

Saludhable

Nº 140 - FEBRERO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

Plantas de interior

FEBRERO
EL MES DEL AMOR PROPIO
CUIDA Y VALORA TU PIEL

BENEFICIOS Y PROPIEDADES
DEL ACEITE ESENCIAL DE
ROMERO

YOGA PARA ADULTOS MAYORES

ANDAR DESCALZO
POR CASA EN INVIERNO
Te resfrías Si o NO

PREGUNTAS ESTÚPIDAS
para grandes pensadores

MITO O REALIDAD
HACER GÁRGARAS CON AGUA CON SAL
ALIVIA EL DOLOR DE GARGANTA

LA NECESIDAD DE TENER PAREJA

CONSECUENCIAS DE EXCLUIR
EL GLÚTEN O LA LACTOSA
SIN SER INTOLERANTE

NO ES UNA BROMA CUANDO DUELE
PERSONAS NEURODIVERGENTES
DISLEXIA SÍNTOMAS Y TIPOS

CALDO DE POLLO
¿bueno para el resfriado?

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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

Plantas de interior

¿Te pasa que quieres tener plantas en tu casa pero no estás muy puesto en la materia? No te preocupes que te traemos una selección de plantas **resistentes, duraderas y fáciles de cuidar.**



Conéctate con la naturaleza y fomenta tu creatividad con la jardinería.



Cintas

Son unas plantas muy frondosas, perfectas para colgar en los rincones. Requiere estar en un espacio luminoso y regalarlas cada 10 ó 15 días en invierno y cuando llegue el verano, dos veces por semana.

Crasas

Se parece a un cactus sin espinas. El agua se acumula en sus hojas formando esa flor de la foto. Necesita que la rieguen cada 10 días y se adapta a la temperatura interior muy bien.



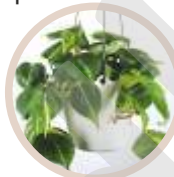
Aloe vera

Con sus múltiples propiedades curativas, se han hecho muy populares. Eso sumado a lo fáciles que son de cuidar, la hacen una planta ideal para tener en casa. Solo necesitas regarla cada 10 días.



Hiedra

La hiedra puede sobrevivir en cualquier espacio. En el interior puedes usarla como planta colgante. Crece unos 40 cm cada año, hay que vigilarla porque es una planta invasiva y hay que cortarla poco a poco.

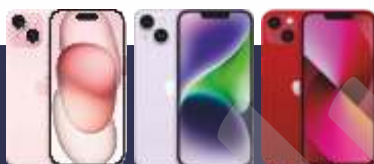


Potos

Son de las plantas más resistentes que hay y puede llegar a crecer en las peores condiciones. Basta con regarla una vez a la semana, aunque vigila no echarla mucha agua o se pondrá marrón.



MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con 3 AÑOS de GARANTÍA*

REGALO FUNDA CRISTAL Y
CARGADOR ORIGINAL CON LA COMPRA DEL MÓVIL
*empresas y autónomos un año de garantía.

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS



xiaomi

ALCATEL

ZTE oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel



... y más compañías



FUNDA & PROTECTOR desde 1€

PROTECTOR DE PANTALLA
CRISTAL 3€ GEL 5€

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

C/ SAN ANTONIO, 94 T.91 279 02 63 - 622 195 793

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

PIZZA Y BEBIDA

SIN FIN

PIDE TODO LO QUE QUIERAS

EN LOCAL

7

45€
POR PERSONA

telepizza

MEGA MEDIANA

LA MEDIANA XL

TÚ ELIGES

6

95€
c/u

91 892 57 42

C/ Rey, 62 - Aranjuez

* Consultar condiciones en tienda

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

FEBRERO, EL MES DEL AMOR PROPIO: CUIDA Y VALORA TU PIEL



FEBRERO es un mes especial, no solo por el **DÍA DE SAN VALENTÍN**, sino también porque nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre el **AMOR PROPIO Y EL CUIDADO PERSONAL**.

En medio de la rutina diaria, es fundamental **RECORDAR** que **CUIDAR DE NOSOTROS** mismos es **ESENCIAL** para nuestro **BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO**.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, es tu mejor vestido, tu carta de presentación y el cuidado diario es imprescindible a la hora de mantenerla en condiciones óptimas y prevenir el envejecimiento.

ACÍ VAN UNAS ESTRATEGIAS PARA DARLE A TU PIEL EL AMOR QUE NECESITA:

Lo más importante es que hagas de tu rutina cosmética un ritual de bienestar diario, si lo ves más como un premio que como un trabajo, harás que la pereza desaparezca y el deseo de que lleguen esos minutos para ti renacerán.

- Dúchate con agua tibia para evitar la deshidratación de la piel.

- Una vez a la semana, puedes limpiarte el rostro con un cepillo facial para ayudar a

que las células muertas se desprendan de la capa córnea y evitar el engrosamiento de ésta. 

- Las condiciones climáticas de este mes, pueden afectar a tu salud cutánea. Es importante prestar atención a nuestra piel. La hidratación es clave, así que asegúrate de usar los productos adecuados para tu tipo de piel.

- Sé constante. Sólo necesitas repetir la rutina durante 21 días para convertirla en un hábito. Después de esos días todo quedará interiorizado y funcionarás de manera automática.

- No te olvides de tus labios, necesitan cuidados especiales durante el invierno.

- Mantenlos hidratados para que permanezcan suaves y evitar que se agrieten.

- Lleva una alimentación consciente y equilibrada: En esta época, intenta incorporar a tu dieta alimentos que nutran tu cuerpo y tu mente. Frutas y verduras de temporada y

alimentos ricos en omega-3 pueden mejorar tu estado de ánimo, energía y reducen el estrés oxidativo provocado por los radicales libres.

- Este mes empiezan a notarse los efectos de los excesos navideños. Aparecen irritaciones cutáneas, brotes de acné y los temidos kilitos de más. Aprovecha la oportunidad de realizarte esos tratamientos corporales para lucir un cuerpo de 10 cuando llegue el buen tiempo.

- Hidrátate por dentro, no olvides que beber agua es esencial para mantener en condiciones óptimas tu organismo y tener una piel radiante.

Febrero es un mes perfecto para enfocarnos en el cuidado personal y el amor propio. Al dedicar tiempo a nosotros mismos, no solo mejoramos nuestra salud física y mental, sino que también nos preparamos para dar y recibir amor de manera más plena.

ASÍ QUE ESTE MES, REGÁLATE UN POCO DE AMOR Y CUIDADO!



