

# Saludhable

Nº 143 - MAYO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

**Cuida de tu pelo teñido**

**Biohacking**

**Aprender un idioma  
puede cambiar tu vida**

**Las vacunas**

**Delito de chantaje:**  
publicar fotos +18 que no son tuyas

**Sushi** ¿Por qué nos  
gusta tanto?

**Ansiedad** ¿Amiga o enemiga?

**¿Cuánto nos afecta la luna?**

**Háblame bonito**

**¿Qué es un bebé...?**  
Cometa, estrella, mariposa, atardecer...

**Personas neurodivergentes  
TEA: síntomas y tipos**

**Infecciones vaginales**

**¿Mito o realidad?**  
RCP con "La Macarena"

CLÍNICA de FISIOTERAPIA  
*Aranjuez*

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

[www.aranjuezfisioterapia.com](http://www.aranjuezfisioterapia.com)

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



# Cuida de tu PELO TEÑIDO

Teñirse el pelo es algo muy común actualmente, tanto hombres como mujeres, ya sea para ocultar canas o cambiarse de look. Para mantener el pelo pigmentado en buenas condiciones, es importante conocer algunos cuidados básicos porque el pelo se vuelve más frágil con el tinte y suele resecarse y ponerse áspero. Además debes de cuidar el propio tinte para que este no se decolore y pierda su color.

## DECÁLOGO DE CUIDADOS BÁSICOS:

- 1 Usa champú para pelo teñido
- 2 No uses agua caliente
- 3 Usa mascarilla hidratante o nutritiva
- 4 Cuida tu alimentación
- 5 Si tomas el sol, usa spray protector
- 6 Usa aceites capilares
- 7 No abuses del secador
- 8 Usa protector térmico
- 9 Córtate las puntas cada dos meses
- 10 No cambies de color de pelo a menudo

↑ ↓

**ALTURA**

**O**

**NIVEL**

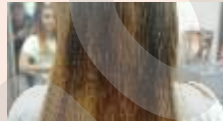
**DE**

**TONO**

- Platino
- Rubio muy claro
- Rubio claro
- Rubio medio
- Rubio oscuro
- Castaño claro
- Castaño medio
- Castaño oscuro
- Negro

## HAY QUE OSCURECER EL CABELLO CUÁNDO...

cambia el color



quieres unificar tu look con mechas



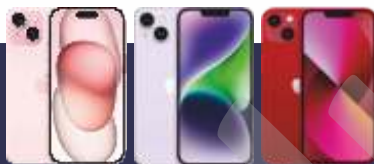
cuando hay varias tonalidades



cuando aparecen canas



# 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



vodafone



Lyca mobile



network



O2

... y más compañías



desde **1€**  
**FUNDA & PROTECTOR**

**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](mailto:mobilecenteraranjuez@hotmail.es)

\*Consultar vigencia de precios en tienda.

# NUEVA BARBACOA CRAC-CRAC



**telepizza**

**Martes  
LOCOS**

**MEDIANAS  
5'95€** C/U

LOCAL Y RECOGER

**FAMILY  
DAYS**

**TODOS LOS JUEVES  
FAMILIARES  
6'95€** C/U

LOCAL Y RECOGER

**2x1**

EN PIZZAS

TODOS LOS DÍAS

A DOMICILIO

91 892 57 42

C/ Rey, 62 - Aranjuez

\* Consultar condiciones en tienda

● A R A N J U E Z  
**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

# Biohacking:

Qué es y cómo se aplica a la cosmética

El biohacking es una tendencia que combina ciencia, tecnología y el conocimiento de nuestro propio cuerpo para optimizar sus funciones. En pocas palabras, es una forma de «hackear» nuestro organismo para mejorar la salud física y mental. Este término puede sonar futurista, pero en realidad abarca desde pequeños cambios en el estilo de vida, como ajustar la dieta o el sueño, hasta técnicas más avanzadas, como el uso de dispositivos tecnológicos.



Lo fascinante es que esta filosofía está comenzando a extenderse al mundo de la cosmética, donde se busca maximizar el rendimiento de los productos y tratamientos para lograr una piel más saludable y rejuvenecida.

## Utilizando avances tecnológicos y científicos se crean fórmulas más eficaces y tratamientos más dirigidos.

Esto significa que ya no se trata solo de aplicar una crema hidratante o un serum: se trata de hackear los procesos biológicos de la piel para ralentizar el envejecimiento, mejorar la elasticidad o corregir imperfecciones con mayor precisión y rapidez.



Los cosméticos biohackeados están diseñados para trabajar en sinergia con nuestro cuerpo, utilizando ingredientes y tecnologías avanzadas que se adaptan a nuestras necesidades específicas. ¡Es como tener un traje a medida para tu piel!

## Tendencias en biohacking para la cosmética:

### 1. Suplementos para la piel:

Vitaminas y antioxidantes para fortalecer la piel desde adentro. Estos nutrientes ayudan a mejorar la elasticidad y reducir signos de envejecimiento.

### 2. Alimentación saludable:

Frutas, verduras y grasas saludables, para potenciar la salud de la piel. La alimentación influye mucho en cómo luce y se siente tu piel.

### 3. Tecnología de luz LED:

La luz LED (dependiendo del color) estimula la producción de colágeno y reducir inflamaciones o acné. Es una técnica no invasiva y bastante popular en el biohacking cosmético.

### 4. Aparatología de alta calidad e innovadora:

La tecnología es nuestra gran aliada en los servicios del cuidado de la piel. Una técnica manual es muy completa, pero la aparatología, siempre y cuando sea compatible, puede multiplicar hasta por 10 los efectos.

### 5. Hidratación y sueño:

Beber al menos 1,5 litros de agua diariamente y dormir lo suficiente es fundamental. El sueño reparador ayuda a que la piel trabaje y se repare.

### 6. Cuidado personalizado:

No todo es para todo el mundo. Los biohackers personalizamos tu rutina de cuidado diaria. Estudiamos tu caso a fondo y ofrecemos un tratamiento adecuado para las necesidades de tu piel. Recuerda que los puntos anteriormente descritos son un todo y no hay uno sin otro.

**-Los resultados extraordinarios solo llegan cuando te atreves a explorar lo desconocido-**

**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 € |



**VEN A DISFRUTAR  
EN NUESTRA  
TERRAZA**



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



*¡Ricas, ricas!*



**Hamburguesas**  
SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE  
ACOMPANADAS DE PATATAS FRITAS

**CALLE MORERAS N° 135**

MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO

# Mito O Realidad

## RCP... Reanimación Cardiopulmonar y "La Macarena"

### ¿QUÉ ES LA R.C.P.?

Una maniobra de emergencia que consiste en aplicar presión rítmica sobre el pecho de una persona que haya sufrido un paro cardíaco para que el oxígeno pueda seguir llegando a sus órganos vitales.

