

Saludhable

Nº 141 - MARZO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
en casa

Nuevos avances en cosmética:
BACTERIAS AMIGAS

DONA MÉDULA ÓSEA
¡salva vidas!

AHORRA EN TUS VACACIONES

¿Por qué puedes
SUFRIR MIGRAÑA
cuando duermes mal?

Para el día del padre:
CORBATA DE CARAMELOS
19 de marzo

SALUD MENTAL
y cómo afecta a las manos

MITO O REALIDAD
Evita hacer ejercicio
si no te encuentras bien

MANEJO DEL TIEMPO
una forma de poner el estrés a raya

Qué hacer si crees que
TU ADOLESCENTE
ESTÁ DEPRIMIDO

datos sobre
LA SALUD MENTAL
EN ADOLESCENTES

Personas neurodivergentes
TDHA: SÍNTOMAS Y TIPOS

HOMBRE
Debes tomar el control de tu salud

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA



¡MUCHO OJO!

80%

El 80% de los accidentes se producen en la **esfera privada**, de los cuales, los más comunes son los que ocurren en el hogar.



Los más propensos a sufrir accidentes domésticos son:

- Los menores de 5 años
- Las amas de casa mayores de 45 años
- Los ancianos mayores de 65 años

▶ LOS ACCIDENTES COMUNES

CAÍDAS. Ocurren al subirse a una silla al tratar de alcanzar algo, resbalones con agua o tropezones con alfombras.

CORTES. Ojo al manejar cuchillos y tijeras, hacerlo de forma segura y hay que comprobar que los objetos están en buenas condiciones (ej. una taza con una raja se podría romper).

INTOXICACIONES. Suele pasar al ingerir productos de limpieza o medicamentos sin receta o en exceso.

QUEMADURAS. Son muchas las fuentes de calor de la casa que debes vigilar. Ten mucho cuidado con la plancha, el horno, la vitrocerámica, aceite caliente...

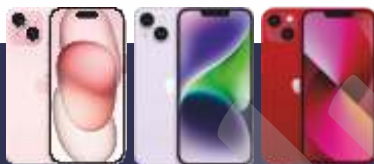
ATRAGANTAMIENTOS. Los niños son los que más lo sufren al tragarse algo pequeño. Conviene aprender la maniobra de Heimlich.

ELECTROCUCIÓN. Cuidado al manipular aparatos eléctricos estando aun mojados.

▶ CÓMO PREVENIRLOS

- Mantenga los **pasillos despejados** y no utilice escaleras defectuosas ni sillas para acceder a lugares altos.
- Almacene los **productos químicos** y los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- No sobrecargar los **enchufes** y comprobar que no haya cables pelados. Si tiene niños, usa protectores de enchufes.
- No enchufar **aparatos eléctricos** que estén mojados, ni hacerlo estando descalzos.
- Los **cuchillos** guárdelos con las puntas hacia dentro y no guarde las cuchillas de afeitar junto con otros utensilios (peine, cremas...).
- **No fumar** en la cama, y extremar la precaución con las **velas**: no dejarlas encendidas al salir de la casa o al dormir.

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



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi



ALCATEL



ZTE



oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI
mobil

Jazztel



... y más
compañías



desde

FUNDA & PROTECTOR 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

Nuevos avances en cosmética:

Bacterias amigas



La ciencia de la cosmética ha experimentado una revolución impulsada por la biotecnología y los avances en microbiología. Uno de los descubrimientos más fascinantes en este campo ha sido el papel crucial que desempeñan las bacterias beneficiosas en el cuidado de la piel.

El microbioma se define como la totalidad de los microbios que habitan dentro y fuera del organismo (bacterias, virus y hongos) que, además de ser cohabitantes pasivos, son un factor importante en nuestra salud. Juegan un papel fundamental en la salud general de nuestra piel y contribuye en gran medida a protegerla frente a

problemas cutáneos; por tanto, es increíblemente importante mantener un microbioma equilibrado.

El microbioma es único en cada persona, y cada persona vive en simbiosis con él. La piel ofrece a las bacterias un hábitat y nutrientes y, a cambio, las bacterias protegen la piel frente a la penetración de microorganismos patógenos (gérmenes que provocan enfermedades).

Cuidar la microbiota

No es tan sencillo como parece. No basta con usar bacterias o levaduras beneficiosas, sino que la idea es más bien modificar la microbiota para que funcione correctamente y mejorar así la salud del huésped con probióticos, prebióticos (o ambos) y antioxidantes. Éstos ayudan a reconstruir la flora cutánea y a mantener su equilibrio natural.

Prebióticos

Son fibras especializadas de origen vegetal que sirven para estimular el crecimiento bacteriano necesario para el buen mantenimiento de la piel. La mayoría de ellos son oligosacáridos provenientes de la fruta. Favorecen la regeneración de la piel, contribuyendo a la cicatrización y evitando el daño celular. Contribuyen a mantener la hidratación de la piel y a la absorción de vitaminas y minerales que son esenciales para cuidarla y mantenerla saludable.

Probióticos

Son microorganismos vivos, generalmente cepas concretas de bacterias. Al sumarse al resto de bacterias sanas de la piel contribuyen a enriquecer la variedad de la microbiota.

Los más conocidos son la familia de los lactobacillus, que se encuentran en alimentos fermentados. Tienen un efecto positivo sobre la flora cutánea y, por tanto, sobre la función protectora de la barrera cutánea.

Antioxidantes

Son compuestos que reducen el estrés oxidativo y antiinflamatorios de origen natural. El más novedoso es el BRC, un activo biológico natural compuesto por un cóctel genuino de moléculas activas con potente acción reconstituyente de la matriz celular. Los antioxidantes son potentes sustancias antienvejecimiento.

La combinación de estos 3 principios activos los hace un potente aliado ya no solo en problemas inflamatorios tales como dermatitis o acné, sino que también luchan contra el envejecimiento cutáneo.

En resumen, las "bacterias amigas" marcan un hito en la innovación de productos para el cuidado de la piel. A medida que la ciencia avanza, se abre un campo prometedor para el desarrollo de cosméticos que no solo embellecen, sino que también protegen y equilibran nuestra piel, impulsando un enfoque más holístico y respetuoso con nuestro cuerpo y con el medio ambiente.