 -CUIDAR TU PIEL TODOS LOS DÍAS ES COMO ENVIARLE NOTITAS DE AMOR A TU CUERPO-



María Rosa Ergoestética 





M. Ros 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



Cervantes
CAFÉ & BAR



BUENOS DÍAS

¡a desayunar!

CAFÉ o INFUSIÓN	1.40 €
CAFÉ + BOLLERÍA	2.70 €
CAFÉ + CROISSANT PLANCHA	3.80 €
CAFÉ + CHAPATÍN	2.70 €
CAFÉ + CHAPATÍN ESPECIAL	4.00 €
CAFÉ + SANDWICH MIXTO	4.50 €
PINCHO DE TORTILLA	3.00 €

**TERRAZA
CERRADA Y
CLIMATIZADA**



• Raciones
• Tablas
• Sandwiches
• Bocadillos
CLÁSICOS, PERO CON NUESTRO TOQUE



¡Ricas, ricas!



Hamburguesas
SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE
ACOMPAÑADAS DE PATATAS FRITAS

CALLE MORERAS N° 135

MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO



Romero



Los aceites esenciales son sustancias naturales altamente concentradas, obtenidas de diversas partes de las plantas, como flores, hojas, corteza o raíces. Son la esencia aromática de la planta y tienen una amplia aplicación tanto en medicina, cosmética como en aromaterapia.



Puede mejorar la función cerebral: La inhalación de aceite de romero ayuda a prevenir la descomposición de la acetilcolina, una sustancia química cerebral importante para el pensamiento, la concentración y la memoria.



Respirar aceite de romero puede mejorar la función cerebral en adultos mayores con demencia, incluidos los que padecen la enfermedad de Alzheimer.



Estimula el crecimiento del cabello: Trata la alopecia androgenética impidiendo que un subproducto de la testosterona ataca los folículos pilosos, que es la causa de esta afección.



Ayudar a aliviar el dolor: En la medicina popular, se usa como analgésico.



Alivia el estrés: Puede reducir los niveles de cortisol, una hormona que puede tener efectos nocivos en tu cuerpo y reducir el estrés de forma natural. También utilizado para combatir la tensión mental y la fatiga.



Reduce la inflamación de las articulaciones: Ayuda a reducir la inflamación en las lesiones y la artritis reumatoide, reduciendo la hinchazón, el dolor y la rigidez.



Como curiosidad saber que el aceite esencial, no es un verdadero aceite, ya que no contiene grasa.

En aromaterapia combina bien con los aceites esenciales de:
Orégano, Menta Piperita, Cedro, Lavanda, Citronela, Pino, Canela o Limón

*Los aceites esenciales son una terapia natural y complementaria.

No curan enfermedades importantes, dolencias o erupciones, pero pueden respaldar el tratamiento convencional y aliviar muchas de las molestias que acompañan a diversas afecciones.



climatización·hostelería
industrial·doméstica

REBAJA TU FACTURA
de la luz y/o gas con
AEROTERMIA

**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

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

BENIDORM

DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

**HOTEL
RH PRINCESA**

375€*

EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA Y VUELTA / 7 DÍAS – 6 NOCHES
PENSIÓN COMPLETA/ AGUA Y VINO EN LAS
COMIDAS Y CENAS / SEGURO TURÍSTICO
GUÍA ACOMPAÑANTE EN LOS TRASLADOS

*Precio por persona

SALIDA DESDE ARANJUEZ

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

AMPLIAMOS NUESTROS SERVICIOS PROFESIONALES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

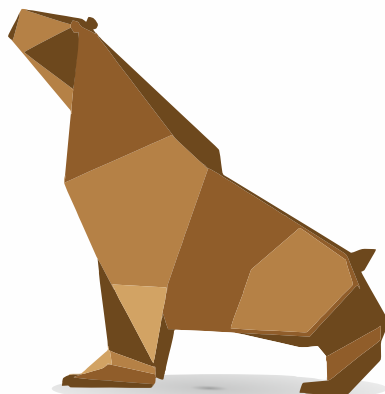
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRVENTAS · 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

YOGA PARA ADULTOS MAYORES

CUIDA DE SU SALUD Y SOCIALIZA

En clases grupales de cualquier actividad, se fomenta la socialización y les permite integrarse y apoyarse, mientras practican yoga con los que tienen su misma edad. Estas personas comprenden sus preocupaciones y claro se entienden sus vivencias de antaño.

Estudios médicos demuestran que la práctica del yoga en adultos mayores beneficia la densidad ósea.

El yoga además es una terapia adicional para tratamientos contra la artritis, la esclerosis múltiple, osteoartritis, diabetes y otras enfermedades degenerativas.

El yoga en adultos mayores parece tener un amplio rango de beneficios, entre ellos el incremento de la movilidad, reduciendo los tropiezos y caídas, gran beneficio contra el declive cognitivo, aumenta la flexibilidad, la fortaleza y la estabilidad, además mejora la calidad del sueño y el bienestar mental.

Otro de los beneficios es que ayuda a controlar la presión sanguínea, lo cual minimiza el riesgo de enfermedades cardiovasculares o complicaciones del corazón.

Las clases de yoga adaptadas a adultos mayores por lo general se usan soportes para darles seguridad. Suele realizarse en sillas y si fuese necesario sobre cojines y almohadones para asistirlos mejor en sus capacidades, a fin de evitar lesiones, caídas y por supuesto la frustración de no poder hacer alguna postura.

Estas clases son a ritmos más pausados como el yoga restaurativo, yoga suave o yin yoga.

Un ejemplo viviente de lo bueno que es el yoga es el maestro de maestros, Sri Dharma Mittra, quien a sus 85 años de edad sigue enseñando clases, liderando entrenamientos de yoga y parándose de cabeza, sosteniéndose sólo con ella.

La práctica de yoga, es una alternativa para retomar la actividad física de manera progresiva e integral para trabajar la salud mental y espiritual.

En los centros especializados, los adultos mayores pueden encontrar la práctica del yoga de manera regular y constante (al menos dos veces por semana), una forma de ejercitarse para sumar años saludables a su calidad de vida, elevar su autoestima, ya que los hace sentir capaces de aprender, hacer nuevas amistades y sobre todo darse cuenta de que aún les quedan motivos para disfrutar de la vida con plenitud.