El inicio inmediato de RCP por parte de alguien entrenado, aunque no sea un profesional, puede aumentar en un 40% las posibilidades de supervivencia de los afectados.

### PASOS PARA HACER R.C.P. BÁSICA

- Asegurarse de que la escena sea segura antes de acercarse a la víctima.
- Intentar hablar con la víctima y tocarla suavemente para ver si responde.
- Llamar a ayuda médica de emergencia 112.
- Si la víctima no responde y no está respirando normalmente, comenzar las compresiones torácicas. Esto implica presionar fuertemente el centro del pecho de la víctima, sin flexionar los brazos y utilizando toda la fuerza corporal, a un ritmo de aproximadamente 100-120 compresiones por minuto. Para calcularlo se puede contar 1001-1002-1003-1001-1002-1003 y así constantemente o al ritmo de la Macarena.
- Si se tiene entrenamiento en RCP, alternar las compresiones torácicas con ventilaciones. En la mayoría de los casos, realizar compresiones continuas es igualmente eficaz y puede ser más sencillo.
- Continuar las maniobras de RCP hasta que llegue el personal médico o la víctima muestre signos de respuesta.

### ...Y NO SOLO SIRVE LA MACARENA

Pues es real y no solo sirve la Macarena, hay una lista de canciones que van genial para hacer esta maniobra. Se trata de 47 canciones que cuentan con una característica básica "tienen un ritmo que permite unas 100 compresiones por minuto, la cadencia adecuada para la RCP". Puedes encontrar la lista en la plataforma musical Spotify una lista llamada "Canciones para practicar RCP".

También puedes buscar algún video explicativo de 'La Macarena', para ver cómo acoplar cada presión torácica con las notas musicales.



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



# 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**

## 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

**DISFRUTA  
DE TU PROXIMO VIAJE**

**OFERTAS  
EN REVISIONES  
PRIMAVERA  
VERANO**



**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

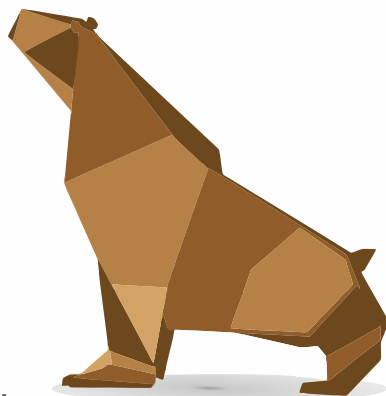
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS  
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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](http://WWW.UATYABOGADOS.COM)

info@uatyabogados.com



**UAT**  
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS  
**ABOGADOS**

# Aprender un idioma PUEDE CAMBIAR TU VIDA

Aprender un nuevo idioma es mucho más que memorizar vocabulario y gramática. Es una puerta que se abre a nuevas culturas, experiencias y oportunidades.



## LOS BENEFICIOS SON INNUMERABLES:



**Enriquecimiento personal:** Te permite conectar con personas de todo el mundo, comprender diferentes perspectivas y ampliar tu visión del mundo.

**Desarrollo cognitivo:** El aprendizaje de idiomas estimula tu cerebro, mejora tu memoria, aumenta tu capacidad de resolución de problemas y te hace más creativo.

**Ventajas profesionales:** En un mundo globalizado, dominar varios idiomas te hace un candidato más atractivo en el mercado laboral.

**Mayor confianza:** Superar el desafío de aprender un nuevo idioma te brinda una gran sensación de logro y aumenta tu autoestima.

## ¿CÓMO EMPEZAR EL CAMINO DEL APRENDIZAJE?

**Comienza con lo básico:** Asegúrate de tener una base sólida en gramática y vocabulario. Para arrancar es mejor que un profesional te enseñe las bases del idioma: cómo se conjuga el tiempo presente pasado y futuro, cómo se organiza una frase, los distintos fonemas (nuevas pronunciaciones) que se usan en ese idioma...

**Aumenta poco a poco tu vocabulario:** Aprende 10 palabras al día, de esa forma tu vocabulario crecerá y con él tu nivel del idioma.

### AUMENTAR TU VOCABULARIO, AUMENTARÁ TU NIVEL

**A1 PRINCIPIANTE** 300 - 600 palabras

**A2 BÁSICO** 600 - 1.500 palabras

**B1 INTERMEDIO** 1.500 - 3.000 palabras

**B2 INTERMEDIO ALTO** 3.000 - 5.000 palabras

**C1 AVANZADO** 5.000 - 10.000 palabras

**C2 NIVEL NATIVO** más de 10.000 palabras

**La constancia es la clave:** Ponte como meta estudiar una hora dos o tres días a la semana, como si fueras tu propia academia particular en casa. Puedes leer, hacer listas de vocabulario, o practicar pronunciaciones.

**Encuentra tu método ideal:** Hay muchas metodologías, como comprarse un libro de actividades, e ir haciendo cada día una página. A otros les funciona leer a la vez que van escuchando el audiolibro y subrayando las palabras que no te sabes para buscarlas al final de cada capítulo. O lo mismo, pero con capítulos de series. A cada uno le funciona algo distinto, solo tienes que dar con la tecla de lo que te funciona a ti.

**Utiliza las herramientas tecnológicas:** Hay muchas aplicaciones y sitios web que pueden ayudarte a aprender vocabulario, mejorar tu gramática y practicar la conversación.

### DUOLINGO



En esta aplicación gratuita hay 10 idiomas disponibles para aprender dirigidas a hispanohablantes, y más de 100 cursos para hablantes de aproximadamente 38 idiomas.



**Lee en voz alta:** Así te ayudará a mejorar tu pronunciación y hablar con más fluidez. Al leer verbalizando en alto las palabras te darás cuenta que en algunas te quedarás atascado porque no sabes cómo pronunciarlas y por lo tanto hay que reforzar su estudio. Si lo leyeras de cabeza lo pasarías por alto y no podrías aprenderlo bien.

**Busca un compañero de idiomas:** Practicar con alguien que esté aprendiendo el mismo idioma que tú puede ser muy motivador. Así os corregís la pronunciación mutuamente al hablar o podéis preparar listas de vocabulario para intercambiarlas entre vosotros y así aprender palabras o expresiones nuevas.

**Involúcrate en la cultura** del país donde se hable el idioma que estás estudiando. Ve películas, escucha música en ese idioma. Además puedes seguir en redes sociales diferentes influencers que te hablen de sus día a día para irte haciendo con la cultura (platos típicos que suelen comer o cuales son las fiestas que celebran y porqué). Porque hay cosas que no te enseñan los libros.

**Viaja a ese país:** Será como tu recompensa final tras tanto esfuerzo invertido en aprender su idioma. Será toda una alegría llegar allí y comprender señalizaciones, hablar con los nativos (aunque sea pedir un café) o ir al cine.