-La piel real tiene texturas e imperfecciones.
El objetivo es una piel SANA no perfecta-

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

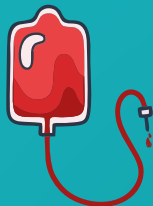


DONA MÉDULA ÓSEA ¡salva vidas!

Cada año 5.000 PERSONAS son diagnosticadas de leucemia en ESPAÑA.



Muchas necesitarán un TRASPLANTE DE MÉDULA ósea para superar la enfermedad.



El trasplante de médula ósea es la ÚNICA ESPERANZA para muchos afectados de leucemia y otras enfermedades de la sangre.



3 DE CADA 4 pacientes no dispone de un donante familiar compatible.

¿EN QUÉ CONSISTE LA DONACIÓN DE MÉDULA ÓSEA?

La donación de médula ósea se realiza extrayendo, una pequeña cantidad de sangre de la parte posterior del hueso de la cadera.

¿TIENE RIESGO LA DONACIÓN?

No conlleva otro riesgo que el de la anestesia. Tras la extracción puede existir un ligero dolor residual en la zona de punción que desaparece a los pocos días.

¿PUEDO RETIRARME DEL REGISTRO?

Las circunstancias personales o físicas de una persona pueden variar con el tiempo y, en consecuencia, el donante es libre de darse de baja del registro si así lo desea en cualquier momento. Aún así, hay que recordar que ser donante implica un compromiso moral que debe ser meditado antes de inscribirse, y que se espera que el donante no cambie de idea si está en juego la vida de otra persona.

¿LA DONACIÓN ESTÁ RETRIBUIDA?

El donante no recibe ninguna compensación económica para la donación. **LA PRINCIPAL COMPENSACIÓN ES LA SATISFACCIÓN PERSONAL DE HABER SALVADO UNA VIDA O, AL MENOS, HABERLO INTENTADO.**

¿QUIÉN PUEDE INSCRIBIRSE COMO DONANTE?

Cualquier persona de entre 18 y 40 años residente en España que goce de buena salud y se haya informado sobre qué significa este compromiso.



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

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

EL SUEÑO DE TOLEDO

PUY DU FOU - TOLEDO



8 DE MAYO

ESPECTÁCULO NOCTURNO

65€ P.V.P.

ENTRADA PREFERENTE + BUS



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
L U N A S
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

COMPRAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

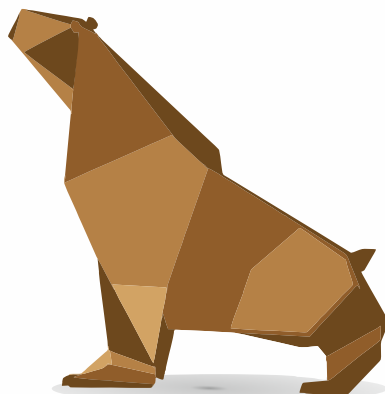
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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

AHORRA EN TUS VACACIONES

¿El truco? Reservando con antelación

El verano se acerca y con él, la oportunidad de disfrutar de unos merecidos días de descanso. Sin embargo, planificar las vacaciones de verano con antelación no solo te permitirá asegurarte tu lugar en el destino deseado, sino que también te ayudará a ahorrar dinero.



Ventajas de coger tus vacaciones pronto:

Reservar las vacaciones con mucha antelación te ofrece una serie de ventajas que te ayudarán a ahorrar dinero y disfrutar de un viaje más completo y satisfactorio.

Mejores precios: Las aerolíneas, hoteles y otros proveedores de servicios turísticos suelen ofrecer tarifas más bajas para quienes reservan con tiempo.

Más disponibilidad: En temporada alta, los destinos populares se agotan rápidamente. Reservar con antelación te da más opciones para elegir el lugar, la fecha y el tipo de alojamiento que deseas.

Ofertas y promociones: Muchos proveedores ofrecen descuentos y paquetes especiales para quienes reservan con anticipación.

Planificación sin estrés: Reservar con tiempo te permite planificar tu viaje con calma, comparar precios y elegir las opciones que mejor se ajusten a tu presupuesto.

Con un poco de planificación y organización, podrás disfrutar de un viaje inolvidable sin gastar de más.

¡No esperes más y empieza a planificar tus próximas vacaciones!



VENTAJAS DE LAS AGENCIAS DE VIAJES

Una agencia de viajes es tu mejor aliada para planificar tus viajes y vacaciones, entre otros motivos, los principales son los siguientes:

EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO: Las agencias de viajes cuentan con un equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector turístico y te van a recomendar destinos, hoteles, actividades y experiencias ajustados a tu presupuesto.

Ahorro de tiempo y esfuerzo: Ellos se encargan de todo el trabajo tedioso de buscar y comparar, desde la búsqueda de vuelos y alojamiento hasta la reserva de excursiones y actividades. Esto te permite ahorrar tiempo y esfuerzo para que puedas concentrarte en disfrutar de tu viaje.

Acceso a ofertas exclusivas: Estas agencias tienen acuerdos con proveedores turísticos que les permiten ofrecer a sus clientes tarifas especiales y paquetes a precios más económicos que los que puedes encontrar por tu cuenta.

Seguridad y tranquilidad: tienes la seguridad de que tu viaje está en buenas manos. La agencia se encarga de gestionar todas las reservas y te ofrece asistencia durante todo el viaje, desde la planificación hasta el regreso.

Personalización: Las agencias no solo te ofrecen paquetes predefinidos, sino que también pueden personalizar tu viaje en función de tus intereses, presupuesto y preferencias. De esta manera, podrás disfrutar de un viaje único e irrepetible.

Servicios adicionales: Algunas agencias pueden ayudarte a obtener los visados y permisos para llegar a tu destino, disponen de seguros de viaje y te organizan además los traslados en tu destino.



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

Siente Disfruta Elige Respira
Hacemos Pilates!!

