

Saludhable

Nº 137 - NOVIEMBRE - 2024 - EJEMPLAR GRATUITO

**CÓMO REDUCIR EL CONSUMO
DE AZÚCAR EN LA DIETA**

**¿CONOCES LOS PÉPTIDOS
Y SU ROL EN LA PIEL?**

INFUSIÓN DE MELISA

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

**TEORÍAS
CONSPIRATIVAS**

**LA NEGACIÓN
COMO MANERA DE SOBREVIVIR ANTE
EL DOLOR**

**CONSEJOS PARA UNA CORRECTA RECUPERACIÓN
TRAS UNA CESÁREA**

EVALI
VAPEO, UNA PRÁCTICA PELIGROSA

**"JO PEEEE"...
ME ABURROOO**

**REMEDIOS
NATURALES
CASEROS**

EXCURSIONES EN FAMILIA
RUTA DEL CASTILLO ÁRABE EN ALCALA DE HENARES

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

C/ Montesinos, 3 - Tel. 91 891 85 00



Cómo reducir el consumo de azúcar en la dieta

En 2022, el consumo por persona en España fue de 2,6 kg.

El consumo excesivo de azúcar puede tener consecuencias negativas para la salud, como el aumento de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Reducir su ingesta es fundamental para mejorar tu salud y bienestar.

1 Lee las etiquetas de los alimentos

Presta atención a la cantidad de azúcar añadida que contienen los productos que consumes. Busca opciones con bajo contenido de azúcar o sin azúcar añadida.

2 Reduce las bebidas azucaradas

Sustituye los refrescos, jugos envasados y bebidas energéticas por agua, té o café sin azúcar.

3 Limita el consumo de dulces

Disminuye el consumo de dulces, chocolates, galletas y otros productos con alto contenido de azúcar. Busca alternativas como frutas frescas.

4 Cocina en casa

Preparar tus propias comidas te permite controlar los ingredientes y la cantidad de azúcar que se añade. Experimenta con recetas saludables y deliciosas.

5 Elige snacks saludables

Opta por frutos secos, semillas o yogur natural como snacks entre comidas.

6 Reduce el consumo de azúcar natural

Aunque son más saludables que los azúcares añadidos, la miel, el jarabe de arce y la fructosa también deben consumirse con moderación.

7 Cambia tus hábitos

Acostumbra a tu paladar a sabores menos dulces. Poco a poco, irás reduciendo tu necesidad de azúcar.

Recuerda que reducir el consumo de azúcar no es una tarea de un día para otro. Se trata de un proceso gradual que requiere paciencia y constancia. Implementa estos cambios de forma progresiva y disfruta de los beneficios que una dieta saludable te ofrece.

¡Empieza hoy mismo y mejora tu salud!

* No acumulable a otras ofertas - Oferta no válida en día festivo



**El Palacio
del Pollo Asado**
COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
“Día del Cliente”
POLLO ASADO

8'50€*



C/ Moreras, 43 | TEL. 91 891 85 46

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 9.00H. A 15.30H.

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM

PIZZA Y BEBIDA

SIN FIN

PIDE TODO LO QUE QUIERAS

EN LOCAL

7

45€
POR PERSONA

telepizza

91 892 57 42

C/ Rey, 62 - Aranjuez

* Consultar condiciones en tienda

MEGA MEDIANA

LA MEDIANA XL

TÚ ELIGES

6

95€
c/u

ARANJUEZ inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

**Cocinas A MEDIDA
con venta directa**

**Fabricantes de
Muebles de Cocina**



- ✓ ESTILO
- ✓ CALIDAD
- ✓ VARIEDAD

C/ Abdón Bordoy, 25 - Aranjuez ♦ T. 911 162 153 - 640 875 833

¿CONOCES LOS PÉPTIDOS Y SU ROL EN LA PIEL?

Los péptidos son moléculas con propiedades regeneradoras que surgen de la unión de diferentes aminoácidos a través de enlaces peptídicos. Si lo simplificamos, podemos decir que son fragmentos de proteína que luchan contra el envejecimiento y han llegado al mundo de la cosmética para quedarse. Las proteínas son esenciales para la estructura y función de todos los tejidos del cuerpo, incluida la piel, ya que actúan como bloques de construcción, entre ellas, la elastina y el colágeno que le dan firmeza y elasticidad a la piel. Tienen funciones antibióticas, hormonales y, además, operan como neurotransmisores para avisar al cuerpo de que es necesario producir determinadas sustancias sanadoras cuando hay heridas. También minimizan las lesiones en la piel a causa del exposoma y actúan como antioxidantes en el organismo.

Los péptidos desempeñan **varias funciones** importantes para el mantenimiento y la reparación de las células cutáneas:

- **ESTIMULACIÓN DEL COLÁGENO:** Algunos péptidos actúan como señales que indican a los fibroblastos que produzcan más colágeno. Al hacerlo, ayudan a reducir las líneas finas y las arrugas.
- **EFFECTO REPARADOR:** Al estimular la producción de colágeno y elastina, los péptidos contribuyen a reparar los daños en la piel.
- **HIDRATACIÓN Y BARRERA PROTECTORA:** Los péptidos también ayudan a fortalecer la barrera cutánea. Esto es especialmente útil para mantener una piel hidratada y menos vulnerable al exposoma.
- **REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN:** Algunos tripéptidos tienen propiedades antiinflamatorias, lo que los hace efectivos para calmar la piel irritada o enrojecida.
- **MEJOR TEXTURA Y TONO:** Al mejorar la estructura y la hidratación de la piel, los péptidos contribuyen a una textura más suave y a un tono de piel más uniforme.

Hay varios tipos de péptidos utilizados en cosmética, y cada uno tiene funciones específicas:

- **DENTAPÉPTIDOS SEÑALIZADORES:** Son los que más se usan en productos de antienvjecimiento. Estimulan la producción de ácido hialurónico además de fibras elásticas y colágenas.
- **TRIPÉPTIDOS TRANSPORTADORES:** Ayudan a transportar minerales, como cobre y magnesio, necesarios para la producción de colágeno en la piel.
- **OCTAPÉPTIDOS Y HEXAPÉPTIDOS INHIBIDORES DE NEUROTRANSMISORES:** Conocidos también como los "botox-like", ayudan a relajar los músculos faciales, reduciendo las líneas de expresión.

Los péptidos son un ingrediente activo prometedor en el cuidado de la piel, especialmente para la prevención del envejecimiento y la reparación cutánea. La gran mayoría de ellos son de origen vegetal, por lo tanto, son aptos para todo tipo de pieles (secas, mixtas o grasas) y por su naturaleza y su gran capacidad de **penetración** en la piel, son **MUY EFECTIVOS** hasta en muy pequeñas dosis.

• **LOS FILTROS SON MARAVILLOSOS,
PERO UNA PIEL SANA Y CUIDADA,
LO ES AÚN MÁS.**

María Rosa Ergoestética





M. Rosa desde 1968
ergoestética

Todos nuestros Tratamientos son Personalizados

Láser innova SHR
Cosmetología
Faciales
Corporales
Cera "no reciclable"
Depilación eléctrica

Cursos de automaquillaje
Beauty Coach
Maquillaje (novias y eventos)
Nutricosméticos
Tratamientos holísticos
Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez • Tel. 91 891 37 62
ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com



BUENOS DÍAS
¡a desayunar!

CAFÉ o INFUSIÓN	1.30 €
CAFÉ + BOLLERÍA	2.50 €
CAFÉ + CROISSANT PLANCHA	3.00 €
CAFÉ + CHAPATÍN	2.50 €
CAFÉ + CHAPATÍN ESPECIAL	3.80 €
CAFÉ + SANDWICH MIXTO	3.80€
PINCHO DE TORTILLA	2.90€

- Raciones
- Tablas
- Sandwiches
- Bocadillos
CLÁSICOS, PERO CON NUESTRO TOQUE
- Hamburguesas
SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE
ACOMPANADAS DE PATATAS FRITAS

¡Ricas, ricas!