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Tercer  
Aniversario*

02 - ABRIL - 2025

**SOY MI MEJOR VERSIÓN**

**C/ Almíbar, 175    WhatsApp 679.486.216**

# LAS VACUNAS

## Su origen y su importancia

El origen de las vacunas podemos encontrarle en China, pues se han encontrado relatos del S. XVI que describe la técnica de la variolización.



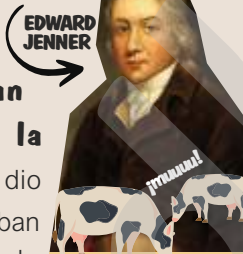
**VARIOLIZACIÓN**  
Técnica en China  
en el siglo XVI

*Se extraía pus de una pústula de viruela y esta se introducía a persona sana a través de la nariz. Así esta experimentaba una forma leve de la viruela, se recuperaba y desarrollaba inmunidad a la viruela.*

Sin embargo se considera que las vacunas las inicia el médico inglés Edward Jenner (1749-1823) salvando millones de vidas en todo el mundo.

**Observó que los ganaderos que ordeñaban vacas eran inmunes a la viruela.**

Rápidamente se dio cuenta de que las vacas sí estaban infectadas pero de una viruela bovina y que de alguna forma los ganaderos habían pasado la viruela bovina, de la que se habían recuperado en un par de días, quedando así inmunes a la viruela humana que era altamente mortal.



*La palabra "vacuna" proviene de "vaca", animal que utilizó Jenner desarrollar su vacuna.*

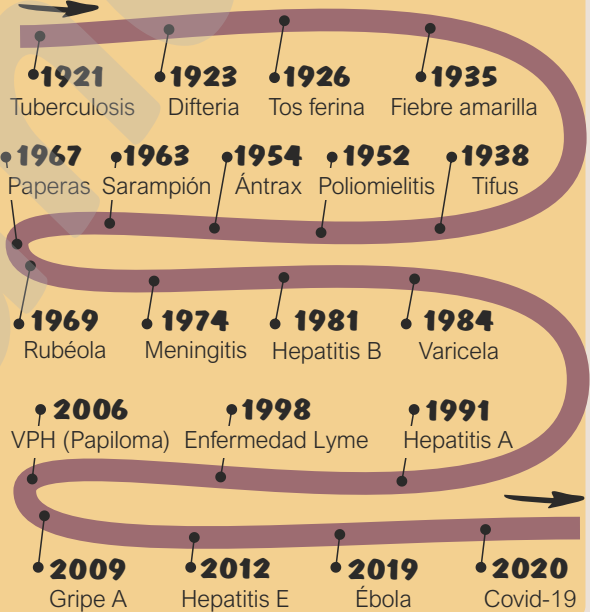
### El experimento que cambió la historia

En 1796, inoculó a un niño pus de una pústula de viruela bovina. El niño desarrolló una leve enfermedad, pero luego se recuperó por completo. Después, el niño fue expuesto a la viruela humana, y no enfermó, lo que demostró la eficacia de la vacuna.



El trabajo de Jenner fue inicialmente recibido con escepticismo, pero con el tiempo, la vacunación se convirtió en una herramienta fundamental para la salud pública. La vacuna contra la viruela fue la primera en ser desarrollada, y su éxito inspiró la investigación y desarrollo de vacunas contra otras enfermedades (la polio, el sarampión y la rubéola).

### VACUNAS DEL ÚLTIMO SIGLO



El descubrimiento de la vacuna por parte de Edward Jenner es un ejemplo de la importancia de la investigación científica y la observación para el desarrollo de soluciones innovadoras a los problemas de salud pública. Su legado continúa inspirando a las nuevas generaciones de científicos y médicos en la lucha contra las enfermedades.

**Vacunarse es fundamental no solo para la protección individual, sino para la protección colectiva. De esa forma contribuyes a la salud pública reduciendo la transmisión de enfermedades.**

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

## COSTA DE LA LUZ HUELVA

del 1 al 6 de junio

Hotel 4\* en primera línea de playa  
Régimen de pensión completa  
Reposición diaria de minibar en habitación  
Incluye excursiones por la zona

PRECIO: **460€** POR PERSONA  
en habitación doble  
suplemento de habitación individual consultar

**SALIDA DESDE ARANJUEZ**



VICTOR M  
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO  
SIN COMPROMISO

**630 263 718**

# Delito de chantaje: **Publicar fotos+18** que no son tuyas



Todo comienza con una notificación al móvil. Puede que conozcas el remitente o puede que no, pero el contenido es sencillo: te pide dinero (o cualquier otra cosa) a cambio de no publicar una foto íntima tuya.

## ¿Cómo abordar el problema?

Por supuesto, sabemos que es una situación muy alarmante, pero saber qué hacer en caso de que llegue ese día, te podría dar una idea de cómo enfrentarte a ese problema. Es por eso que te presentamos una serie de claves que podrías seguir:

- **Pide pruebas:** En caso de que en el mensaje no se expongan las susodichas fotografías, posiblemente sea un farol. Exige que te enseñe el motivo del chantaje para cerciorarte de que tiene algo sólido y no solo humo.

- **Retira el consentimiento:** Cuando veas que efectivamente eres tú el de las fotos, dile de manera clara y por escrito que puede que esa foto haya sido mandada con consentimiento, pero que no das tu consentimiento para que se publique, y que de hacerse incurriría en un delito. Es importante que esta conversación la mantengas por escrito (whatsapp, email...)

- **Certifica las conversaciones:** Estas situaciones acaban en un juicio, y por si acaso, quieres tener todo a tu favor. Un pantallazo no es suficiente prueba para un juez, de modo que es importante que certifiques como auténticas las conversaciones que estás teniendo con la persona que te amenaza. Para ello puedes acudir a plataformas online como Safe Stamper, o contratar en persona a un perito judicial. Ellos se encargarán de certificar que esas conversaciones de amenaza son verdaderas y así como tu no consentimiento a que se publiquen las fotos.

- **No cedas a las amenazas:** Sé que es una situación difícil, y seguramente pensarás que al ceder al chantaje se acabará todo, pero no es así. Lo cierto es que si cedes una vez, el chantajista no se quede satisfecho y aparecerá en un futuro para amenazarte de nuevo.

- **No te quedes callado y denuncia:** Acude a tu comisaría más cercana a poner una denuncia. La policía seguramente te pondrá en contacto con un grupo más especializado como es el Grupo de Delitos Telemáticos de la Unidad Central Operativa (UCO) de la Guardia Civil.

Espero que nunca te ocurra una situación, por desgracia, es mucho más frecuente de lo que piensas. Ya sea porque hayas mandado una foto una persona de confianza y esta la haya filtrado; o porque hayan accedido a tu cámara de alguna manera digital para grabarte en un momento íntimo.

