamos agua en el inodoro con un balde porque hay pozo negro y muchas veces se rebalsa todo. Entonces,

a veces es muy contradictorio enseñar, inculcar hábitos en los gurises porque la realidad es totalmente distinta, no coincide lo que inculcamos con su entorno. Por eso, creemos que es necesario un espacio de las infancias, un espacio de contención, no solamente para los gurises sino también para los adultos. Después de una larga trayectoria, entendimos que trabajar con los chicos también era trabajar con sus padres porque somos



producto de nuestro contexto”. Agregó que “con este equipo de desarrollo comunitario, buscamos proyectos que se puedan financiar para la mejora de los barrios. Todo cuesta un montón, pero creemos que es el camino real, la integración de los barrios, con infraestructura, con obras con los vecinos. Nadie mejor que ellos conocen cuál es la realidad de esos barrios”.

Luego Anabella destacó la sanción de la Ley de barrios populares de 2022. “Creo que marca un precedente de mirar los territorios desde otro lugar. Tomar a las personas de los barrios como sujeto de derecho y sujeto de disertación, donde su opinión vale, y considerar qué es lo prioritario para el vecino”.

Inmediatamente, afirmó que “esta ley de barrios populares marca un precedente y fue aprobada sin distinción de bandera política. Lo maravilloso es que todos nos pusimos de acuerdo en cuál va a ser nuestro faro. Creemos que tanto el gobierno municipal como el provincial deben pelear por ese financiamiento para que quede en nuestra provincia. Entre Ríos es la octava provincia con mayor cantidad de barrios populares”.

Aunar esfuerzos

Suma de Voluntades trabaja en equipo con otras organizaciones. “Nosotros pertenecemos a la red de personas en situación de calle, donde hay una multiplicidad de organizaciones. Está la Defensoría del Pueblo, la facultad de Ciencias Económicas, la UCA, el hogar de Cristo,

Cáritas, infinidad de voluntarios y multiplicidad de organizaciones. También en lo cotidiano estamos articulando porque somos muchas las organizaciones que trabajamos en territorio. Estamos en contacto con Hogar de Cristo, Puentes, que atienden las problemáticas de consumo, pero también con Banco de Alimentos y otras organizaciones”, remarcó Albornoz.

—¿Reciben algún tipo de ayuda, de aportes?

—Nuestro fuerte de acompañamiento es la comunidad. Todo lo que se genera es esperanzador porque es mucha la gente que viene a hacer un aporte monetario o a traernos un paquete de arroz. Son muchos los que todavía tienen esperanzas en que las cosas pueden ser mejores. Y entiende que si el de al lado está pasando hambre mientras yo estoy bien, hay algo que está mal. Entonces, uno acá de este lado vive esperanzado porque es mucha la gente que cree que cambiar realidades es posible. Nosotros estamos muy agradecidos con toda la comunidad, porque no se podría hacer nada de lo que se hace sin este acompañamiento.

Los costos que nosotros tenemos para el funcionamiento de todas las actividades son muy elevados y no su cubren con algún aporte que recibimos. Todo se sostiene gracias a la comunidad. Nosotros en el mes hacemos 8.235 platos de comida.

Empatizar y actuar

Albornoz recuerda a algunos chicos que asisten a comer en la plaza y se emociona. “Entendemos que esto nos puede pasar a cualquiera. Hay gente que ha tenido trabajo y hoy la changa empezó a escasear y no la tiene. No puede comer, tiene que elegir qué comer. No todos tenemos la posibilidad de comer cuatro veces al día. Es muy angustiante porque hay hambre. A las plazas llega no sólo la gente que está en situación

Para colaborar

En la sede de Suma de Voluntades en Bavio 367, de Paraná. Se reciben alimentos no perecederos, leche y alimentos frescos. Por otra parte, los voluntarios que quieran sumarse son siempre bienvenidos.

de calle, sino también mucha gente que está en constante riesgo de situación de calle porque no puede pagar el alquiler. Hay mucha migración a los barrios porque no se puede pagar el alquiler de una pieza precaria, y levantan una casita al costado de los arroyos. Hay un aumento la vulnerabilidad”, afirmó.