CALLE MORERAS Nº 135

MAÑANAS DE 7:00H. A 14:00H. TARDES DE 20:00H. A 23:30H. MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO

Melisa

INFUSIONES



CÓMO TOMARLA



90°C



¿DE DÓNDE VIENE?

La melisa es una hierba aromática muy apreciada por su sabor a limón y sus propiedades calmantes. Se utiliza desde la antigüedad en la cocina y la medicina tradicional.

En la gastronomía, aporta un toque fresco y cítrico a platos dulces y salados. Su sabor delicado la convierten en un ingrediente popular en la cocina mediterránea.

BENEFICIOS DE TOMARLO



- Es una infusión que alivia las digestiones, ya que elimina la hinchazón y los gases. Además alivia la jaqueca asociada a trastornos digestivos.
- Calma los nervios porque es una planta relajante, muy buena para combatir el insomnio. Destaca por calmar también las diarreas que tengan un origen nervioso.
- Específicamente las mujeres pueden ayudarse de las infusiones de melisa para tratar la tensión menstrual o algunos síntomas de la menopausia.
- Tiene propiedades antisépticas y expectorante, es por eso que está indicada como remedio tradicional para curar gripes, resfriados o procesos asmáticos leves.



- **Planta:** Melisa
- **Conocida como:** sándalo, limoncillo o toronjil.
- **Altura:** 70 - 150 centímetros
- **Se usa:** Sus hojas secas que son ovaladas, de color verde claro y con un aroma a limón.
- **Crece en:** Nativa del sur de Europa y región mediterránea

CONTRAINDICACIONES



- No se recomienda su consumo en personas que sufran de tiroides ya que la melisa tiene una acción antitiroidea por lo que podría empeorar el hipotiroidismo.
- Las personas que se han sometido a una cirugía no deberían tomar esta infusión sin supervisión, porque puede producir efectos adversos como hemorragias o sangrado excesivo.
- Si estás en un periodo de deshabituación al alcohol, no deberían tomar preparados con melisa, tales como agua del Carmen, o tinturas variadas)



REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con

AEROTERMIA

climatización·hostelería
industrial·doméstica

INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

telf. 918 92 23 89
móvil 607 26 21 48
ahsclimatizacion@gmail.com

MOBILE CENTER ARANJUEZ

C/ SAN ANTONIO, 94

TEL. 622 195 793 - 91 279 02 63 mobilecenteraranjuez@hotmail.es

ADELÁNTATE al
BLACK

FRIDAY

OFERTA
OFERTA
OFERTA
OFERTA



*Oferta aplicable con la elección del producto siendo del mismo modelo. Consultar los modelos en los que no estaría aplicado.

Y AHORRAS DE PANTALLA
DEL MISMO MODELO

y además...
DESCUENTO ESPECIAL*

EN TELÉFONOS DE

100 a 150€ → 10€ de dto.
200 a 250€ → 20€ de dto.
400 a 500€ → 30€ de dto.
600 a 800€ → 40€ de dto.
800 o adelante → 50€ de dto.

*Oferta desde el 11 noviembre hasta el 30 de noviembre de 2024
(no aplicable en los artículos de Apple móviles o tablets)



**MÓVILES
LIBRES Y NUEVOS**

APPLE - SAMSUNG - XIAOMI - LG - ZTE - ALCATEL - OPPO

¡Y MUCHAS MARCAS MÁS!

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS

**COMPRAMOS
TU ANTIGUO MÓVIL**

**PROTECTOR
HIDROGEL DESDE 5€**

**LOS MEJORES PRECIOS
!!LOS NUESTROS!!**



con 3 AÑOS
DE GARANTÍA

**IPHONE
13 - 14 - 15 - 16**

REGALO FUNDA CRISTAL Y CARGA



**REPARAMOS
TODOS LOS MÓVILES**

*Consultar vigencia de precios en tienda.

Inteligencia Emocional



¿Cómo podemos ser tan racionales en un momento y tan irracionales en el momento siguiente?. ¿Por qué hay algunas personas que parecen actuar llevados por estados emocionales sin que la razón forme parte de sus vidas y por el contrario otras que parecen no verse afectadas por nada actuando de manera lógica y racional en la mayoría de sus decisiones?

Sabemos que razón y emoción no siempre van de la mano, a menudo no actúan de forma complementaria generando problemas de distinta índole.

La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional, capta las cosas de una vez, como una totalidad simplificando muchos aspectos, supone una especie de radar que nos alerta, nos serena o nos alegra poniendo en marcha toda una serie de mecanismos fisiológicos que nos impulsan a la acción. Asimismo, nos permite sentir si estamos en sintonía con los demás o con nuestro entorno generando respuestas de acercamiento o rechazo. Esta velocidad puede suponer que las emociones se apoderen de nosotros y no nos permita responder de forma adecuada a nuestros intereses personales o sociales.

La mente racional invierte algo más de tiempo en registrar y responder ante una determinada situación, identifica más aspectos de la realidad y a su vez hace una valoración de la propia emoción interviniendo en su regulación. Asimismo, está influenciada por nuestros esquemas cognitivos y nuestra historia de aprendizaje.

No podemos elegir las emociones que tenemos, no podemos decidir qué emoción vamos a tener, pero la parte racional puede analizar y regular el curso que siguen estas reacciones.

Ambos procesos son fundamentales para una buena salud psicológica, cuando uno de los dos procesos se impone o anula al otro surgen problemas de inseguridad, ansiedad, dificultad en la toma de decisiones, problemas en las relaciones sociales, entre otros.

Tradicionalmente se ha entendido que la inteligencia medida por la competencia académica o por el cociente intelectual era un indicativo de éxito. Pero ya es sabido que personas académicamente brillantes o con un alto CI pueden ser pésimos timoneles de sus vidas.

Hace varias décadas que se acuñó el término "Inteligencia Emocional" al observar que aquellas personas más

capaces de conocer y regular sus emociones, más hábiles en captar y entender los sentimientos de los demás, consiguen vidas más plenas y significativas, ya que estas aptitudes determinan el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio de todas nuestras facultades. Por el contrario, quienes no pueden gestionar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con claridad, además encuentran serias dificultades para establecer relaciones personales significativas.

Pero, ¿podemos aprender a ser más inteligentes emocionalmente? Son muchos los aspectos que se pueden abordar en este sentido, aprovecho este espacio para plantear algunas sugerencias:

1. Explora y conoce tus propias emociones. La capacidad de reconocer un sentimiento en el momento que aparece constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.

Aprende a ponerle nombre, utiliza distintas palabras para los distintos matices, si pensamos, por ejemplo, en la alegría (una emoción básica) podemos identificarla como felicidad, gozo, contento, deleite, diversión o satisfacción, entre otros términos.

2. Desarrolla estrategias para regular la **emoción**. Escucha lo que sientes y trata de identificar el significado de tus sentimientos. Identifica qué situaciones, pensamientos o conductas te ayudan a apaciguar tus estados alterados. Además, busca qué te ayuda a facilitar los estados que te benefician en la vida.

3. Párate y escucha a los demás. Aprende a reconocer las emociones ajenas. La empatía es la habilidad de sintonizar con los otros, de percibir de manera adecuada cuales son sus sentimientos y necesidades.

4. Cuida tus relaciones. Las personas con habilidades sociales sobresalen en la mayoría de las áreas de la vida.

5. Aprende a ser asertivo. Pon empeño en expresar adecuadamente tus sentimientos, cuidando que tus derechos se respeten y atendiendo a las necesidades de los demás.

Si estás interesado en conocer más acerca de la inteligencia emocional, hay mucha bibliografía disponible, consulta en tu librería de referencia, asimismo, hay muchos programas de difusión disponible, eso sí, asegúrate que sean fiables. Si verdaderamente consideras que puedes tener un problema en este sentido puedes poner en contacto con un psicólogo clínico o sanitario, te será de gran ayuda.

Alicia Martín Pérez

AMP Psicólogos | www.psicologosaranjuez.com





ESTUDIO DE PILATES REFORMER

En OTOÑO, haz Pilates.

Desde las 08:30h.

De lunes a jueves.

Recetas:

Bienestar en Almíbar.

Salud al baño María.

Bizcocho borracho de risas.