## ¿Y si yo fue el que envió la foto?

Aunque tú fueras quien te haces la foto y se la envías a una persona de confianza, **la ley te ampara:**



*"Quien envía a una persona en la que confía una foto expresiva de su propia intimidad no está renunciando anticipadamente a ésta. Tampoco está sacrificando de forma irremediable su privacidad. Su gesto de confiada entrega y selectiva exposición a una persona cuya lealtad no cuestiona no merece el castigo de la exposición al fisgoneo colectivo"*

**Manuel Marchena,  
Juez del Tribunal Supremo**



¿Y si termina  
por cumplir  
su amenaza  
y hace las  
fotos públicas?

En el caso de que hayan publicado fotos nuestras sin nuestro consentimiento, podremos denunciarlo ante la policía o ante el juzgado, si queremos que el autor sea castigado penalmente. También tendremos la posibilidad de solicitar una indemnización por daños y perjuicios.

## Penas de prisión:

Estas son algunas de las penas por publicar fotos sin consentimiento en España son las siguientes, atendiendo siempre a la gravedad y las personas implicadas:

- **Pena de 3 meses a 1 año de prisión** o multa de 6 a 12 meses para quien haya obtenido la fotografía con consentimiento en el ámbito privado, pero la publique sin el consentimiento de la otra persona. Cuando hubiese habido o exista aún una relación de afectividad (cónyuge o pareja).

- **Pena de 1 a 3 años prisión** y multa de 12 a 24 meses para quien difunda fotos sin consentimiento, aunque no las haya hecho él, pero a sabiendas de su origen ilícito.

## Sanciones económicas:

En cuanto a las multas por vulnerar la ley de protección de datos dependerán la gravedad de la infracción cometida por difundir fotos personales sin consentimiento:

- **Infracción leve:** Hasta 40.000€.

- **Infracción grave:** De 40.001€ a 300.000€.

- **Infracción muy grave:** De 300.001€ a 20 millones de €.



Es importante generar pruebas para acreditar el contenido y la información existente en entornos digitales tales, para ello certifica las conversaciones, audios, videos...

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



# El Sushi

ha trascendido las fronteras de Japón  
para convertirse en una delicia global.

Hacer sushi en casa es relativamente fácil, aunque al principio no lo parezca, y una de sus ventajas es que es que está hecho con ingredientes que podemos encontrar en cualquier supermercado: arroz, pescado u hortalizas son los más comunes. Se puede cocinar de muchas formas y con una gran variedad de ingredientes. Además, también se le pueden añadir salsas y condimentos muy variados.

La base del éxito de un buen sushi es el arroz glutinoso (un arroz especial para sushi). En grandes supermercados puedes encontrarlo. Si no lo encuentra puedes utilizar arroz bomba.

Proceso de elaboración del arroz para sushi  
Lavamos el arroz en un recipiente con agua para que pierda todo el almidón (hasta que el agua quede transparente).

Vertemos el arroz en una olla sin aceite ni sal, lo removemos y echamos el agua. **Hay que echar la misma cantidad de agua que de arroz.**

Cocer el arroz a fuego alto hasta que empiece a hervir, con la olla **siempre tapada**. Una vez rompa a hervir, bajamos el fuego a medio-bajo y lo dejamos hervir durante 12 ó 13 minutos. Retiramos la olla del fuego y lo dejamos reposar durante 10 minutos más, **sin levantar la tapa**.

Preparamos el aderezo mientras reposa el arroz, 65 ml de vinagre, 30 g de azúcar y 15 g de sal. Vierte los ingredientes en una cazuela y calienta hasta que se integren los ingredientes pero sin dejar que hierva.

Cuando pase el tiempo vertemos el arroz en un bol y lo extendemos ayudándonos de una espátula de madera, separamos cualquier cumulo de arroz y lo enfiamos rápido.

Mezclar el arroz con el aderezo en un bol (ves hechandolo poco a poco hasta que este a tu gusto), con una paleta de madera, remueve cuidadosamente. ¡Cuidando no romper el arroz!

Tapamos el arroz con un paño húmedo y ya podemos usarlo para nuestros platos favoritos.

## ¿Qué tipo de sushi queremos hacer?

1. **Maki** este es el tipo de sushi más conocido en España. Arroz con pescado crudo y otros ingredientes enrollados en alga nori.
2. **Uramaki**, un maki pero al revés. Es decir, que es el arroz el que envuelve el rollo de alga nori que contiene los ingredientes.
3. **Nigiri** no lleva alga nori. Son piezas de arroz "amasadas" y cubiertas de pescado crudo u otros ingredientes.
4. **Temaki** conos de alga nori rellenos de arroz y otros ingredientes.
5. **Gunkan** arroz envuelto en una tira gruesa de alga nori hasta formar una especie de cuenco, normalmente relleno por encima de huevas de pescado.
6. **Sashimi** consiste en lonchas muy finas de pescado o marisco crudo servidos sin arroz, acompañado de rábano rallado, jengibre encurtido y salsa de soja.



## ¿Cómo hacer makis?

Extiende una esterilla de bambú sobre una superficie plana, pon el alga nori y la cubrimos con arroz y colocamos bien el pepino, bien el salmón,... y enrollamos, mojamos con un poco de agua el extremo de cierre, y pegamos el alga. Apretamos bien y ya están listos para cortar (hay que utilizar un cuchillo muy afilado con la hoja un poco húmeda para cortar el sushi).

Es muy probable que al principio tenga un aspecto más bien feo (vamos desastroso), pero con paciencia y práctica conseguirás ser un maestro.



*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](http://restaurantefincadelaribera.com)



ENTREGA PREVISTA MAYO DE 2025



TOTALMENTE REFORMADOS

120m2 + PATIO PRIVADO

**PLENO CENTRO DE ARANJUEZ**

**2 PISOS DE 2 y 3 DORMITORIOS**

**PRECIO A CONSULTAR**



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



EN VENTA



**CENTRO**  
Dúplex de 250m<sup>2</sup>, 6 dorm., 3 baños, salón-comedor y cocina. Armarios emp., A/A. Ascensor y posibilidad de cochera.  
**395.000€**



**LOCAL CENTRO**  
Local a pie de calle con 30m<sup>2</sup>, completamente diáfano y 1 aseo. Ideal para oficina. Muy centro en calle San Pascual.  
**400€/MES**



**ALMANSA**  
Piso, 3 dorm., 1 baño con ducha, cocina amueblada, patio, plaza de garaje descubierta y ascensor.  
**215.000€**

**¡VENDIDO!**



**FOSO-MORERAS**  
Piso en 2ª planta, 4 dormitorios, 1 baño completo, salón y cocina. PISO ALQUILADO  
**89.500€**



**COLMENAR**  
Finca de 3.743m<sup>2</sup> con una superficie construida de 710m<sup>2</sup> para más información consúltenos sin compromiso.  
**PRECIO A CONSULTAR**



**BALCÓN DEL TAJO**  
Chalet indep. en parcela de 810m<sup>2</sup>, 3 dorm., 2 baños, cocina amueblada, salón con chimenea. Piscina de obra, zona ajardinada,...  
**265.000€**