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 · 676 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

RIAS ALTAS
31 DE MAYO AL 06 DE JUNIO



H. EUROSTAR ATLANTICO 4*

P.V.P. 500 EUROS*

EL PRECIO INCLUYE

Autobús ida / vuelta, 6 noches / 7 días, media pensión con cena, agua/vino, guía acompañante, seguro turístico, excursiones por la zona. No incluye entradas a monumentos

SALIDA DESDE ARANJUEZ

*Precio por persona

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

¿POR QUÉ PUEDES SUFRIR MIGRAÑA CUANDO DUERMES MAL?

Parece que entre el sueño y la migraña existe una relación, la falta de sueño, los desajustes horarios, la apnea o el bruxismo pueden ser detonantes del dolor de cabeza por la mañana.

Es habitual que las personas con este tipo de cefalea sientan una mejoría cuando duermen bien, y todo lo contrario si no logran descansar bien. Pero ¿cuál es la relación entre descanso y migraña?

No está claro qué relación puede haber, pero se plantean tres hipótesis, que son:

Si el sueño se interrumpe frecuentemente a lo largo de la noche, lo que resulta en un sueño cortado y de mala calidad puede causar migraña.

La **migraña** puede trastocar el sueño.

Puede ser la consecuencia de una **cuestión médica** subyacente.

Uno de los puntos en común entre el sueño y la migraña son los mecanismos fisiopatológicos. Se muestran alteraciones en el hipotálamo y tallo cerebral, añadiendo que también se objetiva una alteración de secreción y funcionamiento de neurotransmisores que actúan en ambos procesos.

Por otro lado, el umbral para soportar los estímulos dolorosos puede disminuir a causa de un mal descanso continuado, y también se alteran los sistemas encargados de inhibir el dolor. Esto contribuye a la cronificación de las migrañas.

Motivos por los que el sueño puede causar migrañas.

Dormir poco o demasiado

Ambos excesos en el sueño, tanto la falta del sueño como dormir mucho, pueden propiciar los episodios de

migraña. En concreto, muchas personas comprueban que, si duermen más de lo normal, se levantan con síntomas de migraña; mientras que otras ven que dormir menos también desencadena esta cefalea. Esto podría deberse a que nuestro cuerpo intenta establecer de nuevo el equilibrio entre sueño y vigilia usando para ello el dolor de cabeza. "Si has dormido mucho, el dolor de la migraña va a mantenerte despierto; o, si no has dormido suficiente, la migraña puede forzarte a tumbarte e intentar dormir".

Desajustes horarios en el sueño

Las personas que sufren migrañas deben mantener horarios regulares para dormir y comer, ya que los desajustes pueden propiciar una crisis.

Asimismo, si se modifica el horario para dormir esto suele conllevar un cambio de hora de las comidas, lo que puede ser un detonante de este tipo de cefalea. "Si sueles desayunar a las 8 todos los días, pero retrasas esta hora, una bajada de azúcar o cafeína puede desencadenar un ataque de migraña".

Para evitar el dolor de cabeza por la mañana o las migrañas matutinas, se recomienda beber agua y desayunar a la misma hora.

Apnea y bruxismo

Estos trastornos pueden causar dolor de cabeza por la mañana. De igual forma, las personas con migrañas son más propensas a tener apnea o bruxismo.

10

PAUTAS PARA DORMIR MEJOR SI SUFRES MIGRAÑAS

1.- Usa los medicamentos para la migraña pautados por el especialista, tratando de anticiparte al comienzo de la crisis de dolor.



2.- No consumas azúcar, cafeína u otros estimulantes.



3.- Apaga la luz y rebaja los sonidos de alrededor, evitando mirar las pantallas.



4.- Practica técnicas de relajación con la respiración.



5.- Consume líquidos para no ir deshidratado a la cama.



6.- Descansa en una habitación oscura y sin ruidos.



7.- Elige un colchón cómodo y una almohada que no sea demasiado firme o muy blanda.



8.- Mantén horarios regulares para ir a la cama, así como para levantarte, incluyendo los fines de semana.



9.- Evita posturas raras para dormir o que no son adecuadas si sufres problemas de cervicales o de hombros.



10.- Terapia cognitivo conductual "este tratamiento ha permitido disminuir los ataques de migraña en frecuencia e intensidad".

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



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

LOURDES

24 AL 27 DE JUNIO

PVP: 365€

SPTO. H. INDIVIDUAL: 102€

EL PRECIO INCLUYE
AUTOBÚS IDA Y VUELTA

3 NOCHES EN LOURDES
HOTEL ELISEO 4*

PENSIÓN COMPLETA

SEGURO

GUÍA ACOMPAÑANTE



JUBILEO 2025 - AÑO DE GRACIA
PEREGRINOS DE LA ESPERANZA

SALIDA DESDE ARANJUEZ

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

19 de Marzo

El Día del Padre es una ocasión especial para honrar a los padres y figuras paternas por su contribución a su familias. Es un día para mostrar gratitud y aprecio a los hombres que han desempeñado un papel importante en tu vida. Si bien hay muchas formas de celebrar el Día del Padre, una idea original y considerada es crear una tarjeta para el Día del Padre hecha con dulces.

Un proyecto divertido y fácil que puedes hacer en casa.

Corbata de caramelos para el Día del Padre

Qué se necesita:

- Cartulina
- Paquete de caramelos pequeños o tipo Lacasitos
- Hoja transparente
- Pistola de pegamento caliente
- Tijeras

Instrucciones:

1. Recorta la forma de una corbata la cartulina de unos 30 cm de largo y colorea.

2. Necesitarás piezas del contorno de la forma de la corbata para pegarlas más tarde. Puedes hacer dos corbatas iguales y recortar el centro, dejando solo bordes de aproximadamente 0.5cm. Puedes cortarlos en 5 piezas para que sea más fácil pegarlos.

3. A continuación, pon la corbata sobre la lámina transparente y recórtala de la misma medida.

4. Pega los bordes de la lámina transparente sobre la cartulina, pero no pegues el borde superior.

5. Pega las piezas del borde a la corbata. Cada borde debe tener una pieza para pegar. Estas ocultarán el pegamento debajo del protector de hoja transparente.