Tu mejor versión.

C/ Almíbar, 175
28300 - Aranjuez
Whatsapp 679.486.216

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

FIN DE AÑO
2024

BENIDORM

DEL 28 DE DICIEMBRE
AL 4 DE ENERO

780€*

*Precio por persona

HOTEL BENIDORM
PLAZA 4*

EL PRECIO INCLUYE

BUS - 7 NOCHES - PENSION COMPLETA - AGUA /
VINO - SEGURO DE VIAJE - GALA Y COTILLÓN

OTROS HOTELES

H. SERVIGROUP DIPLOMATIC desde 830€

H. RH VICTORIA desde 935€

INCLUYE: bus / 7 noches / pensión completa / gala y cotillón.
Otros hoteles consultar. El precio varia según disponibilidad del
hotel, que se confirma a la hora de hacer la reserva.

SALIDA DESDE ARANJUEZ

FYSOL

AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo
empezar a gestionarlo?

TE AYUDAMOS

*Trato profesional y personalizado
enfocado principalmente
a la satisfacción
de nuestros clientes*



C/ San Antonio, 98



918 754 258



contactos@fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



@aranjuez.fysol



Teorías conspirativas

Más allá de lo que se cuenta como verdad

Las teorías conspirativas son como virus que se propagan rápidamente en la era digital. Aunque carecen de fundamentos científicos o históricos sólidos, han capturado la imaginación de muchas personas a lo largo de los años.

Las más famosas:

- **El aterrizaje en la Luna:** A pesar de las abrumadoras pruebas científicas, algunos creen que el alunizaje fue un montaje y que nunca se llegó a la Luna.
- **Los Illuminati:** Esta sociedad secreta, que supuestamente controla el mundo desde las sombras. Se vincula a menudo con figuras históricas y eventos clave.
- **El 11-S:** Existen múltiples teorías que cuestionan la versión oficial de los atentados del 11 de septiembre, sugiriendo que fueron planeados por el gobierno estadounidense o que se conocían de antemano.
- **Los reptilianos:** Esta teoría propone que una raza de reptiles humanoides controla a la humanidad desde posiciones de poder. Se relaciona con figuras políticas y celebridades.



Los reptilianos, alienígenas de aspecto humanoide y reptil. Se hacen pasar por humanos para dominarlos.

- **El Nuevo Orden Mundial:** Esta teoría sugiere que un grupo de élite planea establecer un gobierno mundial único y totalitario. Se vincula a menudo con procesos de globalización y pérdida de soberanía.
- **Las vacunas:** Muchas teorías conspirativas rodean a las vacunas, afirmando que causan enfermedades o que son parte de un plan para controlar a la población.
- **Los Terraplanistas:** A pesar de la evidencia

Las teorías conspirativas también han llegado a España y tenemos lagunas historias que rondan por la cultura popular como las “otras verdades” de lo que realmente sucedió.

Las más arraigadas en España



Made in Spain

- **El Caso Alcàsser:** Uno de los crímenes más mediáticos de España, que generó numerosas teorías conspirativas sobre la participación de personas influyentes y organizaciones secretas.
- **El Caso Bar España:** Este caso, el bulo sostenía que el 'bar España', situado en la carretera de Benicarló, era el epicentro de una supuesta red de pederastas que abusaba de niños de centros de menores. Este bulo viene de la venganza de un peluquero contra la pareja de su exmujer, que fue contando esta historia descabellada. Llegó incluso a grabar a sus hijas asegurando se producían orgías con menores de edad y usó a drogadictos y jóvenes vulnerables para fabricar testimonios que sistemáticamente se demostraron falsos. Por desgracia el bulo aún sigue vigente.



Hemos probado a poner Aserejé al revés y no tiene nada de satánica, pero se entiende mejor.

- **“Aserejé” un himno satánico:** En 2002 las Ketchup lanzaron su gran éxito “Aserejé”, con una letra tan extraña que algunos colectivos afirmaron que era un himno satánico. Debido al escándalo, su carrera no volvió a despuntar y debieron alejarse de los escenarios por unos años.
- **La nieve del temporal Filomena era de plástico:** Efectivamente, vosotros pensando que la nieve se derretió, pero no. Cientos de personas empezaron a apelmazar nieve y acercar un mechero encendido. Como no se derretía la conclusión fue que era plástico. Pero según los científicos, es la mala

Hay que ser crítico con las Teorías Conspirativas

1. La mayoría de las teorías carecen de evidencia científica o histórica sólida.
2. Se basan en falacias lógicas y en la distorsión de los hechos.
3. Pueden generar miedo, desconfianza y divisiones sociales.

4. Busca información en múltiples fuentes y compara diferentes versiones de los hechos.

BAR - TAPAS

BAR - TAPAS



Date Caña



GRAN VARIEDAD DE CERVEZAS ESPECIALES

OFERTA CUBOS TODOS LOS DÍAS

SERVICIO A DOMICILIO



CUBO
5 TERCIOS +
RACIÓN SALCHIPAPAS



13€

CUBO
5 BOTELLINES +
5 MINI HAMBURGUESAS



7'20€

- MENÚ FIN DE SEMANA
- PLATOS VENEZOLANOS
- SANDWICHES
- RACIONES
- HAMBURGUESAS



**AMPLIA TERRAZA
EN CALLE PEATONAL**



CALLE POSTAS, 1

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

T. PEDIDOS Y RESERVAS
624 19 75 60

LAS INFANTAS

Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

- Comunidades • Garajes
- Patios • Oficinas
- Cristales • Abrillantados

Tels: 655 932 278
640 777 452 | 910 291 654

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid



DEL ÁLAMO

TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO



- Especialistas en Inyección electrónica
- Lector Códigos de Error Todas Marcas
- Analizador de Gases Gasolina y Diésel
- Mecánica Rápida

NEUMÁTICOS
LUNAS
BATERÍAS
ACCESORIOS

ADELANTA AL MAL TIEMPO

OFERTAS

EN REVISIONES
OTOÑO-INVIERNO



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
josefranciscodelalamo@gmail.com

FISIOTERAPEUTA DEPORTIVO

SAÚL BLANCO

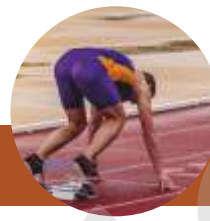
T. 626 46 30 18

blanco_bayona@hotmail.com

Atletismo



Un poquito de historia
Porque el saber, no ocupa lugar



Los atletas que competían en los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia lo hacían desnudos.

El atletismo se remonta a la antigua Grecia, donde se celebraban los Juegos Olímpicos en honor a Zeus. Estas competiciones, que comenzaron en el año 776 a.C., incluían carreras, saltos y lanzamientos.

El atletismo moderno se desarrolló en el siglo XIX y estuvo incluido en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna celebrado en Atenas en 1896.

¿Qué abarca el atletismo?

Elige la categoría que más te guste

Las categorías a nivel olímpico del atletismo se dividen en tres categorías: carreras, saltos y lanzamientos.

Carreras

Los atletas compiten para ser los primeros en cruzar la línea de meta.

- **De velocidad:** distancia de 100, 200 o 400 m.
- **De media distancia:** distancia de 800 m. o 1500m.
- **De larga distancia:** distancia de 5, 10 o 20km.



Saltos

Los atletas compiten para alcanzar la mayor distancia o altura posible.

- **Saltos de altura:** deben superar una barra horizontal.
- **Saltos de longitud:** deben alcanzar la mayor distancia posible de un salto.

Lanzamientos

Se compete para lanzar un objeto lo más lejos posible.

- **Lanzamiento de peso:** deben lanzar una bola de metal.
- **Lanzamiento de disco:** deben lanzar un disco plano.
- **Lanzamiento de martillo:** deben lanzar una bola pesada atada a una cadena.