**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.  
**180.000€**



**LA MONTAÑA - PARCELA**  
Parcela edificable urbana de 597m<sup>2</sup>, la parcela con proyecto visado. Posibilidad de realizar modificaciones. Consúltenos.  
**135.000€**



**LOCAL CALLE CRUCES**  
Local comercial 70m<sup>2</sup>, a pie de calle, por su versatilidad permite adaptarlo a diversas necesidades comerciales. Dispone de aire acondicionado.  
**575€/MES**



**ONTÍGOLA**  
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€**



**ONTÍGOLA - LOCAL**  
78m<sup>2</sup> en uso como peluquería/estética con 2 lavabos, 4 tocadores, 2 cabinas estética y baño. Muchas opciones de negocio. Consúltenos.  
**96.000€**



**ONTÍGOLA**  
Adosado de 2 plantas, 3 dorm., salón-comedor, cocina, 2 baños + aseo. Patio, piscina de obra, cuarto exterior, garaje de porche...  
**255.000€**

**¡VENDIDO!**



2023 sello de calidad fotocasa



2024 sello de calidad fotocasa

**RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO**

*Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.*

# ¿Cómo nos afecta LA LUNA?



La Luna ha sido objeto de fascinación para los humanos durante siglos. Se ha asociado con todo, desde el comportamiento humano hasta el clima. Pero, ¿cómo afecta realmente la Luna a los humanos?

La Luna tiene una serie de efectos sobre los humanos, tanto físicos como psicológicos.

**FÍSICOS:** la Luna afecta las mareas de la Tierra, y también puede afectar los fluidos corporales de los humanos. Esto puede conducir a cambios en el estado de ánimo, el sueño y el ciclo menstrual.

**PSICOLÓGICOS:** la Luna también puede tener un efecto psicológico en los humanos. Algunas personas creen que la luna está asociada con la locura, la violencia y el crimen. Sin embargo, no hay evidencia científica que respalde estas afirmaciones, pero no es de extrañar que la fuerza de la Luna también sea capaz de cambiar nuestro estado de ánimo, alterando el humor y comportamiento.

¿Sabías que...?

**LUNÁTICO** 

La palabra "lunático" se refiere a la persona que padece locura por intervalos. Proviene del latín "lunaticus", que significa "lunar".

## ESTADOS DE ÁNIMO

Algunos estudios han encontrado que las personas tienden a sentirse más ansiosas, irritables y depresivas durante la Luna llena. Además aumenta la violencia entre los pacientes psiquiátricos o los reclusos por la noche. Un estudio reciente sugirió que la actividad delictiva al aire libre puede ser mayor cuando hay más luz de la Luna.

## SUEÑO

Se ha descubierto que las personas tardan cinco minutos más en quedarse dormidas y duermen 20 minutos menos en Luna llena, en comparación con el resto del tiempo del mes. La luz de la Luna puede dificultar el sueño, especialmente para las personas que son sensibles a la luz y así el sueño se ve afectado a lo largo del ciclo lunar.

## CICLO MENSTRUAL

La Luna puede afectar el ciclo menstrual de las mujeres. Algunas mujeres experimentan cambios en la duración, la intensidad y la regularidad de sus períodos durante la Luna llena. Se establece una relación entre la ovulación (dada en Luna llena) y la menstruación (dada en Luna nueva), de ahí que haya mucho misticismo entre nuestro satélite y la sexualidad femenina.

## PARTO EN EMBARAZADAS

La Luna fomenta el parto en mujeres embarazadas en Luna llena hasta el día de hoy se repite que las embarazadas tienen más probabilidades de parir en una Luna llena. Se dice que podría estar vinculado el efecto gravitacional con el líquido amniótico. Es por eso que tras la fecundación, el parto se desencadenaría tras 9 ciclos lunares, siempre en Luna llena.

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

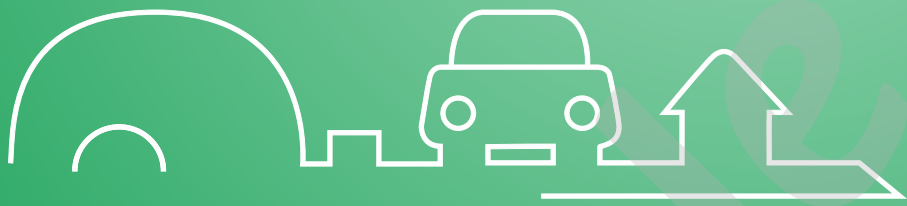
 **Calle Capitá, 95 - Aranjuez**

 **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](http://www.lunapi.es) / [info@lunapi.es](mailto: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**

# "ANSIEDAD, ¿AMIGA O ENEMIGA?"

La ansiedad es básicamente un conjunto de sensaciones (a veces molestas) y de tendencias a la acción que nos permite darnos cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos que afectan a nuestra vida y que requieren que intervengamos de alguna manera.

Puede aparecer en distintas circunstancias:

- Si corremos el peligro de ser atacados necesitamos buscar protección para permanecer a salvo, pidiendo ayuda, huyendo o luchando. La respuesta de ansiedad es la que permite poner en marcha nuestros recursos para lograrlo. Si no dispusiéramos de este mecanismo probablemente no podríamos hacer nada para protegernos y sobrevivir.

- Cuando deseamos algo y tenemos dificultades para conseguirlo.

- Cuando tenemos que atravesar alguna situación difícil.

- También puede aparecer cuando tenemos expectativas positivas de algo y ansiamos su cumplimiento.

Podemos decir que hay muchos tipos y niveles de ansiedad, algunos de ellos son malsanos y autodestructivos.

La ansiedad sana nos da control de nuestras propias sensaciones, nos ayuda a tomar decisiones, a protegernos o buscar ayuda cuando la necesitamos, a esforzarnos cuando la situación lo requiere, a resolver problemas, implica precaución, pero también acción y nos preserva de daños potenciales, en definitiva, nos ayuda a vivir.

La malsana, o el pánico, suele tener un efecto contrario, nos hace perder el control, angustiarnos innecesariamente, ver peligros terribles donde no los hay, provocando una amplia gama de respuestas físicas y psíquicas que interfieren en el manejo adecuado de nuestra vida.

La ansiedad sana está basada en temores realistas o racionales.

La malsana en miedos irreales o irracionales, es producto de pensamientos exagerados y catastrofistas, que

anticipan desastres cuando hay poca probabilidad de que estos ocurran, llevándonos a conductas protectoras innecesarias que requieren de un gasto energético que acaba agotándonos. Suele ir acompañada de sensaciones físicas desagradables que incluyen síntomas respiratorios, reacciones cutáneas, alteración de la presión arterial, cambios en el ritmo cardíaco o en las sensaciones que produce, tensión muscular, problemas digestivos, pudiendo derivar en verdaderos trastornos físicos y psicológicos.