6. Rellena la corbata con los dulces y pega el borde superior para cerrarlo.

Que pases un dulce día, papá

1.



2.



5.



6.



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





Salud mental

y cómo afecta

A LAS MANOS

Morderse las uñas, arrancarse los pellejos o cualquier otra acción que dañe nuestras manos puede parecer un hábito inofensivo, pero en realidad puede ser un indicador de problemas de salud mental subyacentes.

La relación entre la salud mental y nuestras manos es más profunda de lo que parece y comprenderla puede ser el primer paso para buscar ayuda y mejorar nuestra calidad de vida.

¿POR QUÉ NOS MORDEMOS LAS UÑAS Y NOS ARRANCAMOS LOS PELLEJOS?

Estos comportamientos, que a menudo son considerados como un mal hábito, pueden ser una forma de canalizar nuestro estrés, ansiedad o aburrimiento.

Son en momentos de tensión donde estas acciones pueden proporcionar un alivio temporal, pero a largo plazo pueden generar un problema físico y emocional.

¿QUÉ IMPACTOS PUEDE TENER?

Hábitos como morderse las uñas o arrancarse los pellejos, puede causar:

- **Infecciones:** Las bacterias presentes en la boca y debajo de las uñas, pueden causar infección en la piel o en la propia uña.
- **Deformidades:** Morderse las uñas de forma crónica puede deformarlas y debilitarlas.
- **Problemas dentales:** El morder la uña puede desgastar el esmalte de los dientes, llegando incluso a sufrir dolor en la mordida.
- **Dolor y sangrado:** sobre todo aquí hablamos de arrancarse los pellejos puede causar dolor, sangrado y la formación de heridas.



¿QUÉ IMPACTO TIENE EN NUESTRA SALUD MENTAL?

Estos "ticks" nerviosos, obviamente dañan nuestro cuerpo, pero también afecta a nuestra salud mental. La vergüenza, la culpa y la ansiedad se asocian a este comportamiento que acarrea un círculo vicioso que dificulta aún más la superación de estos hábitos. Y aún más, puede afectar a tu calidad de vida, por generarte mal estar al enseñar los dedos, que la gente te diga: "¡Para ya!"...Es aquí cuando debes buscar ayuda profesional para buscar las causas subyacentes de estos comportamientos y desarrollar estrategias para manejarlo de manera saludable.



ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- **Identifica qué lo desencadena:** presta atención a qué situaciones o emociones te impulsan a maltratar tus manos.
- **Busca alternativas:** busca actividades que te ayuden a sobrellevar el estrés como hacer ejercicio o meditar.
- **Mantén tus manos ocupadas:** utiliza una pelota antiestrés o algún disco giratorio para mantenerte ocupado.
- **Pide ayuda:** los profesionales están ahí para ayudarte y ellos, mejor que nadie te darán buenas técnicas para echarle una mano en este proceso.

HUYE DE LOS REMEDIOS HOLÍSTICOS O MÁGICOS

Los peligros de las terapias no convencionales son muy grandes, siendo una estafa muy popular que promete resultados efectivos e inmediatos sin ninguna base científica, pero cobrando grandes sumas de dinero.

No existe ningún hechizo mágico que te mueva la energía para dejar de morderte las uñas. Lo que sí existe son los diagnósticos médicos que si bien no pueden asegurar soluciones, sí cumplen los principios éticos y científicos del arte de curar.



RESTAURANTE

Finca
de la
Ribera

CENAS FLAMENCAS

FINCA DE LA RIBERA
ARANJUEZ

50.-€ Pax

(Cena con espectáculo)

Horario: de 20,30 a 00.00h

RESERVAS: 618 769 519

Día 28 de Febrero

ANTONIO REYES "TRÍO"

Con la colaboración de Aitana al baile. Formación básica del cuadro flamenco,

Día 28 de Marzo

JOSÉ LUIS VIÑAS

"Con Aire Romeros"

De la mano de un auténtico maestro, volvemos a la configuración del cuadro flamenco tradicional.

Día 25 de Abril

ANTONIO REYES

"Con aire Flamenquito"

Acompañado por Juan Pablo y Darío.
Fiesta, Rumba y Sevillanas.



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€



MIRADOR

Pareado 393m2 constr. y 509m2 de parcela, 3 plantas 5 dormitorios, 2 cocinas, 2 grandes salones... mejor ver. Necesita actualización.

390.000€



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 - 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€



LA MONTAÑA - PARCELA

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

130.000€



LOCAL CALLE CRUCES

Local comercial 70m², a pie de calle, por su versatilidad permite adaptarlo a diversas necesidades comerciales. Dispone de aire acondicionado.

575€/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€



2023 2024



CALIDAD fotocasa 2025

RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

MITO O REALIDAD

EVITA HACER EJERCICIO SI NO TE ENCUENTRAS BIEN



La decisión de hacer ejercicio mientras no te encuentras bien o estás recuperándote debe depender del tipo de enfermedad y de la gravedad de los síntomas.

Por lo general, entrenar es seguro (y puede que hasta beneficioso) si los síntomas se dan de cuello para arriba. Si tienes síntomas respiratorios localizados en el tracto respiratorio superior, como en el caso de constipados leves o moqueo nasal, dar un paseo o trotar ligeramente puede hacerte sentir mejor, despejar las fosas nasales y reducir la congestión nasal.

Si tus síntomas incluyen fiebre, dolores corporales, dificultad para respirar, cansancio o mareo, date un descanso para darle tiempo al cuerpo a recuperarse.

Cuando haces deporte, el cuerpo utiliza energía, agua y electrolitos para que el corazón, los pulmones y los músculos sigan funcionando. Sin embargo, durante una enfermedad, el cuerpo tiene que consumir mucha energía, agua y electrolitos para paliar la infección. Por eso, entrenar cuando tus reservas están bajo mínimos solo aumenta el cansancio y la deshidratación, lo que retrasa la recuperación.

No es necesario esperar a sentirte al 100 % para volver a hacer deporte, pero sí que deberías estar, como mínimo, al 90 %. Esto significa que ya casi has recuperado tu energía habitual, tienes la mente despejada y tus niveles de hidratación y nutrición ya son buenos.