La voluntaria comentó que “hoy tenemos muchos jubilados en las plazas que buscan un plato de comida, a partir del 12 de cada mes cuando la plata no les alcanza y que no están en situación de calle y que viven en pleno centro. Para el día 15, aumenta exponencialmente la asistencia; y del 1 al 10 merma, que son los días más cercanos a las fechas de cobro”.

Inmediatamente, resaltó que “nosotros somos muy del dato duro porque avala lo que decimos y hacemos. Nos permite ver qué camino ir tomando, pero atrás de esos datos, conocemos a la persona y es muy duro. Detrás de ese número tan frío, está fulano que lo vimos nacer, mengano que la peleó siempre, es muy difícil”.

Añadió que “salimos con un promedio de 250 porciones de comida. Los lunes es el día más concurrido y llevamos 300. Los martes Cielo Nuevo prepara más de 500 porciones. Esto varía y hay días que la comida no alcanza. Es desesperante para la gente que está en la fila y que se entera que no hay más comida, como para el voluntario que tiene que elegir a quién priorizar”, lamentó.

QUÉ HAY PARA VER

“Supacell”, una miniserie de suspenso y fantasía que es furor

En apenas un par de horas, la producción británica de seis capítulos se metió en el top 10 de Netflix.



De cara a un nuevo fin de semana, Netflix lanzó una batería de producciones, entre las que apareció una miniserie de seis episodios que se metió entre lo más visto.

Se trata de “Supacell”, una serie de suspenso y drama con elementos fan-

tásticos de origen británico, creada por Rapman y estrenada en Netflix el 26 de junio de 2024.

La producción consta de 6 episodios de aproximadamente 45 minutos cada uno.

Supacell narra la historia de cinco jóvenes afrodescendientes que viven

en el sur de Londres: Michael, Dionne, Kemi, Jamal y Jerome. Sus vidas dan un giro inesperado cuando, de la noche a la mañana, desarrollan superpoderes.

Michael, atormentado por una visión de un futuro apocalíptico, decide reunir a los demás para evitar la catástrofe. Cada uno de los jóvenes tiene un poder único que deberán aprender a controlar para trabajar juntos y salvar al mundo.

Jerome: Un hacker con la capacidad de controlar la tecnología.

Los temas

Supacell explora diversos temas como el racismo, la desigualdad social, la identidad y la responsabilidad. La serie también reflexiona sobre el poder y las consecuencias de su uso.

Los personajes

Michael: El líder del grupo, obsesionado con evitar el futuro apocalíptico que vio en una visión.

Dionne: Una joven con el poder de la invisibilidad.

Kemi: Una artista callejera que puede controlar los elementos.

Jamal: Un joven con una fuerza sobrehumana.

La recepción

Supacell ha recibido críticas positivas por parte de la audiencia y la prensa especializada.

La serie ha sido elogiada por su originalidad, su ritmo trepidante y sus personajes complejos.

También se ha destacado la representación de la comunidad afrodescendiente en el Reino Unido.

Soñar con un futuro mejor

—¿Cómo es el futuro con el que sueña Suma de Voluntades?

—Nuestro sueño es un futuro el que no tengamos que existir. Y que la

urbanización de los barrios sea una realidad, que es una deuda a partir de la sanción de la ley de Barrios Populares y una deuda moral.



## MASCOTAS

# ¿Qué significa que mi perro tenga la nariz seca?

La sequedad nasal ocasional no es necesariamente un signo de enfermedad, pero puede indicar problemas si se presenta junto a otros síntomas. BIEN! te indica qué tener en cuenta al consultar con el veterinario.

**L**a nariz seca en los perros es un fenómeno que suele generar preocupación entre los dueños de mascotas. En general, se considera que cuando está húmeda y fría es indicativo de salud en estos animales, pero la realidad es más compleja.