Afortunadamente, la mayor parte de la ansiedad la generamos nosotros mismos y se puede "degenerar". Para ello es importante saber escucharnos y conocernos, y actuar básicamente a cuatro niveles: el primero, consiste en afrontar las circunstancias de nuestra vida sin evitarlas. El segundo, aprender a rebajar nuestro nivel de activación, bien realizando actividades agradables que nos sirvan de distracción, practicando técnicas de relajación o meditación, ejercicio físico adecuado y buen cuidado del descanso. En tercer lugar, manejando mejor nuestros pensamientos, no dejándonos llevar por aquellos que son exagerados y catastrofistas. Y en cuarto, gestionar adecuadamente nuestros estados emocionales.

En resumen, en la ansiedad tenemos un gran aliado, sin ella no sobreviviríamos. El problema surge cuando ésta es demasiado frecuente o intensa, y en lugar de maximizar nuestras potencialidades nos deja bloqueados, minando nuestra competencia y autoestima. Por eso es importante aprender a controlar y disminuir los "excesos" de ansiedad que impiden nuestro bienestar diario. En muchas ocasiones podemos conseguir este manejo nosotros solos, pero si los problemas persisten se puede encontrar la solución consultando con un especialista.



GRACIAS POR LEERME

AMP PSICÓLOGOS

ALICIA MARTÍN PÉREZ. PSICÓLOGA CLÍNICA

[WWW.PSICOLOGOSARANJUEZ.COM](http://WWW.PSICOLOGOSARANJUEZ.COM)

¿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](mailto:contactos@fysol-inmobiliarias.com)

[@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/@Fysolinmobiliaria)

[@aranjuez.fysol](https://www.instagram.com/@aranjuez.fysol)

**summer camp**

**CAMPAMENTO DE VERANO 2025**

|                                          |                                                        |                                                                  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Fecha:<br><b>23 JUNIO AL 30 DE JULIO</b> | Precio por semana:<br><b>40€</b><br>65€ incluye comida | Horario:<br><b>DE 8:00 A 14:00 H</b><br><b>DE 8:00 A 16:00 H</b> |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

**Ven y únete a nuestro campamento.**  
"Mejora tus conocimientos, aprende de manera divertida, haz nuevos amigos y disfruta del verano con nuestro apoyo escolar."

Calle Troya, 4 Pau de la Montaña, Aranjuez Madrid  
Contacto: 641368954

**Academia Brisálida**



**hapy**   
**PUBLICIDAD**

**PERSONALIZAMOS**  
**CAMISetas**  
**SUDADERAS**  
**EQUIPACIONES**

...Y MUCHO MAS

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

**C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ**

**910841392 - 629517060**

**INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM**

# Háblame bonito ♥

## Cómo interpretan los niños nuestras palabras

Cuando hablamos con niños debemos ser muy cuidadosos en cómo nos expresamos, sobre todo cuando nos dirigimos a nuestros hijos. Esto se debe a que los niños interpretan y no solo las palabras, sino la manera de hablarles, pueden influir en tener una buena autoestima o en la forma que se perciben a sí mismos.

En su gran mayoría, es el estrés, las prisas o los agobios lo que nos hace hablarles mal a los niños, pero debemos ser conscientes de que esto puede calar en sus emociones. Una frase típica dirigida a los niños es "¿No lo entiendes? ¡Pero si te lo he dicho mil veces!". Seguro que tu mensaje no es llamarle tonto o torpe, pero los niños lo interpretan como que no se enteran de nada o que son tontos.

Hay que recordar que la sensibilidad de un niño es mucho mayor a la de un adulto porque no llegan a tener esa capacidad de comprensión que sí tienen los mayores, porque aun son inmaduros y dramatizan los mensajes, lo que les lleva a pensar que sus padres no les quieren o que les restan importancia.

Los niños no saben "desdramatizar" las palabras, no restan importancia a las palabras, es por eso que debemos cuidar lo que decimos y cómo lo decimos. Recuerda que los niños no tienen la culpa de los agobios de los adultos.

Hablarles de forma bonita puede marcar una gran diferencia para el desarrollo mental del niño y cómo se construye la su relación contigo. Las palabras pueden construir o destruir. Cuando dedicamos nuestros esfuerzos a utilizar palabras más adecuadas por medio de un lenguaje más afectivo, son muchas las ventajas que al final se verán reflejadas en el niño. Es muy importante que consigas integrar una comunicación respetuosa y empática.

El lenguaje despectivo es aquel donde no validas los sentimientos de los niños, ni refuerzas las cosas importantes, pero saber identificarlo es el primer paso para aprender de nuestros errores y poder reconducir nuestra forma de expresarnos hacia ellos para hablarles todo lo bonito que se merecen.

### Desventajas de hablarles mal

- Se sentirán poco queridos.
- Aplicarán esas etiquetas y realmente se creerán tontos, torpes, malos o molestos.
- Su autoestima se verá resentida.
- Aumentarán los conflictos en casa.
- El niño seguirá nuestro ejemplo y terminará hablándonos mal a nosotros y a la gente de su entorno.
- Se sentirán menospreciados.

### Ventajas de hablarles bien

- Se esforzarán por hacer las cosas cada vez mejor.
- Estarán motivados.
- Serán más felices.
- Su actitud será mucho más positiva a la hora de afrontar sus retos o su día a día.
- La relación entre padres e hijos será mucho más fluida y menos conflictiva.
- Se sentirán queridos.

### El adulto

¡Para ya! ¡Qué mal te portas!  
¡Todos los días lo mismo!

No llores, no grites,  
no te rías tan alto

¿Te has caído otra vez? Si es  
que no miras dónde pisas

Déjame en paz, no me  
molestes ahora

¿Es que no lo entiendes?  
¡Te lo he repetido mil veces!

### El niño

Soy malo

Siempre molesto. Tengo  
que reprimir mis emociones

Soy muy torpe

No me quiere

Soy tonto y no  
entiendo nada

### Otras palabras

Esto que haces está mal,  
seguro que puedes hacerlo mejor

¿Estás triste o enfadado?  
Me encanta oírte reír

¿Te has hecho daño? Tienes  
que tener más cuidado

Espera un poco, termino  
esto y jugamos

¡Venga! Intentalo  
otra vez ¡Tú puedes!



**¡¡OFERTAS PERMANENTES!!**

• [www.grupotudescanso.com](http://www.grupotudescanso.com) •



# Que es un bebé ...?



## *Bebé Cometa*

Es el bebé que solo vivió durante las primeras semanas de gestación. Un ser que quiso crecer, ese pedacito que partió de nuestro ser y que a pesar que se fue tan pronto, nos lleno de alegría e ilusión, y que con su estela tocó nuestro corazón.