POSTURA ADECUADA PARA COMENZAR



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD

SENTARSE Y ALCANZAR



RODILLA AL PECHO



EJERCICIO DE CARDIO

ESTIRA Y ALCANZA



COMO PUEDES VER SON EJERCICIOS SENCILLOS
QUE TE AYUDARAN A PERDER PESO,
RECUPERAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Tu espacio seguro en
ARANJUEZ*

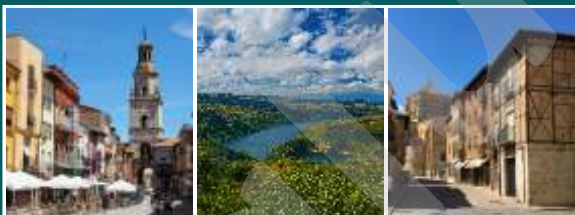
WHATSAPP
679.486.216



C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ

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



ARRIBES DEL DUERO - TORO - ZAMORA

HOTEL
AC ZAMORA
BY MARRIOTT 4*

DEL 14 DE MARZO
AL 16 DE MARZO

200€*

EL PRECIO INCLUYE

BUS IDA Y VUELTA

2 NOCHES Y 3 DÍAS EN ZAMORA

ALOJAMIENTO Y DESAYUNO

CRUCERO FLUVIAL POR EL RÍO DUERO

ALMUERZO EN MIRANDA (PORTUGAL)

GUÍA ACOMPAÑANTE Y SEGURO TURÍSTICO

**Precio por persona en habitación doble. Habitación individual consultar.*

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

ANDAR DESCALZO POR CASA EN INVIERNO

Te resfrías Si o NO

Andar descalzo es una opción cómoda y práctica, sobre todo por no tener que buscar las zapatillas, ni ponerte los calcetines. Sin embargo, es importante ser consciente de los riesgos de andar descalzo por casa y tomar precauciones, en invierno.

Es importante entender que andar descalzo **no es causa de resfriado**. Puesto que el catarro común está causado por un virus, no por tener los pies fríos o por andar descalzo. Vamos, que para resfriarte debes estar cerca de alguien que sí esté enfermo y propague el virus a través de las gotitas respiratorias o haya contaminado una superficie.

Lo que sí puede ocurrir, aunque bastante improbable, es que los pies toquen una superficie que haya sido infectada, después te toques los pies y seguidamente las mucosa (*es improbable ya lo he dicho*).

PEROOOOO Los pies desnudos sí debilitan las defensas. Cuando las plantas de los pies se enfrían, la sangre que circula por las venas más superficiales también lo hace y, al avanzar, disminuye la

temperatura corporal.

Cuando el cuerpo se enfría hace que llegue menos sangre a las fosas nasales y que las mucosas tengan menos capacidad para impedir la entrada de gérmenes.

Así que, la creencia popular (*madres y abuelas*) tiene parte de razón, puesto que si tienes los pies fríos es más fácil que una vez entres en contacto con un virus este se multiplique en tu cuerpo mucho más fácilmente.

Pero por sí mismo, el andar descalzo no hará constiparte.

Para mantenerte saludable y calentito, no sería mala idea llevar zapatillas y calcetines, preferiblemente de lana, sobre todo si vas a estar fuera como en la terraza o el patio, y es de sentido común no ir descalzo en zonas con bajas temperaturas o nevadas, ya

que no solamente por tener frío, sino que se te pueden congelar los pies.

Al proteger los pies del frío, ayudas a mantener fuerte tu sistema inmunitario y reducir el riesgo de enfermarse.

Las madres y las abuelas siempre han recriminado a sus hijos y nietos ir descalzos por la casa aludiendo al **"TE VAS A CONSTIPAAAR"**.

Lo cierto es que **ni tiene razón, ni la dejan de tener.**

No te vas a contagiar con la gripe por ir descalzo, pero sí puedes enfriarte y bajar tus defensas dejando el cuerpo más expuesto a los virus.

Ponte unos calcetines calentitos y antideslizantes, es como ir descalzo y tu madre "tan contenta"



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



PROTECCION



SEGURIDAD PROFESIONAL
D.G.P. 4229

SISTEMAS DE ALARMA Y VIDEOVIGILANCIA

para su hogar, para su negocio

ESPECIALISTAS EN
VIDEOVIGILANCIA PARA
COMUNIDADES

CONSULTENOS SIN COMPROMISO

91 873 66 05

677 93 69 88 | 630 16 89 72

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

SEVILLA

DEL 7 DE MARZO AL 9 DE MARZO

215€*



**HOTEL
MELIA SEVILLA**

EL PRECIO INCLUYE
BUS IDA Y VUELTA / 2 NOCHES EN A.D.
GUÍA ACOMPAÑANTE / SEGURO TURISTICO

*Precio por persona

SALIDA DESDE ARANJUEZ

1.- ¿POR QUÉ LE LLAMAN A NUESTRO PLANETA "TIERRA" SIENDO ESTE TRES CUARTAS PARTES DE AGUA?

2.- ¿PARA QUÉ CORREMOS RÁPIDO BAJO LA LLUVIA, SI DELANTE TAMBIÉN LLUEVE?

3.- ¿POR QUÉ NO HAY COMIDA PARA GATOS CON SABOR A RATÓN?

4.- ¿DÓNDE ESTÁ LA OTRA MITAD DEL MEDIO ORIENTE?

5.- ¿POR QUÉ TARZÁN TIENE MELENA POR NO PODER CORTARSE EL PELO, PERO NI UN PELO EN LA BARBA?

6.- ¿LOS INFANTES DISFRUTAN DE LA INFANCIA TANTO COMO LOS ADULTOS DEL ADULTERIO?

7.- ¿QUÉ DEBO HACER SI VEO A UN ANIMAL EN PELIGRO DE EXTINCIÓN COMIÉNDOSE UNA PLANTA EN PELIGRO DE EXTINCIÓN?

8.- ¿POR QUÉ LOS PICAPIEDRA FESTEJABAN LA NAVIDAD SI VIVÍAN ANTES DE CRISTO?

9.- ¿POR QUÉ APRETAMOS TAN FUERTE LOS BOTONES DEL MANDO A DISTANCIA DE LA TELEVISIÓN CUANDO SABEMOS QUE SE HA QUEDADO SIN PILAS?

10.- SI UN ABOGADO ENLOQUECE, ¿PIERDE EL JUICIO?

11.- SI LAS TIENDAS 24 HORAS ESTÁN ABIERTAS TODO EL DÍA, ¿POR QUÉ TIENEN CERRADURA?

12.- ¿POR QUÉ "SEPARADO" SE ESCRIBE TODO JUNTO Y "TODO JUNTO" SE ESCRIBE SEPARADO?

13.- SE DICE QUE SOLO DIEZ PERSONAS EN TODO EL MUNDO ENTENDÍAN A EINSTEIN. Y A MÍ NADIE ME ENTIENDE, ¿SOY UN GENIO?