Sin embargo, si sigues sintiendo mareos, dolores, fatiga o dificultad para respirar, date más tiempo para recuperarte antes de retomar el deporte

LA REALIDAD es que los beneficios a largo plazo del ejercicio para el sistema inmunitario superan cualquier posible desventaja, a no ser, por supuesto, que tengas fiebre o te estés recuperando de un catarro. Si estás pasando por una enfermedad o todavía tienes síntomas residuales como fatiga o dolor corporal, debes descansar del ejercicio.

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

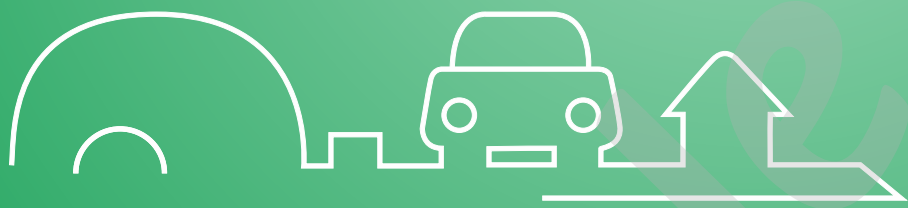
Calle Capitá, 95 - Aranjuez

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

MANEJO DEL TIEMPO

UNA FORMA DE PONER EL ESTRÉS A RAYA

El estrés puede definirse como una respuesta del organismo para hacer frente a las demandas de nuestro entorno. Conlleva una serie de cambios emocionales, fisiológicos, conductuales y cognitivos que nos permiten generar los recursos necesarios para resolver problemas, protegernos ante las amenazas, defendernos o huir. En realidad, es una respuesta adaptativa sana, que también se activa ante eventos positivos, supone una activación que debería desaparecer cuando la causa que lo provoca lo ha hecho, pasando así de estados de activación a otros de reposo.

Pero en muchas ocasiones el estrés se mantiene, se vuelve crónico, bien sea porque vivamos experiencias muy duras, porque percibamos muchas demandas de nuestro entorno y queramos responder a todo o porque nuestras reacciones sean muy intensas y permanentes y no podamos rebajar el grado de activación.

Existe mucha investigación sobre las consecuencias del estrés y se ha encontrado relación con numerosos padecimientos como dolor de cabeza, úlcera, artritis, colitis, asma, problemas cardíacos, trastornos circulatorios, trastornos del sueño,... entre otros.

Son muchas las claves que nos pueden ayudar si queremos no ser víctimas del estrés: aprender a darnos cuenta de nuestros pensamientos, nuestra charla interna y cambiarla cuando no nos ayuda, relajarnos, reconocer y abordar adecuadamente nuestras emociones, cuidar nuestra alimentación, practicar ejercicio físico moderado.

En este artículo me quiero centrar en otro aspecto igualmente importante como es el "manejo del tiempo". A continuación propongo algunas sugerencias:

- **PLANTÉATE OBJETIVOS** a corto, medio y largo plazo, para distribuirlos en tu día a día.
- **ESTABLECE PRIORIDADES:** no todas las tareas son igual de importantes o urgentes. Ordénalas en tres bloques según su relevancia, comienza por el principio, si algo queda sin hacer será algo menos importante.
- **SÉ REALISTA:** el tiempo no es elástico, si algo no se puede hacer prográmalo para otro momento o déjalo, si no es prioritario o urgente.
- Si algunos objetivos son complejos o requieren mucho tiempo, **DIVÍDELOS EN OTROS MÁS PEQUEÑOS** y abordables.
- **APRENDE A DECIR "NO"** a aquellas demandas o compromisos que en definitiva te complican la vida y que consideras que no tienes por qué atender.
- Incluye en tus **HORARIOS** tiempo para las interrupciones, imprevistos, demoras y por supuesto, para el descanso.
- Dedicar cinco minutos al inicio de la jornada para **PLANIFICAR EL DÍA**, en medio para reajustar tus propósitos y al final para repasar, felicitarte por lo logrado y reubicar aquello que no hayas podido conseguir.
- **REDUCE** aquellas **ACTIVIDADES** que te aportan poco, como ver cualquier cosa en televisión, estar conectado a redes sociales o internet, y sustitúyelo por una buena charla, un descanso, un paseo o algún ejercicio de relajación o meditación.
- **OLÍDATE DEL PERFECCIONISMO**, es mejor hacer las cosas que no llegar por querer hacerlas perfectas. Deja el perfeccionismo SOLO para aquello que sea vital.
- **AGILIZA LA TOMA DE DECISIONES**, analiza pero no te pierdas dando vueltas interminablemente y preguntando a todo el mundo.
- Céntrate, **ELIMINANDO DISTRACCIONES** cuando tengas que hacer algo. Deja la multitarea solo para actividades poco importantes, mecánicas y que requieran poca atención.
- Mantén tu casa en **ORDEN**.
- **SIMPLIFICA**, seguro que encuentras maneras más sencillas de algunas cosas.

Por último, si te estresan tantas sugerencias elige alguna de ellas y comienza a incluirla en tu vida.

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 mo 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, ...

QUÉ HACER SI CREES QUE TU ADOLESCENTE ESTÁ DEPRIMIDO

Estar triste o irritable, perder el interés por las cosas que solían disfrutar, cambios en los hábitos de alimentación o de sueño y poca energía son algunas señales de que un adolescente podría tener depresión. Sentirse inútil o sin esperanza acerca del futuro también son señales de advertencia. Otro síntoma podría ser que bajen las calificaciones o empiecen a tener problemas de concentración en clase. Si tu adolescente muestra varias de estas señales, y no desaparecen después de un par de semanas, podría tener depresión.

Los adolescentes que están malhumorados y decaídos pueden causar frustración, especialmente si no parecen estar tratando de ayudarse a sí mismos. Es importante decirles que tú te tomas muy serio sus sentimientos. Por ejemplo, podrías decir: "Parece que últimamente estás muy desanimado. ¿Es cierto?". Déjale claro que tú quieres entender qué le preocupa y no tratar de resolver el problema.