## *Bebé Estrella*

Es aquel que nace y muere dentro de mamá. Un ser que existió, fue querido, lleno a sus padres de amor, ilusiones y sueños. Pero que el destino decidió negarle la vida. El Bebé Estrella sigue brillando en el cielo, y cuando es de día se refugia tras el sol y las nubes... Sí, esas que son bien mulliditas, esas que invitan a saltar en ellas ...

## *Bebé Ángel Mariposa*

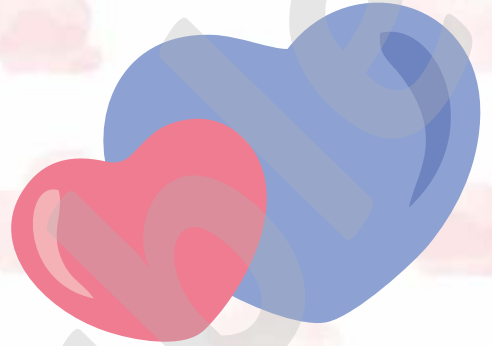
Es el bebé que tristemente perdimos al poco tiempo de haber nacido. Estos bebés vieron la luz, dieron su primer respiro en este mundo, se sintieron arrullados en los brazos de su madre y se convirtieron en un hermoso recuerdo que por siempre vivirá en el corazón de sus padres.

## *Bebé Amanecer*

Se denomina con este nombre al un gemelo sobreviviente.

## *Bebé Atardecer*

Se le denomina al gemelo perdido.



## *Bebé Arcoíris*

Los bebés Arcoíris son aquellos niños que nacen sanos, luego de que una madre ha sufrido una perdida gestacional, perinatal o neonatal. Son llamados arcoíris porque su llegada trae color y luz tras la tormenta, este pequeño ayuda a vencer las inseguridades que la madre albergó durante 9 meses, cumpliendo finalmente el sueño de la tan anhelada espera.

El nacimiento del bebé arcoíris no niega la barbarie de la tormenta, pero la llegada de este hijo, ofrece a la madre y a la familia esperanza, energía y color.



*Por Apertura*

DE NUESTRA NUEVA OFICINA

**\*INSTALACIÓN GRATIS**

SISTEMAS DE  
**ALARMA**  
Y VIDEOVIGILANCIA  
para tu hogar, para tu negocio, ...



\*Mano de obra de instalación de sistema de alarma hasta fin de existencias.

**CONSULTENOS SIN COMPROMISO**

C/ SAN VICENTE, 1 - ARANJUEZ - T. 91 873 66 05 - 677 93 69 88 - 630 16 89 72

 **Ferryluz**  
FERRETERA INDUSTRIAL

**C/ POSTAS, 88**

Tel.: 918 011 676

ferryluz@hotmail.es

**TODO PARA SU PISCINA**

**PRODUCTOS**



**TEJAR VIEJO**

CRISTAL WATER



*mesón*  
**Real Cortijo**  
*de San Isidro*



C/de Carlos V, nº6 (Cortijo de San Isidro)  
T. Reservas 91 892 16 36

& Menú Diario y Especial Fin de Semana &  
& Especialidades en Carnes y Pescados &  
& Cordero y Cochinillo Asado &



# PERSONAS NEURODIVERGENTES

## TEA síntomas y tipos

Existen distintos tipos de TEA. El espectro autista comprende varios grados y niveles, lo que refleja la diversidad y complejidad de esta condición. Los tipos de TEA varían desde condiciones que requieren apoyo significativo, hasta aquellos donde las necesidades son mínimas.

### ¿Qué es TEA?

**Trastorno del Espectro Autista**, es un trastorno del neurodesarrollo y representa una gama de condiciones que se caracterizan por déficit de

habilidades sociales, comportamientos repetitivos y dificultades en la comunicación verbal y no verbal. Actualmente, se estima que en España puede haber 450.000 personas con autismo.

## SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

**Retrasos en el habla y la comunicación:** dificultades para desarrollar habilidades de lenguaje y comunicación.

**Interacción social limitada:** poco interés en interactuar con otros, evitación del contacto visual y no responder al nombre.

**Comportamientos repetitivos:** preferencia por rutinas fijas y comportamientos como alinear objetos o agitar las manos.

**Respuestas sensoriales inusuales:**

reacciones atípicas a estímulos sensoriales como sonidos fuertes o texturas. Las personas autistas pueden manifestar meltdowns (reacciones emocionales intensas y descontroladas que se traducen en llanto, por ejemplo), shutdowns (retirada emocional y social para aislarse del entorno) o burnout en respuesta a situaciones abrumadoras o estresantes.

**Dificultades en la comprensión de emociones:** problemas para interpretar y responder a emociones

y expresiones faciales, lo que a veces puede dar lugar a cierta desregulación emocional.

**Preferencias por actividades solitarias:** tendencia a jugar solo y dificultad en participar en juegos grupales. Esta tendencia al aislamiento no debe confundirse con otros trastornos mentales que comparten estas características, como el trastorno esquizotípico.

**Intereses específicos y concentrados:** fascinación intensa por temas o actividades particulares.

## TIPOS DE AUTISMO Y COMO SE DIAGNOSTICA

### Autismo tipo 1 (leve)

Se caracteriza por síntomas sutiles que pueden pasar desapercibidos en situaciones sociales normales. Dificultades leves en la interacción social y la comunicación, pero pueden funcionar relativamente bien en entornos estructurados. Muestran intereses específicos y rutinas que prefieren mantener. El diagnóstico temprano y el apoyo adecuado pueden ayudar a mejorar sus habilidades sociales y adaptativas.

### Autismo tipo 2 (moderado)

Presenta síntomas más evidentes y afecta significativamente la comunicación y la interacción social de la persona. Pueden tener dificultades para iniciar y mantener conversaciones, así como para comprender las emociones y los comportamientos sociales. Muestran comportamientos repetitivos y rigidez en sus rutinas diarias. El apoyo terapéutico puede ser necesario.

### Autismo tipo 3 (severo)

Dificultades significativas en la comunicación verbal y no verbal, así como en la interacción social. Comportamientos repetitivos intensos y sensibilidad sensorial severa. Requieren apoyo constante y especializado para realizar actividades básicas y participar en entornos sociales.

**Pese a que los primeros síntomas de autismo aparecen entre los 18 y los 24 meses, la edad media de diagnóstico en España supera los 5 años.** Si sospechan que su hijo puede tener autismo tienen que buscar una evaluación diagnóstica, esta corre a cargo de un equipo multidisciplinar de profesionales de distintos ámbitos (medicina, psicología, educación, bienestar social) con formación específica en TEA, a partir de exámenes médicos, valoración genética y evaluación psicológica y psiquiátrica (cognitiva, adaptativa, comunicativa, del bienestar emocional y de la conducta) de la persona.

**EL AUTISMO EN NIÑAS** a menudo se subdiagnostica debido a diferencias en la presentación de los síntomas en comparación con los niños. Las niñas con autismo pueden mostrar habilidades de camuflaje social y comunicación más avanzadas, lo que dificulta su identificación temprana y el acceso a servicios adecuados. Por este motivo, es importante que exista una mayor conciencia y comprensión de las manifestaciones del autismo en niñas para garantizar una detección y apoyo adecuados.