14.- SI LA CAJA NEGRA DE LOS AVIONES ES INDESTRUCTIBLE... ¿POR QUÉ NO HACEN TODO EL AVIÓN DE ESE MISMO MATERIAL?

15.- ¿POR QUÉ SUELEN CERRAR LOS BAÑOS EN LAS ESTACIONES DE SERVICIO? ¿TIENEN MIEDO A QUE ALGUIEN ENTRE A LIMPIARLOS?

16.- ¿POR QUÉ TENEMOS OJOS DE GALLO EN LOS PIES Y PATAS DE GALLO EN LOS OJOS?

17.- ¿A DÓNDE VA UNA IDEA CUANDO SE OLVIDA?

18.- ¿QUÉ CUENTAN LAS OVEJAS PARA PODER DORMIR? ¿SERES HUMANOS?

19.- ¿Crees que el anonimato anima a las personas a portarse mal?

20.- ¿Crees que tus ideas son realmente tuyas?

21.- ¿DE QUÉ COLOR ES UN ESPEJO?

22.- ¿Crees que inventamos las matemáticas o que las descubrimos?

23.- ¿QUÉ ES LA LIBERTAD? ¿Crees que existe de verdad?

24.- ¿POR QUÉ LAS CAJAS DE LAS PIZZAS SON CUADRADAS SI LAS PIZZAS SON REDONDAS?

25.- ¿QUIÉN ORDENÓ EL ABECEDARIO?

26.- ¿CÓMO SABES QUE TU VIDA ES REAL Y NO UN SUEÑO?

27.- ¿QUÉ ES LA NADA?

28.- ¿CÓMO SABER SI UNA PALABRA ESTÁ MAL ESCRITA EN EL DICCIONARIO?

29.- ¿CUÁL ES EL SENTIDO DE CRUZAR LOS DEDOS PARA TENER BUENA SUERTE?

30.- SI EL AMOR ES CIEGO, ¿POR QUÉ LAS PERSONAS ATRACTIVAS LIGAN MÁS?

31.- ¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS DESPIERTAN A OTRAS PARA PREGUNTARLES SI ESTÁN DURMIENDO?

32.- ¿SIEMPRE QUE MIRAMOS HACIA ARRIBA ABRIMOS LA BOCA?

33.- ¿POR QUÉ LA CUBIERTA DE UN BARCO SE LLAMA ASÍ, SI ESTÁ A LA INTemperIE?

34.- ¿QUÉ OCURRE SI PINOCHO DICE «ME VA A CRECER LA NARIZ»?

35.- ¿Crees que alguna vez será posible tener la respuesta a todas las preguntas?

ENERGÍAS RENOVABLES

Instalaciones fotovoltaicas industriales y residenciales

Promociones especiales para mantenimientos, ampliaciones y ayudas.



Solicita tu
estudio solar
GRATIS



*Pásate al
autoconsumo!*

T. 91 928 67 67

M. 603 193 607

Gonzalo Chacón, 21
Aranjuez



Azúrea

ENERGÍA SOSTENIBLE

azureaenergia.com





Día de San Valentín

14 de Febrero



Día del Amor y la Amistad, quizás una de las celebraciones más populares del calendario, hermosa fecha en la cual millones de personas alrededor del mundo intercambiamos tarjetas, mensajes y obsequios para demostrar *el amor, el cariño y la amistad* que sentimos por nuestros seres más queridos.

CAJA MISTERIOSA de los SENTIDOS

Manualidad



Este regalo consiste en crear un mini-regalo para cada uno de los 5 sentidos (olfato, vista, gusto, tacto y oído).

Aquí os proponemos algunas ideas para cada uno de ellos:

Olfato: vela de olor, colonia, aceite para la barba, aceite de masaje, jabón con olor, crema o loción corporal, aceites esenciales, ...

Vista: un libro, una foto, una carta de amor, tickets de cine o de teatro, juego de mesa, juego de parejas, ...

Gusto: una cena romántica, chocolatinas, kit de especias, kit de picantes, café, dulces, refrescos, ...

Tacto: calcetines divertidos, masajeador, bata de baño, una manta, una bufanda, un exfoliante de cuerpo, una esponja, ...

Oído: una playlist, unos auriculares, un altavoz, un instrumento, entrada para música en directo, un altavoz para la ducha, ...

MENÚ ESPECIAL SAN VALENTÍN

PRELUDIO

Tabla de ibéricos y queso manchego

FRENESÍ

Tosta de foie con mermelada de frutos rojos

FANTASÍA

Balada de langostinos, gambas blancas y cigala

AMBROSIA

Afrodisiaca horchata y canela

(a elegir un plato por persona)

MAR DE ROMANCE

Bacalao emulsionado con un toque de ajo
sobre lecho de naranja y un sutil toque de pimienta

o

CAPRICHO ENAMORADO

Medalla de solomillo de ternera vieja
con salsa de pimientos rojos

DULCE FINAL

Tiramisú tu y yo al estilo italiano

60€ (por persona)

Incluye agua, cerveza, vinos blanco, tinto y espumoso

INCLUIDAS 2 HORAS DE BAILE CON DJ.



Cena de los
ENAMORADOS
FINCA de la RIBERA – 14 de FEBRERO

RESERVAS: 650 822 758

Ctra, M-305, Km 43, 8, 28300 Aranjuez, Madrid



ENTREGA PREVISTA FEBRERO DE 2025



PLENO CENTRO DE ARANJUEZ

2 PISOS DE 2 y 3 DORMITORIOS

TOTALMENTE REFORMADOS

120m2 + PATIO PRIVADO

280.000€



Obra Nueva "2024"

FRENTE PALACIO

Vistas a Palacio desde el salón de la vivienda

- 3 DORMITORIOS
- 2 BAÑOS COMPLETOS (1 EN SUITE)
- CALEFACCIÓN POR SUELO RADIANTE
- ARMARIOS EMPOTRADOS
- A/A POR CONDUCTOS

390.000€



DISPONEMOS de UNA GRAN BASE DE DATOS DE COMPRADORES

Visítenos C/ San Antonio, 98

REALIZAMOS VALORACIONES GRATUITAS Y SIN COMPROMISO





PREGUNTE SIN COMPROMISO

CENTRO

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

595€/mes



CENTRO

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

249.000€



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€



FOSO-MORERAS

Piso en 2ª planta, 4 dormitorios, 1 baño completo, salón y cocina. PISO ALQUILADO

89.500€



SE VENDE EN CONJUNTO

OLIVAS - TAMARINDO

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

CONSULTAR PRECIO



LA MONTAÑA - PARCELA

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

130.000€



LA MONTAÑA - ARANJUEZ

Piso 3 dormitorios, salón comedor con salida a terraza, cocina con salida a un tendedero cerrado, 2 baños. Ascensor, garaje y trastero.