Beneficios para la salud física

- **Mejora la condición física general:** ayuda a quemar calorías, fortalecer los músculos y huesos, y mejorar la resistencia cardiovascular porque es un ejercicio aeróbico que ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones.
- **Previene enfermedades crónicas:** como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable.
- **Mejora la fuerza y la resistencia:** ayuda a desarrollar los músculos y las articulaciones, lo que mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

Beneficios para la salud mental

- **Reduce el estrés y la ansiedad.** El ejercicio físico es una forma natural de liberar tensiones y reducir los síntomas de la depresión.
- **Desarrollar la capacidad de superación:** ponerte metas de distancia y velocidad e ir las superándolas cada día ayuda a mejorar la autoestima y la confianza en ti mismo. De esta forma empezarás a sentirte más seguro de ti mismo y de tus capacidades.
- **Fomenta la disciplina:** es un deporte que requiere mucha concentración y autocontrol para entrenar, de esta forma desarrollarás disciplina de practicarlo frecuentemente.

Beneficios sociales

- **Ayuda a crear relaciones sociales:** El atletismo puede ser una forma de conocer gente nueva y hacer amigos. Hay muchos grupos en redes sociales donde puedes conocer a gente nueva para quedar a salir a trotar y así conectar con otro ambiente de gente.
- **Favorece la inclusión:** es un deporte que puede ser practicado por personas de todas las edades, géneros, capacidades y clase social.

Solicita tu
estudio solar
GRATIS



**Instalaciones
fotovoltaicas
para empresas
y particulares
en Aranjuez**



Llámanos: 91 928 67 67
Gonzalo Chacón, 21 | Aranjuez, Madrid
azureaenergia.com



LA NEGACIÓN COMO MANERA DE SOBREVIVIR ANTE EL DOLOR

Ante una situación de peligro o de riesgo, cualquier animal la resolverá de forma instintiva de dos posibles formas: huirá o atacará. Sin embargo, las personas al tener una capacidad de análisis y gestión de la información superior pueden abordar las situaciones de conflicto desde otras vías llamadas **estrategias de afrontamiento**.



Las estrategias de afrontamiento son formas de intervención que sirven para **gestionar las emociones**, para **disminuir el malestar** o para **librarnos del peligro**. Sin embargo, no siempre somos conscientes de las consecuencias y del sufrimiento que nos genera un conflicto y por tanto podemos responder de forma inadecuada. En algunas ocasiones nos exponemos a situaciones de miedo, estrés, angustia o inseguridad de tal intensidad que **nuestra conciencia no puede hacerse cargo** y por tanto se generan otro tipo de respuestas que suponen un "refugio" o "vía de escape" para nuestra mente.



Este refugio es lo que actualmente se conoce como mecanismo de defensa. Los **mecanismos de defensa** son respuestas que generamos de forma **inconsciente**

cu y a función es la de minimizar las consecuencias dolorosas para uno mismo con el objetivo de que sean más aceptables y nos permitan conservar nuestra autoimagen y poder así afrontar de alguna manera la realidad.

Se han definido diferentes mecanismos de defensa y éstos varían en función de las características individuales y recursos concretos de las personas, así como del momento vital en el que nos encontremos. Los mecanismos de defensa están presentes desde la niñez y van evolucionando a medida que vamos creciendo y desarrollando las funciones ejecutivas de nuestra mente.

En concreto, en el artículo de hoy queremos comentar la **negación como mecanismo de defensa**. La negación consiste en no enfrentar conflictos o realidades complicadas no asumiendo directamente que existen, que son importantes o que tienen algo que ver con nosotros mismos. Sin embargo, lo peligroso de esta conducta es que lo hacemos sin darnos cuenta.

Existen muchas formas de negación. Los ejemplos más conocidos son por ejemplo cuando se niegan conductas peligrosas como el consumo de sustancias. Un gran parte

de las personas que sufren alcoholismo negarán padecer esta enfermedad e incluso afirmarán que "controlan". Las personas de alrededor podrán pensar que está mintiendo, pero en realidad no, ya que es su verdad y se reafirman en ella desde la intención no consciente de proteger su autoestima y no conectar con el dolor.

En este ejemplo que acabamos de ilustrar se ve claramente, pero hay otras situaciones donde este mecanismo es más controvertido. En las relaciones interpersonales, por ejemplo, hay veces que nos negamos ciertas cosas, bien por las emociones o por creencias fuertemente enquistadas dentro de nosotros mismos como pueden ser el miedo al abandono o baja autoestima. No son extrañas respuestas como "no me importa" o "me da igual" cuando hemos discutido con una persona que queremos y corre peligro nuestra relación, de forma que restamos importancia a la pérdida.

En las relaciones de pareja, en concreto, se generan numerosas formas de negación. Cuando nos encontramos en la etapa de "enamoramiento" hay una tendencia a idealizar a la otra persona y por tanto no se ven aquellas conductas que pueden ser hirientes para uno mismo. Así es como se fragua un tipo de vínculo peligroso que hace que reduzca el impacto de las conductas dañinas y se genere lo que en psicología llamamos un vínculo dependiente. Negar que nuestra pareja es hostil con nuestro entorno nos permite continuar la relación y por consiguiente no se hace necesario afrontar ciertos miedos como puede ser a la soledad.

Aparentemente parece que este mecanismo de defensa es ajeno a nuestro control, pero la realidad es bien distinta. Nuestro cuerpo es muy sabio y de una u otra forma reacciona a los estímulos que nos rodean. Estas reacciones son a través de las emociones como la pena, la rabia, la tristeza, la ansiedad o la angustia, las cuales nos dicen que hay algo que no nos está haciendo bien.

Es importante por tanto escuchar a nuestro cuerpo y si nos cuesta averiguar qué nos está pasando o cómo gestionarlo, la ayuda profesional sirve precisamente para adquirir herramientas y recursos para superar nuestros propios mecanismos de defensa y afrontar la realidad sintiéndonos más preparados y competentes.

Finca de la Ribera

Menús de Navidad 2024

**MENÚS NAVIDAD 25 DICIEMBRE,
COTILLÓN DE NOCHEVIEJA y REYES 6 ENERO**

Menú de Navidad

APERITIVOS a COMPARTIR
(4 PERSONAS)

- Surtidos de Ibéricos y queso curado
- Rosquilla de ensaladilla con anchoas del Cantábrico
- Croqueta melosa de bacalao ajo arriero
- Gambones crujientes con salsa romesco

A CONTINUACIÓN

Sorbete de frutos rojos al cava

PLATOS PRINCIPALES

A ELEGIR

- Rulo de rabo de toro con manzana y moscatel
- Rodaballo salvaje al champagne con mantequilla de tzangurro y perlas de verduras
- Solomillo de ternera, trufa de infierno y salsa bordelosa

POSTRES

- Tarta de queso y cumbre de frambuesas
- Torrija de brioche con salsa de galleta lotus
- Helado de turrón y dulces navideños

50,00

MENÚ INFANTIL

- Fritura variada – calamares, croquetas, nuggets, empanadillas
- Espaguetis, escalope de ternera con patatas fritas

POSTRE

Brownie de chocolate y helado de vainilla
25,00

Agua, refrescos, cerveza,
vinos variados y vinos espumosos incluidos
Precios con IVA incluido

Menú Fin de Año

APERITIVOS a COMPARTIR
(4 PERSONAS)

- Ibérico al centro
 - Pimientos caramelizados ala brasa
 - Yema e huevo y chile de ajo
- PRIMER PLATO
- Ensalada de bogavante con vinagretas de su coral y lima

A CONTINUACIÓN

Sorbete de limón y pimienta

SEGUNDOS PLATOS

A ELEGIR

- Solomillo de ternera con reducción de Oporto y castañas asadas
- Lomo de merluza en salsa de almendras y gambas
- Paletilla de lechal asada con patata panadera

POSTRES

- Media luna de turrón con helado de panettone
- Lingote de tiramisú
- Milhoja de crema pastelera y nata con hojaldre invertido

Dulces navideños y uvas de la suerte

HASTA LAS 04:00 h
UNA COPA INCLUIDA

95,00

MENÚ INFANTIL

- Plato de entremeses fríos y calientes
- Librito de solomillo de ternera y patatas fritas

POSTRE

Coulat de chocolate y helado de Ferrero
25,00

Agua, refrescos, cerveza,
vinos variados y vinos espumosos incluidos
Precios con IVA incluido