Pregúntale y trata de no hacer juicios. Al escucharlo, les estás diciendo que estás tratando de entender lo que siente. Recuerda que no estás ahí para "arreglarlo". Escuchar sin juzgar hará que se sienta cómodo a la hora de hablar.

La depresión puede hacer que incluso las cosas más pequeñas sean más difíciles. Recuerda que no es el momento de criticar. Ellos no quieren sentirse así. Si pudieran sentirse mejor mágicamente lo harían.

Trata de darles opciones de cosas que pueden hacer sin criticarlos. En vez de decir, "deberías levantarte y hacer algo o ¿Qué tal si llamas a un amigo?", podrías decir: "Tengo que ir a comprar. Avisame si quieres venir conmigo y podemos tomar algo juntos".

Señales de que tu adolescente está deprimido

- ¿Ha estado triste o irritable la mayor parte del día, durante al menos dos semanas?
- ¿Ha perdido interés en las cosas que solía disfrutar?
- ¿Ha cambiado rutinas de comer o dormir?
- ¿Tiene poca energía y poca motivación para hacer cualquier cosa?
- ¿Se siente inútil, sin esperanza, o culpable de cosas que no son su culpa?

• ¿Ha bajado sus calificaciones o le resulta difícil concentrarse?

• ¿Ha tenido pensamientos suicidas? **Si es así, es fundamental acudir de inmediato con un profesional de la salud mental para obtener una evaluación. Si los pensamientos son muy graves y la amenaza es inminente acude a emergencias.**

Si tu adolescente muestra varias de estas señales es posible que tenga depresión y necesite atención profesional. Hay algunas cosas que como madre o padre puedes hacer, y comienza con simplemente estar para ellos.

Demuéstrales tu apoyo

Una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu adolescente es trabajar en fortalecer su relación. Muéstrale empatía y comprensión poniéndote en sus zapatos. Es posible que te frustre ver a tu hijo sin ánimo e irritable, y que además parezca no estar esforzándose por ayudarse. Pero si no hay mucho en su vida que le cause felicidad, o si le ha pasado algo intensamente decepcionante, es comprensible que quiera evitar las cosas que solía disfrutar y retirarse a su habitación. La depresión hace que incluso las cosas más pequeñas sean más difíciles.

Muéstrale tu interés con sensibilidad.

Hazle preguntas sobre su estado de ánimo de forma sutil, sin dejar que se desborden tus emociones. Incluso los padres con las mejores intenciones, a menudo no se dan cuenta de que su preocupación puede sonar como una crítica en lugar de una expresión de amor. **No juzgues ni trates de resolver sus problemas, incluso si no estás de acuerdo con su punto de vista.**

Escuchar cómo tu hijo habla de sus problemas podría parecer como si estuvieras reforzando lo negativo, pero en realidad les estás diciendo que lo escuchas, lo ves y que estás tratando de entenderle, no de arreglarlo. Escucharlos sin juicios facilitará que te vean como su aliado y como alguien a quien puede recurrir cuando estén preparados para hablar.

A algunos padres esto les podría parecer demasiado pasivo, como si no estuvieran haciendo lo suficiente. Pero estar allí para tus hijos y mostrarles aceptación es exactamente lo que necesitan de ti en ese momento. En realidad, es una forma muy activa de fortalecer su relación.

Si quieres hablar con él ten en cuenta que tu adolescente te podría decir que te vayas. Es su forma (aunque irritable) de decirte que necesita espacio. Es normal que los adolescentes quieran independencia y es importante que tú respetes eso. Podrías responder: "Te daré más espacio, pero quiero que sepas que estoy aquí para ti si quieres hablar o escuchar mis sugerencias".

Prepárate en caso de que acuda a ti en busca de ayuda.

Encuentra dos o tres terapeutas a los que tu adolescente podría acudir, y dile que puede elegir a quien le acomode mejor y que crea que será de más ayuda.

Papá y mamá, cuida también de ti.

Asegúrate de que estás cuidando de ti. Ser mamá o papá de alguien que está luchando contra la depresión puede ser agotador. Si tú también necesitas ayuda debes obtener el apoyo que necesitas. Asegúrate de dedicar tiempo a hacer cosas que disfrutas y salir con amigos.



¡¡GRANDES REBAJAS!!

• www.grupotudescanso.com •



DATOS SOBRE SALUD MENTAL **adol c t**

ENTRE EL **70% Y 80%** DE LOS NIÑOS QUE SUFREN MALTRATO ACABAN DESARROLLANDO UN TRASTORNO MENTAL

EL **20%** DE LOS ADOLESCENTES TIENE PROBLEMAS DE SALUD.

UNA ALIMENTACIÓN INSUFICIENTE O UNA DIETA DESEQUILIBRADA HACE MÁS VULNERABLES A LOS NIÑOS A SUFRIR **DISCAPACIDADES FÍSICAS Y MENTALES**



ENTRE TODAS LAS ENFERMEDADES MENTALES, LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SON LOS QUE PADECEN CON MÁS FRECUENCIA, COMO TRASTORNO DE PÁNICO, ANSIEDAD GENERALIZADA, SOCIAL O NOMOFOBIA (SEPARACIÓN O PERDIDA DEL DISPOSITIVOS MÓVIL), SIN OLVIDAR LAS FOBIAS ESPECÍFICAS.

EL **70%** DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTE CON UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL NO HAN RECIBIDO ATENCIÓN EN UNA EDAD MÁS TEMPRANA

EL SUICIDIO ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE ENTRE JÓVENES DE ENTRE 15 Y 24 AÑOS.

EL 40% DE LOS PADRES NO CONOCEN LOS SÍNTOMAS PARA VALORAR LA SALUD MENTAL DE SUS HIJOS
SI DETECTAS POSIBLES PROBLEMAS, ACUDE A PROFESIONALES QUE OS PUEDAN AYUDAR

MES DEL HOGAR

MEDIDAS ESPECIALES HASTA 200X200

¡OFERTA!

DOS
EDREDONES
NÓRDICOS
39.90€



ALMACENES BARCELONA

**CUBRE-SOFÁ
+ MANTA**
45.90€



¡OFERTA!