185.000€



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



ONTIGOLA

Adosado 2 plantas. 3 dorm., 2 baños + aseo, salón con salida a patio trasero, cocina amueblada, Gas natural y a/a., 2 patios y barbacoa.

219.000€



ONTIGOLA - LOCAL

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

96.000€



ONTIGOLA

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

255.000€

MITO O REALIDAD

HACER GÁRGARAS CON AGUA CON SAL ALIVIA EL DOLOR DE GARGANTA



Hacer gárgaras con agua con sal alivia el dolor de garganta.

Lo que demuestra la ciencia: "El agua salada es una solución calmante que actúa sobre el líquido de la parte posterior de la garganta y las membranas mucosas de esa zona". Se recomienda siempre a las personas que tienen dolor de garganta, mezclar 1/2 cucharada de sal en un vaso mediano o grande de agua (preferiblemente tibia, que se asemeja más a la temperatura corporal y es más calmante) y hacer gárgaras ante el primer síntoma de dolor de garganta.

Algunos estudios incluso concluyen que hacer gárgaras es una medida preventiva que ayuda a evitar resfríos y gripes. Uno en especial constató que hacer gárgaras con agua reducía en un 36% la probabilidad de contraer una infección de las vías respiratorias superiores en los primeros días de la temporada de resfriados y gripe. Esta completamente comprobada su capacidad de destruir las bacterias, reducir el dolor y diluir la mucosidad.

Aunque las gárgaras con agua con sal pueden ayudar a aliviar la garganta irritada o dolorosa, no cualquiera puede hacerlo. Los niños menores de 6 años pueden tener problemas para hacer gárgaras correctamente. Por esta razón, no se recomienda que los niños pequeños las hagan.

ES REAL hacer gárgaras con agua y sal ayudan a aliviar el dolor de garganta.

Mito y falsa creencia "El Covid 19 se elimina haciendo gárgaras con agua y sal"

La Organización Mundial de la Salud asegura que no hay evidencias de que enjuagarse la boca con solución salina "proporcione protección frente a esta enfermedad".

Las primeras publicaciones con esta afirmación aparecieron en las redes sociales chinas y citan al científico Zhong Nanshan. Desde su equipo médico desmintieron que él haya asegurado esto. Los consejos que recomienda hasta ahora la OMS son:

Lavar las manos ✓ Buena higiene respiratoria ✓
Evitar el contacto con personas enfermas ✓ Cocinar bien los alimentos ✓



hapy

PUBLICIDAD

y el Diseño Gratis*

Papelería

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

FLYERS- DÍPTICOS - TRÍPTICOS

SOBRES - COPIATIVOS

CATÁLOGOS - CALENDARIOS

INVITACIONES PERSONALIZADAS

Otros servicios

SELLOS - ROLL-UPS

LONAS - VINILOS

RÓTULOS - MERCHANDISING

y mucho más

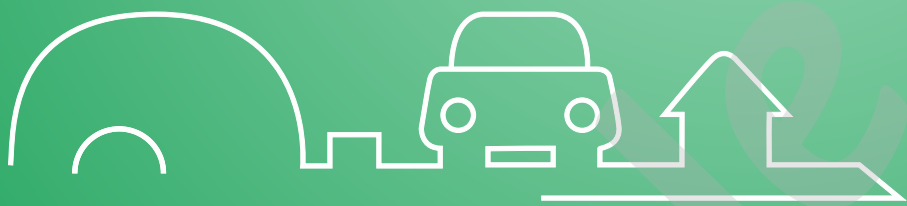
📍 Calle Capitá, 95 - Aranjuez

☎ 673 439 431 - 910 841 392



HORARIO de Lunes a Viernes de 8:30 a 13:30h. por las tardes bajo cita previa

* Consultar condiciones



LUNAPI

www.lunapi.es / info@lunapi.es

EN CALLE DEL REAL, 10
POR INAUGURACIÓN

3x2

EN REPARACIÓN DE CALZADO



CAJAS FUERTES

Servicio de Asistencia Técnica Oficial
de las Mejores Marcas

DUPLICADO DE LLAVES

- Especialistas en duplicado y reparación de llaves de puertas, coches y motos.
- Apertura, reparación e instalación de cerraduras, bombines y clausor de coches y motos.
- Puertas, cerrojos y cerraduras que mejor se adaptan a su hogar y que garantizan su bienestar, seguridad y tranquilidad.



INAUGURACIÓN C/ REAL, 10 LOCAL-1 • 91 891 27 21 / 626 96 41 00 INAUGURACIÓN
C.C. EL DELEITE (E-LECLERC) • PASEO DEL DELEITE S/N • 91 875 43 32 / 630 41 52 67

CERRAJEROS 24H - 697 24 65 65

LA NECESIDAD DE TENER PAREJA

La idea de pareja ha cambiado significativamente en las últimas décadas. Tradicionalmente se contemplaba como una especie de exigencia, había que emparejarse, casarse, tener hijos, las personas que no tenían pareja eran vistas como incompletas o raras. Además, se promovían modelos de relación estereotipados: un hombre, una mujer, unos hijos. El fin de tener pareja era formar una familia con hijos. Asimismo, las relaciones tenían que perdurar por encima de todo. Durante siglos ha sido una forma de estructuración social, que generaba la sensación de seguridad y orden.

En la actualidad esos patrones estereotipados han evolucionado, afortunadamente, a modelos en donde se aprecie el valor de la individualidad, la independencia y el autocuidado, a la apertura de estilos de relación más abierta y flexible, y a evitar la estigmatización de las personas por el hecho de no tener pareja.

Somos seres individuales y sociales a la vez. Para sentirnos bien, necesitamos contar con una red de apoyo en la que confiemos, con la que compartir nuestras experiencias, en la que se cultiven vínculos afectivos, pero que también permita nuestro desarrollo individual. La ausencia de esta red supone un serio problema para nuestro desarrollo integral como personas.