Menú de Reyes

APERITIVOS a COMPARTIR
(4 PERSONAS)

- Jamón ibérico de bellota
- Ensaladilla rusa con mahonesa de mejillones
- Pulpo a la brasa con parmesano de matanza

A CONTINUACIÓN

Sorbete de naranja exprimida

PLATOS PRINCIPALES

A ELEGIR

- Meloso de carrillera de ternera trufada
- Solomillo de ternera con foie, textura de manzana y salsa de Oporto
- Lubina asada con salsa de ostras y salicornia
- Lingote de paletilla confitada con su jugo y verduritas de nuestro huerto ecológico

POSTRES

- Torrija de pan brioche caramelizada con helado de roscon de reyes
- Óvalo de rocher y turrón
- Coulat de queso manchego con helado de panettone

50,00

MENÚ INFANTIL

- Hamburguesa de pollo crujiente, huevo frito, patatas fritas y croquetas de ibérico

POSTRE

Coulat de chocolate y helado de nata
25,00

Agua, refrescos, cerveza,
vinos variados y vinos espumosos incluidos
Precios con IVA incluido



CON LA VISITA DE
PAPA NOEL

Restaurante Finca de la Ribera
res taurantefincadelaribera.com

Antigua Ctra. de Andalucía , km . 43,800
28300 Aranjuez (Madrid)
Teléfono de Reservas:
650 822 758



sello de
calidad
fotocasa

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS
www.fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



contactos@fysol-inmobiliarias.com



@aranjuez.fysol



C/ San Antonio, 98



918 754 258



2 PISOS A ESTRENAR

Plaza Parejas "frente a Palacio"

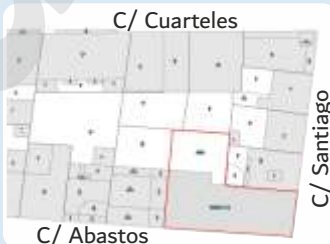
2 y 3 DORMITORIOS



PROMOCIÓN Calle Abastos 133 OBRA NUEVA

Solicita información "sin compromiso"

C/ Cuarteles



C/ Santiago

C/ Abastos

14 VIVIENDAS

1, 2 y 3

DORMITORIOS

14 TRASTEROS

7 GARAJES

DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES

Visítenos C/ San Antonio, 98

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO



LA MONTAÑA

Chalet pareado 5 dorm.,
2 baños, salón, chime-
nea, patio, cocina, huerto,
garaje. Piscina de obra y
patio de esquina.

331.000€



MIRADOR

Chalet independiente de
3 plantas, 5 dormitorios y
3 baños, 319m² construidos y
parcela de 918m², gran
piscina de obra y zonas
verdes. Garaje y almacén.

575.000€



ONTIGOLA

Adosado de 2 plantas, 3
dorm., salón-comedor,
cocina, 2 baños + aseo.
Patio, piscina de obra,
cuarto exterior, garaje
de porche...

255.000€



VERGEL - OLIVAS

Piso en 1ª planta con 3
alturas. Planta baja, salón,
cocina y aseo. 2 dorm. +
baño y pequeña terraza y
ático acond. como 3er
dorm. Garaje y trastero.

189.000€



CENTRO

Local de 50m² ubicado en
planta, a pie de calle,
diáfano y en bruto. Tiene
todas la acometidas. Se
valoraran propuestas de
compra.

550€/MES



CENTRO

Dúplex de 250m²,
6 dorm., 3 baños, salón-
comedor y cocina.
Armarios emp., A/A.
Ascensor y posibilidad de
cochera.

395.000€



ONTIGOLA

Chalet ind, 3 plantas,
5 dorm., armarios emp.
salón con chimenea,
cocina. Buhardilla con
solárium, piscina, jardín y
barbacoa.

299.000€



NUOVO ARANJUEZ

Edificio con 2 viviendas.
Planta baja: salón, cocina, 2
dorm., 1 baño completo +
patio. 1ª Planta: salón con
cocina americana, 3 dorm.
1 baño y terraza. Garaje.

345.000€



ONTIGOLA - LOCAL

78m² en uso como
peluquería/estética con.
2 lavabos, 4 tocadors, 2
cabinas estética y baño.
Muchas opciones de
negocio. Consúltanos.

96.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

Parcela edificable
urbana de 597m², la
parcela con proyecto
visado. Posibilidad de
realizar modificaciones.
Consúltanos.

130.000€



OLIVAS - TAMARINDO

Locales comerciales en
bruto en Glorieta de
Tamarindo, un total de
648m² en varios locales.

CONSULTAR PRECIO



EL CORTIJO

Local de 32m² situado en la
Plaza Mayor del Cortijo de
San Isidro. 2 estancias, la
principal 16m² diáfana y
otra con 8m². Aseo.

450€/MES



CENTRO

Local comercial en C/
Stuart 35m². 2
escaparates 2m
lineales, sala diáfana,
almacén y aseo.

650€/mes



LOCAL EN VENTA

Local de 222m² diáfano,
2 baños, escaparate...
Se encuentra en la Calle
Florida muy cercano a la
universidad de Pavia.

249.000€

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA RECUPERACIÓN TRAS UNA CESÁREA

Tanto si tu cesaría ha sido programada o porque tu parto se ha complicado, las primeras semanas de recuperación tras una cesárea no son fáciles para una mamá. Sentirás dolor y cansancio, recuerda que acaba de sufrir una intervención de cirugía mayor y el tiempo de recuperación es más lento frente a un parto. Pero si sigues ciertas pautas, puedes conseguir una evolución favorable en el menor tiempo y disfrutar cuanto antes de tu bebé.

Las primeras semanas CU-I-DA-TE

Tras la hospitalización, si todo va bien durará unos 3 días, lo más importante es que descanses y dejar que tu cuerpo se recupere. Debes evitar realizar esfuerzos, no levantes peso, reduce los movimientos que supongan doblar el abdomen, recuerda que la herida aún está muy reciente. Pide ayuda, también para los cuidados del bebé. Si le das el pecho, puede que su peso sobre tu abdomen te produzca dolor, busca otras posturas más cómodas para ti.

Resulta beneficioso caminar lo antes posible tras una cesárea. Así, facilitarás la circulación y el tránsito intestinal, ya que muchas veces la cesárea provoca estreñimiento y dolores intestinales. Procura levantarte de la cama de lado y apoya el codo para que el abdomen no se resienta.



**No olvides que ahora lo principal es descansar:
el reposo ayudará también a disminuir el riesgo de padecer depresión postparto.**

¿CÓMO DEBES CUIDAR LA HERIDA DE LA CESÁREA?

Los puntos o grapas se retiran aproximadamente a los 10 días, pero la herida puede tardar en curar bien entre 6 y 8 semanas. Durante este tiempo debes mantenerla limpia y seca. Utiliza un jabón neutro cuando te duches y lava la zona suavemente con la mano. Sécala suavemente con una gasa dando pequeños toques, o con secador en la función de aire frío. Lo mejor es dejar la zona de la cicatriz al aire y evitar roces.

Las primeras semanas, puedes sentir tirantez y picor, esto forma parte del proceso de curación. Si te molesta mucho consulta a tu médico, te recomendará un producto adecuado.

¿ERES DEPORTISTA?

Las primeras semanas se recomienda evitar cualquier esfuerzo físico, recuerda que tienes una herida quirúrgica en proceso de cicatrización y se pueden producir complicaciones. Una vez la cicatriz está totalmente cerrada, a las 8 semanas aproximadamente, puedes comenzar a realizar ejercicios de recuperación, siempre consultando previamente a tu profesional de la salud. Debes comenzar con ejercicios para fortalecer los músculos abdominales y el suelo pélvico. Correr o realizar abdominales están totalmente contraindicados durante los primeros meses.

**Para reforzar el suelo pélvico,
lo ideal es realizar ejercicios hipopresivos.**

¿QUÉ DEBES COMER?

La cesárea provoca la aparición de gases y estreñimiento durante las primeras semanas, ya que los músculos abdominales están distendidos y el intestino queda debilitado. Debes hacer una dieta rica en fibra y beber mucha agua para mejorar el tránsito intestinal. Incorpora más legumbres, cereales y fruta en tu alimentación. Los cítricos, además, te aportarán un plus de líquido y de vitaminas esenciales para ayudar a recuperarte.