La sequedad nasal puede ser causada por múltiples factores, desde condiciones ambientales hasta variaciones normales en la fisiología del perro. Si bien tener la nariz seca ocasionalmente no es necesariamente signo de enfermedad, puede ser un indicativo de que algo no anda bien si se presenta junto a otros síntomas, como letargo, fiebre o cambios en el apetito.



de la piel de la nariz, haciéndola seca y áspera, y puede derivar en infecciones.

Ciertas razas son más propensas a esta condición, como en el Labrador retriever, Pugs, Bulldogs, Dogo de Burdeos, Cocker Spaniel y Terrier irlandés; también es frecuente en perros mayores.

Según señalan los expertos, entre las enfermedades pueden causar sequedad nasal crónica en los perros están los trastornos autoinmunes, como el lupus o el pénfigo, que pueden generar alteraciones en la superficie de la nariz, como sequedad, agrietamiento y sangrado.

Estos trastornos se diagnostican mediante análisis de sangre y orina, así como una biopsia nasal; y su tratamiento incluye el uso de fármacos inmunosupresores como la prednisona.

Entender las causas y saber cuándo es necesario buscar atención veterinaria es crucial para el bienestar de nuestros compañeros caninos.

## ¿Qué pasa si mi perro tiene la nariz seca?

Para los expertos, si el perro tiene la nariz seca de manera ocasional, no hay motivo de preocupación. La sequedad nasal puede deberse a factores como la exposición al sol, el viento, el calor o simplemente haber estado durmiendo. Aunque no siempre es alarmante, la presencia de otros síntomas concurrentes puede indicar problemas más severos.

Por lo tanto, es importante observar su comportamiento y el estado general de su salud. Si la nariz seca se presenta junto a, por ejemplo, agrietamiento, sangrado, secreciones inusuales, fiebre, letargo o pérdida de apetito, es recomendable consultar a un veterinario. Estos signos pueden indicar problemas de salud subyacentes que requieren atención profesional.

Según los profesionales, una nariz puede estar seca simplemente porque el perro no se lame mientras duerme. Además, condiciones climáticas adversas como el sol intenso, el viento o el clima seco pueden reducir la humedad de la nariz del perro.

Además, la exposición excesiva al sol, especialmente en perros que tienen la piel rosada, puede provocar quemaduras solares en la piel de la nariz que pueden pelarse y agrietarse, como una de las causas de la nariz seca en los perros.

Por otra parte, la hiperqueratosis nasal, un trastorno donde el cuerpo del perro produce en exceso queratina, y esta proteína provoca un engrosamiento

## ¿Qué pasa si mi perro tiene la nariz agrietada?

Si tu perro tiene la nariz agrietada, es importante observar si presenta otros síntomas adicionales, ya que puede deberse a diversos factores, como exposición prolongada al sol, clima seco, deshidratación o contacto con irritantes.

Sin embargo, si las grietas se acompañan de secreciones inusuales, sangrado, costras, fiebre, letargo, pérdida de apetito u otros cambios en su comportamiento, podría ser indicativo de una enfermedad subyacente, como infecciones bacterianas, virales o incluso trastornos autoinmunes.

En estos casos, es fundamental consultar con un veterinario para obtener un diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado.

## ¿Hay cremas que le pueda poner a mi perro en la nariz?

Los especialistas aseguran que lo más efectivo para mantener una nariz saludable y húmeda y no agrietada es la vaselina. Se puede usar la vaselina sólida, que es más fácil de usar; pero la líquida también es una opción, con cuidado de que no se la aspire,

A su vez, sugiere asegurarse de que el perro siempre tenga acceso a agua limpia y fresca, ya que ayudar a garantizar que la deshidratación no sea un factor. También cambios en el entorno favorecen la prevención de la nariz seca, algunos de ellos son: reducir la exposición al clima extremo, utilizar humidificador en el interior del hogar durante las estaciones secas del año y no estar expuestos a alérgenos.