Tener pareja, cuando la relación es sana, puede proporcionar la sensación de contar con esa red. Tal vez, haya aspectos de la vida que se gestionan más fácilmente en pareja. Mantener una relación sentimental proporciona la oportunidad de tener fácilmente accesible el poder dar y recibir cariño, el acceso a relaciones sexuales, el compartir el día a día, puede proporcionar mayor estabilidad económica y el acceso fácil a alguien que pueda ayudarnos. Pero NO es una necesidad. Es mucho más importante que estemos bien con nosotros mismos, que seamos capaces de buscar soluciones a nuestros problemas (aunque tengamos que pedir ayuda), que nos sintamos acompañados por una red social amplia (familia, amigos, compañeros de trabajo o estudios). Además, solo si sabemos estar bien con nosotros mismos, podremos encontrar y disfrutar de relaciones sentimentales sanas que verdaderamente nos aporten satisfacción.

Sentir o desear mantener una relación romántica no es un problema. El problema es vivirlo como una necesidad.

Cuando vivimos la idea de pareja como una necesidad (en muchas ocasiones obsesión) en realidad probilizamos tener más dificultades en el cumplimiento de nuestro deseo. En caso de no tener pareja genera sentimientos de incompetencia, infravaloración, se agudiza la visión polarizada, con pensamientos del tipo “todos los demás tienen pareja y son felices”, “si no tengo pareja es porque soy incompetente”, “estaré solo en la vida”, “nadie me quiere y nadie me querrá”. Estas creencias suelen llevar a una falta de autocuidado, al autoabandono, al rechazo a movilizarse para acceder a actividades y relaciones personales gratificantes (que no tiene por que ser de

pareja), a renunciar a la oportunidad de experimentar bienestar en soledad (en casa, en contacto con la naturaleza, accediendo a diversas actividades...) y a desatender nuestros intereses. De modo que se alimenta la “profecía que se autocumple”, no hago nada por cuidarme bien y encuentro que no estoy bien, haciendo una atribución errónea al hecho de no tener pareja, y reafirmando la creencia de que todo se resolvería si encontrara con quien compartir mi vida.

Otros de los efectos catastróficos de experimentar esta necesidad es mantenernos en relaciones insatisfactorias o incluso dañinas. Doblegarnos a las necesidades o exigencias de otro, llegando a anularnos como personas, por miedo a la pérdida.

Son muchos los factores que están relacionados con esta forma de entender la vida, tienen que ver con nuestras características genéticas básicas, las pautas de aprendizaje en la infancia y el resultado de nuestras experiencias. Pero al igual que hemos construido unos patrones podemos orientarnos en pautas que nos ayuden a salir de ellos. Algunas de ellas sin ser exhaustivos pueden ser:

- Tomar conciencia de cuales son nuestros sentimientos, patrones de comportamiento y pensamientos al respecto. En que medida son sanos y en que medida no lo son tanto.
- Buscar la flexibilidad en nuestras creencias y expectativas. Tratar salir de patrones rígidos, del tipo todo o nada.
- Conectar con nuestros propios intereses. Independientemente del hecho de estar emparejado, hay cosas que nos importan o nos interesan, con las que nos gustaría estar alineados, que nos proporcionan satisfacción y buscar recursos para acercarnos a ellas.
- Entrenar formas de autorregulación emocional, aprender a calmarnos cuando las cosas no sean como queremos.
- Acercarnos amablemente a la experiencia de estar solo, no como algo dañino, sino como una oportunidad de aprender y crecer.
- Saber reconocer el aprecio de los otros, seguro que hay personas cercanas que suponen una fuente de apoyo. Saber verlas y apreciarlas.
- Aprender a tratarse bien, con amabilidad. Nunca vamos a ser perfectos, ni todo va a salirnos como queremos.
- Poner límites cuando identifiquemos que otros están teniendo conductas abusivas.
- Identificar y establecer un adecuado equilibrio entre la atención y el cuidado a los demás y el autocuidado.

Estas son solo algunas recomendaciones. El abordar la superación de esta forma de dependencia emocional puede necesitar la ayuda profesional. Si es tu caso, no dudes en pedirla.

Gracias por leerme

Alicia Martín Pérez. Psicóloga Clínica
AMP Psicólogos www.psicologosaranjuez.com

50
ANIVERSARIO



**PEÑA MADRIDISTA
REAL SITIO DE ARANJUEZ**

22 DE MARZO DE 2025 A LAS 13:00H.

FINCA LA RIBERA

**CÓCTEL ◦ COMIDA ◦ TARDEO ◦ SORTEO DE REGALOS
DETALLE PARA TODOS LOS ASISTENTES**

**¡ V y d fruta
del M adrid m c N otr !**



SOCIOS 60€ - NO SOCIOS 65€

RESERVAS EN: 618 614 486 - 655 810 860

DISPONIBLE MENÚS ESPECIALES: INFANTIL 30€ (PARA MENORES DE 14 AÑOS), CELIACOS, INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS, ...

Consecuencias de excluir el gluten o la lactosa sin ser intolerante



Un amplio porcentaje de la población elimina alimentos de su dieta sin padecer celiacía, intolerancia al gluten o a la lactosa u otras enfermedades. Seguir dietas de exclusión por iniciativa propia puede poner en riesgo TU SALUD.

Las personas con enfermedad celíaca o intolerancia a la lactosa saben muy bien lo que significa seguir una dieta de exclusión, que implica dedicar un tiempo muy valioso a escoger los alimentos más adecuados y, en muchos casos, pagar un precio muy superior por esos productos. Pero ni se plantean hacer otra cosa porque tienen un diagnóstico médico y saben que la única forma de encontrarse bien y evitar problemas mayores es eliminar de su alimentación aquello que no toleran.

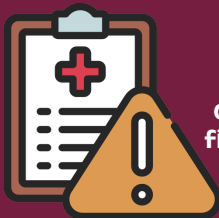
Sin embargo, en los últimos tiempos se ha extendido la moda de seguir dietas de exclusión por iniciativa propia -sin haber recibido un diagnóstico médico de alergia o intolerancia- y sin que medie el asesoramiento de ningún profesional sanitario. Esto implica sustituir unos alimentos por otros y asumir ciertos riesgos para la salud, por no hablar del desembolso innecesario de dinero.

El informe Tendencia de exclusión alimentaria en la población española, realizado por la Academia Española de Nutrición y Dietética en colaboración con la Fundación Mapfre, acaba de revelar que se trata de una costumbre muy extendida. Elaborado con una muestra de más de 3.000 personas, este estudio estima que un 25% de españoles lleva una alimentación libre de lactosa y el 64% la extiende a su núcleo familiar. Y ello a pesar de que no está justificada desde el punto de vista médico en un 61% de los casos.

Algo parecido ocurre con el gluten: un 8% de los encuestados declara realizar una dieta sin gluten y un 70% la hace extensiva a sus familias. Sin embargo, esta exclusión no tendría justificación científica para el 72% de los casos.