CERVECERIA RESTAURANTE Tapas y Birras

Menús de
Navidad
y Reyes

1

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Ensalada de rulo de cabra
con frutos secos
Morcilla de Burgos a la plancha
Revuelto de chorizo y patata
Gambones a la plancha

SEGUNDO (a elegir)

Doradas a la espalda
Cordero al horno
Entrecot
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

30€

2

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Ensalada de tomate con ventresca
Gambones a la plancha
Pimientos rellenos de bacalao
Revuelto de setas y champiñones

SEGUNDO (a elegir)

Chuletón a la parrilla
Chuletitas de cordero
Lubina al horno
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

35€

3

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Rueda de ibéricos
Cogollos con anchoas y boquerones
Gambones a la plancha
Revuelto de morcilla,
piñones y manzana

SEGUNDO (a elegir)

Paletilla de cordero lechal
Solomillo de ternera
Pulpito a la parrilla
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

40€

..... C/ PRÍNCIPE, 12 • 658 424 178 • 651 08 91 82

AMPLIAMOS NUESTROS SERVICIOS PROFESIONALES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

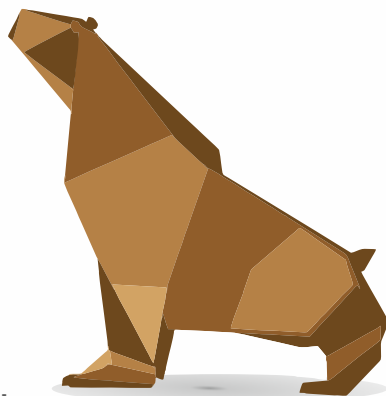
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

C/ STUART, 180 - ARANJUEZ / TEL. 91 892 94 70

C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

WWW.UATYABOGADOS.COM

info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS



"JO PEEEE"... ME ABURROO

Es cierto que cuando hace frío o llueve no nos apetece salir y preferimos quedarnos en casa mirando la televisión. Esta bien,

Salir a caminar

Caminar es la forma más natural de ejercicio, no necesitas equipación deportiva, con unos buenos zapatos y

Ir a una piscina cubierta

La natación es una excelente actividad. Pero especialmente cuando hace frío fuera. Nadar ayuda a mejorar el equilibrio, la

Bailes de salón

Una excelente opción de actividad en interior. Ideales para la coordinación y diversión. Estas actividades no



Hacer yoga

Es un ejercicio muy suave y de bajo impacto, una actividad ideal para hacer las personas



Fotografía

A través de esta actividad podrás explorar tu creatividad y capturar bellos momentos. Disfrutar de paseos

Y si hace muy mal tiempo y no puedes salir de casa, estimula la mente. Hay una gran variedad de juegos y pasatiempos que pueden ayudar durante

Puzzles

Una forma divertida de ejercitar el cerebro y la paciencia. Requiere de concentración, lógica y agudeza

Juegos de mesa

Como el clásico ajedrez, el Scrabble o el Monopoly. Estos juegos de

Lectura

Una de las actividades más recomendadas. Leer no solo permite

Crucigramas

Recuerda que también existen **CENTROS DE DÍA**, donde estar en compañía de otras personas y



CENTRO DE DÍA

PARA PERSONAS MAYORES "SOPHOS ARANJUEZ"



CENTRO PRIVADO ACREDITADO POR LA COMUNIDAD DE MADRID

- Terapia Ocupacional
- Gerontogimnasia
- Dinamización sociocultural
- Horario flexible
(por horas y posibilidad de días alternos)

¡Ven a conocernos!
solicita información
y reserva tu plaza!!

Posibilidad de solicitar
ayuda económica a
La Comunidad de Madrid

C/ Abastos, 121

T. 676 17 72 31 · 91 309 65 85

e-mail: direccion.ara@sophoscare.es

EVALI

VAPEO, una práctica peligrosa

El uso de vapeadores se ha disparado en todo el mundo como una alternativa al tabaco tradicional. Conoce los riesgos para la salud asociados con estos dispositivos y en concreto qué es la EVALI y cómo se puede tratar.

Actualmente el 40 % de los jóvenes entre 16 y 21 años consume vapers.

¿Qué hay en un Vaper?

Aunque el término 'Vapor' puede sonar inofensivo, el aerosol que sale no es vapor de agua y puede ser perjudicial. El aerosol suele contener nicotina y otras sustancias adictivas que pueden causar enfermedades pulmonares, cardíacas y cáncer.

En el año 2019, se documentaron algunos casos de enfermedad pulmonar grave de origen impreciso y asociada al consumo de cigarrillos electrónicos. Según los estudios, se trataba de sujetos en torno a 19 años que habían utilizado dispositivos de vapeo 90 días antes de los indicios de la enfermedad. Los síntomas detallados eran: tos, expectoración, disnea, dolor torácico, vómitos, náuseas, dolor abdominal, fiebre y cefaleas, entre otros. En consecuencia, hasta un 95% necesitaron hospitalización, el 58% requirieron ingreso en la UCI y uno (2%) murió. [1]

Actualmente, esta enfermedad asociada al vapeo o cigarrillo electrónico que provoca lesiones en los pulmones ha sido bautizada con el nombre de EVALI por sus siglas en inglés correspondientes a E-cigarette or Vaping Use-Associated Lung Injury. En los últimos años, se ha observado un mayor número de afectados por la EVALI, sobre todo entre los jóvenes, hasta el punto de ser considerada una epidemia por parte de organizaciones de los EEUU como la FDA o la CDC (Centers for Disease Control and Prevention).

Orígen y síntomas de la EVALI

EVALI es una enfermedad pulmonar aguda y potencialmente grave que ha sido asociada con el uso de vapeadores, especialmente aquellos que contienen líquidos con tetrahidro-cannabinol (THC), el principal compuesto psicoactivo del cannabis, y acetato de vitamina E, un aceite que se ha utilizado como agente espesante en algunos productos de vapeo.[2] Los síntomas de EVALI pueden incluir dificultad para respirar, dolor en el pecho, tos, fatiga, vómitos, diarrea, fiebre y pérdida de peso.

Por otro lado, las siguientes enfermedades han sido asociadas con **EVALI**:

- | | |
|--|---|
| -Neumonía eosinofílica aguda | -Neumonía organizada |
| -Neumonía lipoidea | -Neumonía eosinofílica aguda |
| -Lesión pulmonar aguda y dificultad respiratoria aguda | -Hemorragia alveolar difusa |
| -Neumonitis por hipersensibilidad aguda y subaguda | -Neumonitis asociada a bronquiolitis respiratoria |

En resumen, EVALI es una enfermedad pulmonar grave que puede resultar del uso de vapeadores, especialmente aquellos que contienen productos químicos nocivos como el acetato de vitamina E. La prevención es fundamental para evitar esta enfermedad, y se recomienda encarecidamente a las personas que eviten el uso de productos de vapeo, especialmente aquellos que contienen THC o acetato de vitamina E.

Tratamiento de EVALI:

El 95% de casos de personas con EVALI requirieron hospitalización e incluso cuidados intensivos. Los pacientes pueden recibir oxígeno suplementario, corticosteroides para reducir la inflamación pulmonar y, en casos graves, soporte respiratorio con ventilación mecánica. Es importante que los pacientes que experimentan síntomas de EVALI busquen atención médica de inmediato.



Tu Descanso
Aranjuez

The image shows the exterior of a furniture store named 'Tu Descanso Aranjuez'. A large bed with a grey headboard and a patterned blanket is the central focus. To the left, there are stacks of boxes, some labeled 'ECO'. To the right, a large black TV is visible. A watermark 'grupos' is diagonally across the image.