DOS
TOALLAS DE
LAVABO
9.90€

DOS
JUEGOS DE
SÁBANAS
DE CORALINA
DESDE
49.90€



¡OFERTA!

**DOS COLCHAS
BOUTÍ ICELANDS**
DESDE
39.90€



**TODO EN COLCHONERÍA
DE ALTA CALIDAD**



CON SERVICIO DE TRANSPORTE Y MONTAJE



VISITA NUESTRAS TIENDAS Y PÁGINA WEB
www.almacenesbarcelona.com

DISPARATE



www.modadisparate.com

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



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*



PERSONAS NEURODIVERGENTES

TDAH: síntomas y tipos

La corteza prefrontal ayuda a planear cosas, concentrarse y no hacer lo primero que se nos pasa por la cabeza. En las personas con TDAH esta área suele ser un poco más delgada o funciona de forma distinta, y eso hace que concentrarse o esperar turnos sea más complicado. Les cuesta no distraerse o se les hace difícil seguir una lista de tareas.

¿Qué es el TDAH?

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Es uno de los trastornos neurodivergentes más comunes de la niñez. Por lo general, se diagnostica inicialmente en la infancia y a menudo perdura hasta la edad adulta.

El TDAH en los adultos puede llevar a relaciones inestables, mal desempeño en el trabajo, baja autoestima y otros problemas.

Los síntomas comienzan en la primera infancia y continúan en la adultez. En algunos casos, el TDAH no se reconoce ni se diagnostica hasta que la persona es un adulto. Los síntomas en adultos pueden no ser tan claros como los síntomas en niños. En los adultos, la hiperactividad puede disminuir, pero los problemas con la impulsividad, la inquietud y la dificultad para prestar atención pueden continuar.

¿Cómo se reconoce el TDAH y cuándo se diagnostica?

Las personas con síntomas de problemas de atención con frecuencia no se fijan en detalles o cometen errores por descuido en la escuela, el trabajo o en otras actividades. Tienen problemas para concentrarse. No parecen escuchar cuando se le habla. Les resulta difícil seguir instrucciones o terminar tareas, se desconcentran fácilmente. Problemas para organizarse, mantener sus pertenencias en orden y administrar el tiempo. Pierden artículos importantes como billeteras, llaves, gafas, ...

Las personas con síntomas de hiperactividad-impulsividad pueden estar inquietos y moverse al estar sentados, levantarse cuando deben permanecer sentados, como en la escuela o el trabajo. Estar en constante movimiento. Hablar mucho, interrumpir durante conversaciones, respuestas bruscas.

El diagnóstico del TDAH requiere de varios profesionales, un psicopedagogo, sus profesores y médico, podrán permitir determinar claramente cuál es la situación del niño a nivel físico, emocional y de aprendizaje. De esta forma se podrán descartar que sean otras las causas de su comportamiento o bajo rendimiento escolar. Es un proceso largo, porque no existe un único examen o prueba para poder llevarlo a cabo.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL TDAH

Signos: Con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad podría soñar despierto con mucha frecuencia, olvidarse las cosas o perderlas constantemente, moverse todo el tiempo o mostrarse inquieto, hablar demasiado, cometer errores por descuido o tomar riesgos innecesarios, tener dificultad para resistir las tentaciones, dificultad para esperar su turno, dificultad para llevarse bien con los demás.

Síntomas: Se pueden producir tres tipos de trastorno por déficit de

atención e hiperactividad:

• Predominantemente inatenta:

Tiene dificultad para organizar o terminar una tarea, poner atención en los detalles, o seguir instrucciones o conversaciones. Se distrae fácilmente u olvida detalles de sus rutinas diarias.

• Predominantemente hiperactiva-

impulsiva: No puede quedarse quieta y habla mucho, dificultad para permanecer quieto. Los niños más pequeños podrían correr, saltar o trepar constantemente. Se siente inquieto y tiene dificultad

con la impulsividad. Una persona impulsiva podría interrumpir mucho a los demás, arrebatar las cosas o hablar en momentos inadecuados. Dificultad para esperar su turno o escuchar las instrucciones. Las personas con impulsividad podrían tener más accidentes y lesiones que otras.

• **Combinada** (una combinación de síntomas de inatención y de hiperactividad-impulsividad): La persona tiene síntomas de las dos presentaciones anteriores por igual.

Casi todas las personas tienen algunos síntomas similares al trastorno por déficit de atención e hiperactividad en algún momento de sus vidas. Si tus dificultades son recientes o solo ocurrieron de forma ocasional en el pasado, es probable que no tengas TDAH. Solo se diagnostica el TDAH cuando los síntomas son lo suficientemente graves como para causar problemas continuos en más de un área de tu vida. El origen de estos síntomas puede rastrearse hasta la primera infancia.



hapy

PUBLICIDAD

FLYERS A5

(148X210MM) A DOBLE CARA

5.000		150€
10.000		230€
20.000		345€



FLYERS A6

(105X148MM) A DOBLE CARA

5.000		95€
10.000		140€
20.000		260€



TARJETAS

BÁSICAS (85X55MM) A DOBLE CARA

500		45€
1.000		75€



HAZ TU PEDIDO

EN EL

910 841 392

ó

673 439 431



LLÁMANOS



O ESCRÍBENOS POR WHATSAPP

1

INDÍCARNOS LA INFORMACIÓN QUE QUIERES QUE APAREZCA

2

TE ENVIAMOS EL DISEÑO PARA VER QUE TODO ESTÉ A TU GUSTO

3



Buenos días!



¿Te gusta cómo queda? 😊

Buenos días!

Está perfecto 🍷🍷

Su pedido está listo, puede pasar a recogerlo cuando quiera.