La lactosa y el gluten son los dos componentes que se excluyen con mayor frecuencia, pero también hay muchas personas que prescinden en mayor o menor medida de los hidratos de carbono (dieta cetogénica y otras), de los alimentos de origen animal (dietas flexitariana, vegetariana o vegana) y de otras materias primas o nutrientes.

Emprender una dieta que elimine la lactosa sin un diagnóstico de intolerancia total o parcial podría incrementar el riesgo de ingesta inadecuada de calcio, que tiene un impacto negativo en la salud general y, de modo particular, en la salud ósea, ya que aumenta el riesgo de osteoporosis a medio plazo y de fracturas óseas a largo plazo.



Realizar un régimen libre de gluten sin el diagnóstico y el seguimiento adecuados podría conducir a una menor ingesta de fibra y vitaminas D, B12 y folatos, así como de ciertos minerales (hierro, zinc, magnesio y calcio).



C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

¡¡GRANDES REBAJAS!!

• www.grupotudescanso.com •



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

"Ay, es broma"

No es una broma cuando duele

"No te enfades
que era una broma"

Seguro que te has topado alguna vez con un insulto seguido de "es una broma".



¿Y esa ropa que llevas?
¿Te la has encontrado en
un basurero? Es broma,
no te enfades.

Hay que recordar que una broma se da cuando tanto el receptor como el interlocutor se ríen, pero si es para echarte por los suelos, no es una broma, es un insulto. Por lo general ante este tipo de situaciones el que hace "la broma" está en una situación de poder, dejando al otro en una situación de debilidad emocional.

Muchas veces, evitar el conflicto solo hará que esas situaciones se vuelvan a repetir. Aunque cueste, **lo mejor es cortar de raíz este comportamiento tan tóxico.**

Al igual que para clavar un clavo, usas la herramienta adecuada, el martillo, para salir de estas situaciones tan poco jocosas vamos a poner a tu alcance un par de frases para salir con la cabeza bien alta de estos insultos.

1 "Si es una broma, sé más gracioso"

Dilo con tono serio y haciendo contacto visual. De esta forma estás expresando que eso que te dijo no te hizo gracia, sino lo que hizo es ofenderte.

2 "Eso me sorprende de ti"

Esto hará que se altere el rol de poderes en la conversación, porque generas que la otra persona se haga preguntas tales como "¿A qué te refieres?" y tú de forma muy educada tienes la respuesta preparada: "Me sorprende que algo como eso haya venido de ti hacia mí". A estas alturas de la conversación los roles están invertidos donde tú eres la persona asertiva y el otro se coloca en un escalón más bajo avergonzado por su comportamiento.

3 "Eso no es una broma, eso es un insulto"

Aquí tú interlocutor puede o bien hacer conciencia de lo que dijeron disculpándose dándose cuenta de que cometieron un error; o bien echarte a ti la culpa por haberte ofendido "¡Qué sensible eres! No era más que una broma". No te achantes porque la gente usa el término sensible como sinónimo de tonto. Sé claro y respóndele muy serio "No vuelvas a gastarme bromas".

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



**HOTEL
EUROSTAR
ATLÁNTICO**

RIAS ALTAS

DEL 31 DE MAYO
AL 6 DE JUNIO

500€*



EL PRECIO INCLUYE
AUTOBÚS IDA / VUELTA
6 NOCHES / 7 DÍAS

MEDIA PENSIÓN CON CENA
GUÍA ACOMPAÑANTE, SEGURO TURÍSTICO
EXCURSIONES POR LA ZONA

NO INCLUYE: ENTRADAS A MONUMENTOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

*Precio por persona

hapy 
PUBLICIDAD



COMUNIONES

INVITACIONES

TAZAS

RECORDATORIOS

MARCA PAGINAS

LIBRO DE FIRMAS



C/ Capitán, 95 - Aranjuez
T. 910 84 13 92 · 673 439 431

DISPARATE



www.modadisparate.com

C/ ALMÍBAR, 114 · ARANJUEZ · 91 892 31 20



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*



PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISLEXIA síntomas y tipos

Es una condición neurodivergente que afecta a la habilidad para leer y escribir. Las personas con dislexia pueden tener problemas con la identificación de letras, el aprendizaje de fonemas, la ortografía y la decodificación de palabras. Sin embargo, la dislexia no afecta la inteligencia y muchos alumnos disléxicos tienen habilidades notables en otras áreas.

¿Qué es la dislexia?

Un trastorno del aprendizaje de por vida que afecta la capacidad de leer.

Dado que la dislexia no desaparece con la edad, también es común en adultos. Pero esto no significa que las personas tengan las mismas dificultades durante toda la vida.

Debido a que afecta la capacidad de leer, algunas personas piensan que padecen un problema en la

visión. No, no es la vista, es un problema con el procesamiento del lenguaje. Aprender a leer comienza con la capacidad de reconocer y usar los sonidos del lenguaje hablado.

No existe cura para la dislexia, pero sí hay ayuda. La instrucción especializada de lectura y apoyos como las adaptaciones pueden mejorar las habilidades y reducir los problemas en la escuela y el trabajo.

¿Cómo se reconoce la dislexia y cuándo se diagnostica?

La escuela es el primer lugar en el que se suele percibir si un niño tiene problemas de lectura, escritura y cálculo. La detección precoz de los síntomas de la dislexia es fundamental, ya que permite activar una serie de intervenciones para proporcionar el apoyo adecuado y mejorar las habilidades de aprendizaje del niño o del adulto. A continuación hablaremos de cómo se diagnostica la dislexia.

El diagnóstico lo realiza un neuropsiquiatra infantil o un psicólogo especializado en trastornos del aprendizaje. Se suelen utilizar test específicos que evalúan las habilidades de lectura, escritura y comprensión de textos, así como los test cognitivos y neuropsicológicos. La entrevista con los padres es una parte fundamental para saber cómo y hasta qué punto el ambiente familiar puede estimular el desarrollo cognitivo del niño.

SÍNTOMAS DE LA DISLEXIA POR EDADES

En Preescolar: Los signos pueden aparecer mucho antes de empezar a leer. Habla como un niño más pequeño, pronuncia mal las palabras. Confunde objetos y tiene dificultad para aprender nombres, números, colores y letras. Le cuesta encontrar la rima correcta en canciones infantiles. Torpeza a nivel motriz como correr, saltar o brincar, dificultad para abotonar y abrochar o subir un cierre o cremallera. Problemas de conducta, debido a la frustración que siente o a la discriminación.