C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

OFERTAS BLACK FRIDAY

• www.grupotudescanso.com •



C/ rey, 62 local 10
esquina C/ San Pascual
28300 Aranjuez
915 742 198

REMEDIOS NATURALES CASEROS

para las afecciones comunes del otoño

PASEAR POR LOS JARDINES DE ARANJUEZ ES UN PLACER PARA LOS SENTIDOS. PERO CUANTO COMIENZAN A LLEGAR LOS PRIMEROS FRÍOS EL CUERPO LO COMIENZA A NOTAR. NOS PIDE DESCANSO Y UN POCO DE AYUDA. Y CLARO QUE PODEMOS AYUDARLE UN POCO, Y DE FORMA NATURAL.

Resfriado

Infusión de tomillo.
Baños en bañera con 2kg de sal marina.
Sopa de pollo o gallina.



Mocos

Inhalación con infusión de tomillo o aceite esencial de pino.
Lavados nasales con agua de mar.



Tos

Sirope de cebolla cruda con miel.
Infusiones de malva, tomillo, sauce o jengibre rallado.



Dolor de Garganta

Enjuagues y gárgaras con infusión de salvia.
Una cucharada de miel, en una taza tibia de té de jengibre, eucalipto o en la leche.



Fiebre

Aplicar paños fríos (pueden ser de agua o de vinagre) en ambas piernas y la nuca o la frente.



Dolor de Cabeza

Aplicar aceite esencial de menta en las sienes y masajéalas, descansa con los pies en alto.



Cistitis

Calentar la zona de los riñones con paños calientes.
Beber mucho, preferiblemente infusiones de tomillo o té.



Diarrea

Dieta astringente a base de arroz semi-líquido, caldo vegetal o de pollo y zanahoria.
Prepara un suero casero con 1L. de agua, el zumo de 1 limón, 1 pizca de sal marina, ½ cucharadita de bicarbonato y 2 cucharadas soperas miel.
Tomar un vaso cada 15 minutos.



Estreñimiento

Tomar 2 kiwis antes de dormir.
Poner semillas de lino y/o 1-2 ciruelas desecadas en remojo y beber esta agua gelatinosa por la mañana en ayunas, luego mezclar las semillas con un kéfir o yogur natural y comerlo todo junto.





San Marun II



Comidas y Cenas

NAVIDAD

GRUPOS Y EMPRESAS

Menús adaptados a vuestro presupuesto



**MENÚ
DEL DÍA
11'90€**

DE LUNES
A VIERNES

**COMIDA ESPAÑOLA
ÁRABE Y VENEZOLANA**

• RACIONES • ENSALADAS • PLATOS COMBINADOS
BOCADILLOS • SANDWICHES • HAMBURGUESAS

DESAYUNOS DESDE LAS 8.30H

Haz tu reserva

CALLE DE LA LIBERTAD, 2 (BARRIO DE AGFA) T. 914 859 052

LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN

MUERE MUJER ENCERRADA EN EL ASCENSOR

Una señora china quedó encerrada en el ascensor de su edificio y el “pasotismo” que la rodeaba hizo que finalmente muriera dentro sin que nadie se preocupara por ella.

¡Ni siquiera su familia!

Fueron unos técnicos a arreglar el ascensor y a la hora de almorzar, cortaron la luz y se largaron para su casa tan anchos.

Por alguna razón inexplicable, nadie oyó los alaridos que debía de dar la señora para intentar salir de su encierro. En este bloque de edificios de China son sordos o se lo hacen.

En el edificio había dos ascensores y en el mes en que se quedó encerrada era fiestas. Entre que había poca gente y que tenían otro ascensor, los días pasaban y la señora seguía ahí. Supongo que las conversaciones en el otro ascensor serial algo así: No, no cogel ascensol loto, hay luido lalo como de loca glitando». Y nadie pidió que se arreglase el ascensor.

Al fin 30 días después los técnicos regresaron de comer y se encontraron un cadáver en estado de putrefacción. “Mala digestión tuvieron y se lo merecían” Por lo visto ni el olor había alertado a los vecinos durante aquellos días. Total, que finalmente la historia terminó de forma trágica por la negligencia de una cantidad enorme de vecinos, técnicos y sordos del país.

VIVIENDO EN EL TECHO

Una mujer de Michigan en Estados Unidos de 34 años, fue encontrada viviendo en el interior del cartel publicitario cuando unos contratistas, curiosos por un prolongador eléctrico en el techo del supermercado, decidieron seguir el cable. Éste les condujo al interior del letrero publicitario, donde la huésped había instalado sus pertenencias, como una cafetera.

Llamaron a la policía y la mujer les dijo que tenía trabajo en otro sitio pero que no tenía casa y que llevaba viviendo allí cerca de un año.

«Era indigente», dijo el agente, del Departamento de Policía de Midland. «Es una historia que te hace rascarte la cabeza, alguien viviendo en un cartel».

La mujer no le dijo a la policía cómo llegaba hasta allí sin que la gente la viera, teniendo en cuenta que no había ninguna escalera por la que pudiera subir. La policía la apodó «Ninja del tejado» por su discreción a la hora de entrar y salir del cartel.

En el tiempo que pasó viviendo encima del super, consiguió instalar algunos suelos y acceder a la electricidad a través de un enchufe del techo.

El supermercado no presentó cargos, pero sí le pidieron que se marchara.

16 TRABAJOS SIMULTÁNEOS, NO TRABAJÓ Y COBRÓ LOS SUELDOS

Se trata de un fraude laboral que es frecuente en China en trabajos a distancia o de vendedores que recorren el país, pero esta mujer tubo que hacer malabarismos para cobrar los sueldos durante al menos tres años, sin llegar a realizar ningún trabajo.

Su marido, llevaba un registro estricto de los empleadores. Aunque

parezca mentira, el fraude funcionó a la perfección durante años, lo que le permitió comprarse un piso en Shanghai.

Estaba tan ocupada en su constante búsqueda de empleo que, cuando tenía varias entrevistas al mismo tiempo, se las pasaba a otras personas a cambio de comisiones.

El plan empezó a desmoronarse, cuando un empleador empezó a sospechar y aviso a las autoridades, la investigación dio el resultado de un fraude masivo que se remontaba al menos a tres años atrás y superaba los 50 millones de yuanes (6 millones y medio de euros). Ironica-mente fue detenida justo en medio de una nueva entrevista de trabajo.

CASARES

T A B E R N A

Do'sTAs
TAPERIA

ven a disfrutar de los momentos de felicidad



C/ SAN ANTONIO, 121 - ARANJUEZ



hapy 
PUBLICIDAD

PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES

...Y MUCHO MAS

LABORAL-DEPORTIVO
PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060
INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2ºC (Aranjuez)
Tel. 91 308 12 40 - 638 16 95 27
info@evmabogada.com
www.evmabogada.com

Audiología

Aural
Centro Auditivo.
C/ Almíbar, 83. Aranjuez
Tel. 91 891 00 34

Centros de Estética

ErgoEstética María Rosa
Tratamientos personalizados.
C/ Postas, 51 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62
www.ergoestetica.com

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especialista en Odontología Estética
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 91 892 97 45
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

Lucerna Medica
Clínica de Medicina Estética
con Láser en Aranjuez.
Eliminación de manchas, puntos rojos,
arañas vasculares, marcas de acné,
tatuajes. Rejuvenecimiento, carbón
peel de alta gama.
Tel: 722 24 84 00
www.lucernamedica.com

Fisioterapia

Clínica Fisioterapia Aranjuez
Fisioterapia, Pilates, Osteopatía.
C/ Montesinos, 3 - Aranjuez
Tel. 91 891 85 00
www.aranjuezfisioterapia.com

Ópticas

Óptica Lohade
C/ Almíbar, 79. Aranjuez
Tel. 91 892 63 71 - www.lohade.com

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación
oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 91 891 11 15.
www.perezcarmena.es

Psicología

AMP PSICOLOGOS
Autorización Sanitaria CAM CS 7048
Alicia Martín Pérez. Cdo. M-12381
Sara Olavarrieta B. Cdo. M-22072.
Paloma Suárez Valero. Cdo. M-19275
Infantil. Adolescentes. Adultos.
C/ Stuart, 47 - Bajo derecha. Aranjuez
Tel. 91 865 75 24 - 680 637 674 
www.psicologosaranjuez.com