3

VEN A RECOGERLO

C/ Capitán, 95
Aranjuez

TARJETAS DE VISITA - FLYER - DÍPTICOS - TRÍPTICOS - CARPETAS - HOJAS MEMBRETEADAS
SOBRES PERSONALIZADOS - TALONARIOS - PEGATINAS - MANTELES INDIVIDUALES - SERVILLETAS
POSAVASOS - INVITACIONES - CALENDARIOS - CARTELERÍA - LONAS - ROLL UP - PHOTOCALL
VINILOS - VINILOS SUELOS Y VEHÍCULOS - VINILO ACIDO - BANDERAS Y BANDEROLAS
SELLOS - SELLOS AUTOMÁTICOS - SELLOS TEXTILES - TAZAS - IMANES - ETIQUETAS VINO
ROPA PERSONALIZADA: EQUIPOS, LABORAL, ETC... - REGALOS PROMOCIONALES EMPRESA

Consulte condiciones. IVA NO INCLUIDO EN PRECIOS.

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 Médica
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.
Ondas de choques, Diatermia.
También atendemos en domicilios.
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 

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL

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

Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net

hapy
PUBLICIDAD

- FLYERS • SELLOS • TARJETAS
- ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
- IMAGEN CORPORATIVA

...y mucho más



910 841 392 · 673 439 431



info@hapypublicidad.com



CALLE CAPITÁN, 95

Farmacias de Guardia **Marzo**

01 Príncipe de la Paz, 24	09 Moreras, 111	17 San Antonio, 86	25 Príncipe de la Paz, 24
02 Abastos, 188	10 Abastos, 98	18 Real, 25	26 Avd. Plaza de Toros, 63
03 Avd. Plaza de Toros, 63	11 Ctra. de Andalucía, 89	19 Real, 25	27 Moreras, 2
04 Príncipe de la Paz, 24	12 Gobernador, 79	20 Foso, 19	28 Avd. de Loyola, 9
05 Moreras, 2	13 Stuart, 78	21 Abastos, 188	29 Paseo del Deleite, 11
06 Avd. de Loyola, 9	14 Gobernador, 87	22 Avd. de Loyola, 9	30 Moreras, 2
07 Paseo del Deleite, 11	15 Moreras, 2	23 Avd. Plaza de Toros, 63	31 Abastos, 98
08 Avd. Plaza de Toros, 63	16 Príncipe de la Paz, 24	24 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.

*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

HOMBRE DEBES TOMAR EL CONTROL DE TU SALUD

Los hombres son tradicionalmente apáticos respecto a su propia salud, pero es importante que reciban información sobre muchas enfermedades crónicas que se pueden prevenir y que no solo los pueden llegar a afectar a ellos, sino también a sus familias. En el año 1920, las mujeres vivían un año más que los hombres, pero en la actualidad, los hombres mueren 6 años antes que las mujeres.

El Cáncer de Próstata es el tipo de cáncer más común encontrado en los hombres, es la segunda causa de muerte entre el sexo masculino, después de los decesos por cáncer de pulmón.

Sólo tres de cada diez hombres acuden a tiempo a consulta médica para ser diagnosticados por algún padecimiento, especialmente aquellos relacionados con su salud sexual.

LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS HOMBRES SON:

Cáncer de próstata

La próstata es una glándula que se encuentra debajo de la vejiga masculina y su función es producir el líquido del semen. En los hombres adultos existe una alta probabilidad de desarrollar células cancerígenas en esta zona, por lo que se recomienda comenzar el chequeo de la próstata a los 40 años y una vez al año para prevenir el cáncer.

Enfermedades Cardiovasculares

1 de cada 3 hombres padece alguna enfermedad cardiovascular. A partir de los 45 años entran en la edad de riesgo, los cuales se pueden evitar llevando una vida sana. Las formas de detectar el riesgo de padecerlas incluye el control de colesterol y presión arterial.

Gota

Una enfermedad muy dolorosa que consiste en la inflamación de las articulaciones, principalmente las inferiores, a causa de un cristal formado por el ácido úrico. Es mucho más común en hombres que en mujeres.

Hipertensión

Esta es una enfermedad que afecta al 30% de la población adulta y por cada mujer que la padece existen dos hombres con este problema. La hipertensión no debe tomarse a la ligera, aumenta el riesgo de infartos cerebrales y al miocardio, embolias, insuficiencia cardíaca y ceguera.

EXÁMENES PREVENTIVOS A PARTIR DE LOS 40 AÑOS:

Presión arterial: es recomendable cada año, a menos que tu médico considere que necesitas visitas más frecuentes.

Examen de colesterol: cada año aunque estes sano, pero si se tiene antecedentes de colesterol alto el médico indicará estudios más frecuentemente.

Diabetes: se debe examinar en intervalos de 3 años. Si eres considerado de alto riesgo, los exámenes pueden necesitar realizarse con mayor frecuencia.

Visitar al urólogo: importantísimo acudir al urólogo una vez por año cuando se hayan cumplido los 40, esta visita es más importante si tienes familiares directos que hayan pasado por un cáncer prostático.

Un problema al que se enfrentan los médicos es que, además de que los hombres tardan más en consultarlos, son mucho más indisciplinados para seguir los tratamientos correctamente, provocando mayores complicaciones y elevando la mortalidad en enfermedades que pueden ser curables si se detectan a tiempo y se sigue el tratamiento correctamente. Los hombres de todo el mundo siguen teniendo tasas más altas de morbilidad y mortalidad que su contraparte femenina. El resultado de esto es que los hombres viven menos y de forma menos sana.

Los mayores factores de riesgo residen en el tabaquismo, una mala alimentación y vida sedentaria.

Así como se ha puesto mucho interés en los temas de salud de la mujer, haciendo campañas para concientizar de la importancia de prevenir, del mismo modo hay que cuidar la salud masculina para prevenir y detectar a tiempo problemas como el cáncer de próstata, que de ser detectados a tiempo son curables, rompiendo con tabúes que impiden que los hombres se cuiden correctamente. La salud no es un tema de virilidad, es una cuestión de vida o muerte.



VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

¿Por qué elegir
la implantología
inteligente?

Es mínimamente invasiva,
**más precisa y con
mejor recuperación.**

200€

de descuento*
en tu tratamiento de
implante + corona

Calle de San Antonio 59
910 611 181

PIDE TU **CITA**
GRATUITA

*Promoción válida del 1/03/25 al 31/05/25 ambos inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados. 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. **Condicionado a pasar una primera consulta.

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 espaciopico