*Tus sueños están tan cerca que los puedes tocar*



**18+** JUEGA CON RESPONSABILIDAD

Calle Patrimonio Mundial, 79 Local 11  
P.A.U. DE LA MONTAÑA - ARANJUEZ  
T. 915 488 238

Receptor: 78700

# 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

## Obras y reformas

**RDC Reformas**  
Realización de todo tipo de obras y  
reformas. Diseño y calidad.  
Tel. 911 162 153 - 648 14 10 15

## 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 Mayo

|                          |                            |                           |                    |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 Ctra. de Andalucía, 89 | 9 Foso, 19                 | 17 Stuart, 78             | 25 Real, 25        |
| 2 Gobernador, 79         | 10 Real, 25                | 18 San Antonio, 86        | 26 Stuart, 78      |
| 3 San Antonio, 86        | 11 Gobernador, 87          | 19 Avd. de Loyola, 9      | 27 Gobernador, 87  |
| 4 Stuart, 78             | 12 Abastos, 188            | 20 Paseo del Deleite, 11  | 28 San Antonio, 86 |
| 5 Gobernador, 87         | 13 Moreras, 111            | 21 Abastos, 98            | 29 Real, 25        |
| 6 San Antonio, 86        | 14 Príncipe de la Paz, 24  | 22 Ctra. de Andalucía, 89 | 30 Real, 25        |
| 7 Real, 25               | 15 Avd. Plaza de Toros, 63 | 23 Gobernador, 79         | 31 Moreras, 111    |
| 8 Real, 25               | 16 Moreras, 2              | 24 Gobernador, 87         |                    |

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.



# AJEDREZ VIVIENTE

PLAZA DEL AYUNTAMIENTO  
ARANJUEZ

8 de Junio a las 18h.

# I TORNEO INTERNACIONAL BLITZ

VILLA de ARANJUEZ



8 de Junio  
de 11:00 a 13:00h.

Pabellón Municipal Agustín Marañón  
C/ 1º de Mayo, 4 - Aranjuez (Madrid)

# I TORNEO RAPIDAS ARANJUEZ

Puntuable para el IV Circuito de  
Ajedrez Rápido de la C.A.M.

22 de Junio  
de 10:00 a 14:00h.

Pabellón Municipal Agustín Marañón  
C/ 1º de Mayo, 4 - Aranjuez (Madrid)

VITALDENT

C/ de San Antonio, 59  
Aranjuez (Madrid)

910 61 11 81 vitaldent.com



REALE  
SEGUROS

C/ Capitán, 38  
619 81 05 07  
629 27 11 11

NewCoTon  
café bar



Inmoaranjuez  
GESTION INMOBILIARIA

INSCRIPCIONES Y BASES: aranjuezajedreztorneos@gmail.com

+34 661 31 46 24

ORGANIZA:

COLABORA:



Saludhable

@hapy PUBLICIDAD

# Infecciones vaginales

Las infecciones vaginales, son aquellas que afectan la parte externa del aparato reproductor femenino.

Los tipos más frecuentes de infección vaginal son básicamente cuatro

•**Candidiasis vaginal:** Provocada por una levadura u hongo llamado candida albicans, que muchas veces vive de forma natural en el recto de las personas sanas.

Este tipo de infección afecta hasta 3 de 4 mujeres en algún momento de la vida, no es una enfermedad de transmisión sexual. Si se multiplica descontroladamente produce infección y los siguientes síntomas:

- Flujo vaginal blanco y espeso como el requesón.
- Prurito o picazón.
- Irritación en la vulva.
- Sarpullido vaginal.

•**Vaginosis bacteriana:** La más frecuente de todas, la causa un desequilibrio en la flora bacteriana que habita la vagina, debido generalmente al uso excesivo de duchas vaginales, la toma de antibióticos y alteraciones hormonales. Sus síntomas son:

- Flujo vaginal excesivo, de color blancuzco o gris.
- Mal olor del fluido o flujo (como a pescado).
- Ardor al orinar.
- Picazón vaginal.

•**Tricomoniasis:** Esta infección se debe a un parásito llamado trichomonas vaginalis, que se

transmite principalmente por medio del contacto sexual con una persona infectada (los hombres pueden ser portadores, pero no la padecen mientras que las mujeres sí) . Presenta los siguientes síntomas:

- Secreción vaginal abundante, de color verde-amarillento.
- Olor a pescado.
- Prurito o picazón en la vagina.
- Molestias al orinar.
- Dolor al tener relaciones sexuales.

Las embarazadas, corren el riesgo a tener un parto prematuro.

•**Clamidia:** Esta infección la produce la bacteria chlamydia trachomatis, que al igual que la trichomona vaginalis, también se transmite por contacto sexual. Suele ser asintomática, pero es considerada de alto riesgo

Existen algunos remedios caseros como lavarse con manzanilla, Que ayuda a aliviar los síntomas, pero no curan la infección.

## No sientas vergüenza

Si lo necesitas, acude al médico para que te prescriba medicación.

porque provoca:

- Lesión en cuello del útero.
- Esterilidad.
- Secreción en el pene.
- Dolor durante el acto sexual.
- Sangrado después del sexo en mujeres.
- Dolor en testículos.

Se puede prevenir utilizando preservativo, disminuyendo las duchas vaginales y la cantidad de parejas sexuales.

Existen circunstancias que pueden propiciar la aparición de una infección vaginal, las cuales no siempre están ligadas al acto sexual, tal como se suele pensar. Los motivos más frecuentes son:

**Falta de higiene:** El desaseo y descuido de esta zona, aumenta el riesgo de contraer una infección vaginal de tipo bacteriano.

**Uso de ciertos productos de higiene:** Jabones íntimos

especiales y otros, pueden afectar el pH natural de la vagina, facilitando la aparición de una infección.

**Ropa interior demasiado ajustada:** La humedad de la zona se acumula favoreciendo el crecimiento de levaduras y otros microorganismos.

**Ropa demasiado ajustada:** Facilita la aparición de infecciones en la vagina.

**Antibióticos:** La toma de este

medicamento, sirve para eliminar agentes externos patógenos, pero también elimina microorganismos propios de nuestro cuerpo.

## Recuerda

- Mantén limpia y seca tus partes íntimas.
- Usa jabón suave sin perfumes.
- Límpiate de delante hacia atrás.
- Usa ropa interior de algodón.
- No uses con frecuencia Duchas vaginales

# 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.



ENROUTE

**Lentes diseñadas  
para la carretera**

**HOYA**

**LOHARDE<sup>®</sup>**  
óptica y espacióptico

C/ Almíbar 79 y 83 - Aranjuez, Madrid. 91 892 63 71