Psicología y Psiquiatría

AtienzaBoada Centro de Psicología
Centro Sanitario CAM CS-19300
Dirección Mar Boada y Alba Atienza
+ Equipo multidisciplinar
Psicología sanitaria: Infanto-juvenil,
adultos, parejas, familia
Psicología Educativa - Psicología Forense
Psiquiatría adultos y adolescentes
Mediación civil/mercantil/intercultural
PRIMERA CONSULTA GRATUITA
Presencial y online
T. 91 013 54 19 - 640 35 89 11
C/ Stuart, 37 - 1ºD 
www.atienzaboadapsicologia.com

TRANSPORTES Y MUDANZAS



Miguel Ángel

Tel. 91 891 00 32 - 609 11 35 61 Aranjuez
contacto@transportesymudanzasmiguelangel.com

hapy PUBLICIDAD

• FLYERS • SELLOS • TARJETAS
• ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
• IMAGEN CORPORATIVA
...y mucho más

 910 841 392 · 673 439 431

 info@happublicidad.com

 CALLE CAPITÁN, 95

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL: Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net

SEMESTRAL desde 70€+IVA ANUAL desde 120€+IVA

Farmacias de Guardia **Noviembre**

01 San Antonio, 86	09 Príncipe de la Paz, 24	17 Foso, 19	24 Abastos, 188
02 Moreras, 111	10 Real, 25	18 Real, 25	25 Príncipe de la Paz, 24
03 Real, 25	11 Ctra. de Andalucía, 89	19 Real, 25	26 Avd. Plaza de Toros, 63
04 Avd. Plaza de Toros, 63	12 Gobernador, 79	20 Foso, 19	27 Moreras, 2
05 Moreras, 2	13 Stuart, 78	21 Abastos, 188	28 Paseo del Deleite, 11
06 Avd. de Loyola, 9	14 Gobernador, 87	22 Moreras, 111	29 Abastos, 98
07 Paseo del Deleite, 11	15 San Antonio, 86	23 Moreras, 2	30 Avd. de Loyola, 9
08 Ctra. de Andalucía, 89	16 Avd. Plaza de Toros, 63		

Las guardias de las farmacias se obtienen del calendario elaborado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. No obstante, las farmacias pueden variar sus turnos a voluntad y estos cambios pueden no verse reflejados salvo que hayan sido comunicados con suficiente antelación.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el permiso expreso de la dirección de la misma. Dirección: Francisco Mora.
Diseño y maquetación: Almudena Villarta y Silvia Montes - Imprime: Gráficas Berlín - Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392



Teatro Real Carlos III
de Aranjuez



MALAS COMPAÑÍAS

Ven a disfrutar de este
magnífico concierto

SABADO 9
NOVIEMBRE
20H



JUSTO MULLOR HOMENAJE A JOAQUÍN SABINA

JOSE LUIS GAYO
BATERÍA

MIGUEL ÁNGEL SOLA
TECLADOS

FACUNDO VIRASORO
GUITARRA

IGNACIO CARASA
BAJO

VANESA CÁCERES
COROS



Smedia

www.teatroaranjuez.es

entradas.com

EXCURSIONES EN FAMILIA

ruta del castillo árabe en Alcalá de Henares

Uno cerros nacidos de la erosión del río Henares, donde podremos ir descubriendo la naturaleza y la historia de Alcalá de Henares. Una ruta que nos llevará hasta el yacimiento arqueológico donde se encuentra el antiguo castillo musulmán que dio nombre a la ciudad. Alcalá, en árabe “el castillo”.

Nuestra ruta al Castillo árabe de Alcalá de Henares comienza en el parking del Parque de los Cerros de Alcalá. La ruta discurre por un paraje natural. Si no queréis tener problemas de aparcamiento madrugar un poquito, pues el parking se llena los fines de semana de gente para andar por las diferentes rutas.

Salimos por el sendero del aparcamiento, a unos 200 metros la primera bifurcación, y tomamos el camino de la derecha, que nos lleva hasta el Aula de la Naturaleza de Alcalá. Tomaremos el camino que continúa por la parte derecha del Aula. Podéis hacer una *paradita* y entrar a conocer el rico patrimonio natural del Parque de los Cerros.

Seguiremos las indicaciones de nuestra ruta dejando la arboleda a nuestra derecha. Siguiendo el sendero llegaremos al pie del monte Malvecino, dónde giramos a la izquierda para bordearle por este lado. Al llegar al otro extremo encontramos la Cueva del Malvecino (que podéis pasar a verla ahora o mejor dejarla para la vuelta, una manera de que los niños quieran volver porque os costará sacarlos de las ruinas). Justo en este punto hay una bifurcación y tomamos el camino de la izquierda junto al Río Henares.

No tardaremos en llegar al Castillo árabe o Castillo de Alcalá la Vieja. Una atalaya de origen musulmán que se construyó en el Siglo IX. Conocido con el nombre de Qal'at'Abd formó parte de un sistema cuyo fin era la defensa de Toledo. Tras un largo periodo de asedio, el castillo fue conquistado por las tropas cristianas que el arzobispo de Toledo envió en 1118.

Emprendemos el camino de vuelta hasta llegar a la Cueva de Malvecino, hay que parar y pasar a verla. De fácil acceso hace de esta cueva un lugar muy cómodo de visitar para cualquiera sin necesidad de ninguna experiencia previa. El problema es que, debido precisamente a su facilidad para acceder a ella, es testigo constante de botellones y sus desperdicios.

A la salida, tomamos el camino de la derecha, que sigue dando la vuelta al monte Malvecino (aquí podéis subir al monte por si os apetece). Continuamos nuestro camino ya en descenso, hasta llegar a la arboleda del principio. Y pasamos por el Aula Naturaleza hasta llegar al parking de vuelta.

¿Nos volvemos a casa o comemos en Alcalá y nos damos un paseo por sus calles? Nos vamos a ver el municipio y vamos directos a su corazón, la Plaza de Cervantes, un lugar emblemático que necesitas ver. En ella podrás encontrar la estatua de bronce del escritor Miguel de Cervantes, así como algunos de los edificios históricos más importantes de la ciudad como el Corral de Comedias uno de los más antiguos de España. Id hacia la Calle Mayor, una de las calles más animadas y concurridas de la ciudad. Encontraréis una gran cantidad de tiendas y restaurantes, así como algunos de los edificios históricos más importantes.



VITALDENT

TU BOCA ES TODO

15%

DE DESCUENTO*
EN TU TRATAMIENTO DENTAL

Implantología - Ortodancia - Estética Dental

Financiación a 24 meses*



ARANJUEZ

Calle De San Antonio, 59

910 61 11 81

VITALDENT
35 AÑOS

*Promoción válida del 1/09/24 al 30/11/24 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250€. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulta las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715. **Ejemplo de financiación para un importe de 1.800 € en 24 meses. Comisión de formalización del 2%: 36 € a pagar en la primera cuota. Primera cuota de 111 € y 23 cuotas de 75 €. TIN 0,0% TAE 1,96%. Coste total del crédito: 36 €. Importe total adeudado y precio total a plazos: 1.836 €. Precio de adquisición al contado: 1.800 €. Intereses subvencionados por Vitaldent. Financiación ofrecida por Banco Cetelem S.A.U. Válida hasta el 31/12/2024.

Varilux®
XR series™

#1 marca líder
de lentes progresivas
en el mundo*



LOHADE®
óptica y espacióptico

NITIDEZ AL INSTANTE INCLUSO EN MOVIMIENTO***

La lente progresiva personalizada para ti,**
desarrollada con inteligencia artificial

* Fuente: Datos de Euromonitor International 2022, Valor de venta en las categorías de lentes para gatos y marcas de lentes progresivos

**Las lentes progresivas Varilux XR Track y Varilux XR Pro contemplan no solo la prescripción sino también el comportamiento visual de cada individuo, la patente depende de cada país.

***Estudio de consumidores. Eurosyn Francia, 2022

Essilor International (julio de 2023) Essilor y Varilux XR series son marcas registradas de Essilor: International Monturas: Person, Olliver Peoples

C/ Almíbar, 79 y 83 – Aranjuez
91 892 63 71 - www.lohade.com