En Primaria: Tiene problemas vocalizando palabras nuevas. Parece confundido o aburrido con los libros, problemas en la comprensión de oraciones largas y no puede recordar los detalles de lo que leyó, tiene que concentrarse tanto para leer que a menudo

desconecta la comprensión y la relación con lo que ya conoce, dificultando su memorización.

Mezcla el orden de las letras. Invierte letras, números y palabras. No agarra bien el lápiz y esto le genera mala letra y pobre caligrafía.

Problemas de conducta más grave, debido a la desmotivación.

En Educación Secundaria: Lee muy lentamente y evita leer en voz alta. No encuentra la palabra correcta, balbucea o utiliza muletillas. Le cuesta expresar ideas de manera organizada y comete muchos errores en gramática y ortografía. Enorme reto el aprender lenguas extranjeras.

Puede costarle pertenecer a un grupo, le cuesta sentirse integrado. Las malas conductas aumentan, autoestima baja y problemas para

socializarse.

En Bachillerato: Le cuesta expresar ideas, no encuentra las palabras adecuadas o le cuesta expresar lo que sabe. Confunde izquierda con derecha, dificultad en leer mapas o gráficos y presenta dificultades para conducir.

Las mismas dificultades en su propio idioma se hacen aún más fuertes al aprender otro idioma.

No entiende los chistes, los juegos de palabras o los refranes son más difíciles de comprender para ellos.

Adultos: Problemas para concentrarse y memorizar cosas, dificultades para hallar la palabra que quiere expresar, problemas entre izquierda y derecha, etc.

Si se detecta en la edad adulta es más complicado tratarla, pero igualmente es muy recomendable acudir a especialistas.

El apoyo de un psicólogo escolar y de un psicólogo infantil, tanto para los niños como para los jóvenes con dislexia, y también para los padres y profesores, puede resultar crucial.

cafépub

VENEZIA

cafépub

happyhours*

2X1

en cócteles estandar



C/ Eras, 1 - Esq. C/ Postas, 67 Aranjuez

*Martes, miércoles y jueves de 17 a 21 horas

18+

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2º C (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 - 1º D 
www.atienzaboadapsicologia.com

TRANSPORTES Y MUDANZAS



Miguel Ángel

Tel. 91 891 00 32 - 609 11 35 61 Aranjuez
contacto@transportesy mudanzasmiguelangel.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 **Febrero**

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

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 Cristina Fernández - Imprime: Gráficas Berlín - Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392

*Finca
de la
Ribera*

ABRIMOS A MEDIODÍA

.....

**MENÚ DEL DÍA Y
SUGERENCIAS DEL CHEF**

ABIERTO
DE DOMINGO A
VIERNES DE
13 A 17 H.

Antigua Ctra. de Andalucía, km. 43,800 Reservas: 618 769 519

restaurantefincadelaribera.com

CALDO DE POLLO

¿bueno para el resfriado?

Este plato se sirve caliente y es frecuentemente utilizado como remedio casero para aliviar los síntomas de la gripe y el resfriado

Uno de los principales beneficios de este plato caliente es que ayuda a mantener una buena hidratación, la cual es vital durante el resfriado, especialmente si hay fiebre o mucosidad. Además, el vapor caliente del caldo puede contribuir a descongestionar las vías respiratorias, aliviando temporalmente la sensación de obstrucción nasal.

De acuerdo a estudios publicados, sugiere que el caldo de pollo contiene compuestos que podrían tener propiedades antiinflamatorias. Estos compuestos, junto con las vitaminas y minerales de los ingredientes como pollo, vegetales y especias, pueden reducir la inflamación en la garganta y las fosas nasales, aliviando la irritación y facilitando la respiración.

El caldo de huesos de pollo es de muy fácil digestión, y contiene muchos nutrientes.

Gracias a los aminoácidos como la glicina, la prolina, la arginina y otros que tienen efectos antiinflamatorios. Se le han encontrado propiedades muy beneficiosas para el tratamiento de la sepsis (inflamación corporal) a la L-arginina. Por otra parte, la glicina también posee efectos calmantes, los cuales nos ayudarán a conciliar de mejor manera el sueño.

Te recomendamos que prepares tu propio caldo de pollo, ya que es lo más rentable y natural. Además, podemos utilizar algunas de las sobras de los huesos y así sacar provecho de su sustancia.



RECETA DEL CALDO DE POLLO

Ingredientes

- 1 pollo (o piezas al gusto como muslos, pechugas o carcasas).
- 2 zanahorias, · 2 ramas de apio, · 1 cebolla, · 2 dientes de ajo, · 1 ramita de perejil o cilantro y Sal.

Preparación

- Retirar el exceso de grasa.
- Pelar las zanahorias y cortarlos en trozos, al igual que el apio y la cebolla.
- En una olla grande, colocar el pollo y los vegetales. Agregar los dientes de ajo y suficiente agua para cubrir los ingredientes.
- Hervir a fuego alto, eliminando la espuma que se forma en la superficie para mantener el caldo claro.
- Reducir el fuego y cocinar a fuego bajo de 1 a 2 horas. Agregar sal.

Este caldo puede consumirse directamente, acompañado de arroz o sopa, o ser utilizado como base para otro platillo.

Qué aproveche!

Renovar boca: tu mejor propósito



15% de descuento*
y no pagues hasta abril**

Calle de San Antonio, 59
910 61 11 81

*Promoción válida del 1/01/25 al 28/02/25 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715. **Financiación sujeta a aprobación de Sabadell Consumer Finance S.A.U. Sólo para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/01/2025 y el 28/02/2025, se formalizarán y empezarán a pagar a partir el 01/04/2025. Ejemplo de tratamiento al contado (pvp) 1.700. Contratación en enero 2025: Plazo 50 meses, 48 cuotas mensuales de 42,41. TIN 7,45% - TAE 8,73%. Comisión de apertura 2%: 34 financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 335,68. Importe total de los intereses: 301,68. Importe total del crédito: 1.734. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.035,68. Contratación en febrero 2025: Plazo 49 meses, 48 cuotas mensuales de 42,15. TIN 7,45% - TAE 8,77%. Comisión de apertura 2%: 34 financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 323,20. Importe total de los intereses: 289,20. Importe total del crédito: 1.734. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.023,20. Los intereses devengados durante la carencia se acumulan al capital pendiente de amortizar. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes

Claras en interiores
y **oscuras** en exteriores

Transitions®

NUEVA
GENIALIDAD
Gen[®]S

LENTES
ULTRA
DINÁMICAS



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

LOHADE®
óptica y espacióptico