

Saludhable

Nº 144 - JUNIO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

La forma más eficaz de depilarlas

LAS AXILAS

Cuidado de la piel corporal en verano...
¡NO TODO ES EL ROSTRO!

MITO O REALIDAD

Sentarse demasiado cerca del TV empeora la vista

PROTOCOLO DE BODA

CAFEÍNA

SOY COOL

llevo las zapatillas sin atar

ENFERMEDADES

emergentes y reemergentes

TERAPIAS ALTERNATIVAS

TELETRABAJAR

También requiere saber cuidarse

CÓMO NO PEDIR PERDÓN

DE PELO A PELAZO

PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISFEMIA

RUTA DEL QUIJOTE

el placer de vivir la literatura



TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



las axilas

¿Cuál es la forma más eficaz de depilarlas?

AFEITADO: es una forma rápida y fácil de depilar las axilas. Sin embargo, el vello de las axilas volverá a crecer rápidamente, y puede irritar la piel.

CERA: es un método más duradero porque elimina el vello desde la raíz, lo que significa que tardará más en volver a crecer. Aun así, la cera puede ser dolorosa, y puede causar enrojecimiento.

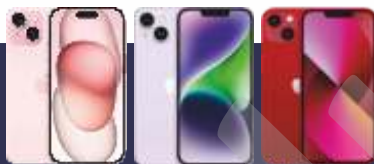
DEPILACIÓN LÁSER: es un método permanente de depilación. Se utiliza un rayo láser para eliminar el vello desde la raíz. Si bien es cierto que es el más caro que otros métodos de depilación, a su vez proporcionará resultados duraderos.

DEPILADOR ELECTRÓNICO: por medio de un dispositivo que utiliza pinzas para arrancar el vello de raíz son una buena opción para las personas con piel sensible, ya que pueden causar menos irritación que la cera o el afeitado. Sin embargo, los depiladores eléctricos pueden ser lentos.

Estas son las formas más comunes para depilar tus axilas. La mejor para ti dependerá de tus preferencias, pero independientemente del método que elijas es importante seguir los siguientes **CONSEJOS PARA EVITAR QUE SE TE IRRITE LA PIEL** después de una depilación:

- Exfolia la piel antes de depilar. Esto ayudará a eliminar las células muertas de la piel y facilitará el crecimiento del nuevo vello.
- Usa un producto para afeitar hipoalergénico.
- Afeita en la dirección del crecimiento del vello.
- Aplica una loción calmante después de depilar.
- En caso de irritación puedes usar una compresa fría o una crema antiinflamatoria. Si la irritación es grave, consulta a un médico.

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con **3 AÑOS** de **GARANTÍA***

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

**SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS**



xiaomi



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.

Nuevas
JUGONAS
de telepizza

DEL
BURGER

DOS PIZZAS
8'95€ C/U
A DOMICILIO
WEB/APP

HEINZ
SALSA PARA
BURGER

Martes
LOCOS

MEDIANAS
5'95€ C/U
LOCAL Y RECOGER

FAMILY
DAYS

TODOS LOS JUEVES
FAMILIARES
6'95€ C/U
LOCAL Y RECOGER

2x1

TODOS LOS DÍAS
A DOMICILIO
EN PIZZAS

telepizza

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

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



✓ ESTILO
✓ CALIDAD
✓ VARIEDAD

CUIDADO DE LA PIEL CORPORAL EN VERANO... ¡NO TODO ES EL ROSTRO!

Con la llegada del verano, la atención se suele centrar en proteger y cuidar el rostro.

Pero ¿El resto del cuerpo? En esta temporada de sol, calor y ropa ligera, la piel también merece un cuidado especial.

Descuidarla puede provocar irritación, sequedad y otros síntomas de envejecimiento prematuro.



Más allá del rostro

Una de las principales causas del envejecimiento de la piel es la exposición solar sin protección. Aunque aplicar protección solar en el rostro ya forma parte de nuestro modo de vida, los brazos, manos, escote, hombros, incluso pies, quedan olvidados.

Tips: Usa protector solar de al menos SPF 30, reaplica cada dos horas si permaneces en el exterior y después de nadar o sudar. No olvides los labios, usa un bálsamo con filtro solar.



Hidratación diaria:

clave para una piel luminosa

El sol, el cloro, la sal... Deshidratan la piel rápidamente. Es importante reponer esa humedad perdida con productos ligeros pero efectivos.

Aplica crema hidratante al salir de la ducha diariamente. Busca fórmulas con ingredientes activos tales como el ácido hialurónico, la niacinamida o extractos florales como las orquídeas o rosas que tienen alto contenido en vitamina C y resultan refrescantes y otorgarán a tu piel un aroma fresco y mucha luminosidad. Si no te gusta la sensación, prueba con las brumas hidratantes, son una excelente opción.



Exfoliar suavemente:

clave para una piel uniforme

En verano, una exfoliación suave ayuda a eliminar células muertas y a mantener la piel suave, además de preparar la piel para recibir los tratamientos hidratantes. Puedes hacerlo una vez por semana, evitando exfoliarte justo antes o después de tomar el sol.



Cuida las eternas olvidadas cuello, escote, manos y pies.

Estas áreas son las más expuestas al sol y al ambiente y siempre son las que menos atención reciben en las rutinas de cuidado.

RUTINAS RECOMENDADAS:

Cuando realices tu rutina de cuidado facial aplica también los productos en cuello y escote. Aplica varias veces al día protector solar en las manos y exfolia tus pies al menos una vez en semana, además aplica crema hidratante antes de irte a dormir y así evitaras talones agrietados. El cuidado corporal no debe quedar relegado en

verano. Con estos simples pasos puedes proteger, hidratar y embellecer tu piel para lucir radiante de la cabeza a los pies. Recuerda que la constancia es clave. Dedicar unos minutos al día a tu cuerpo no solo mejora tu piel, también eleva tu bienestar.

"La piel tiene memoria, si no la proteges ahora el sol puede dejar una huella imborrable en tu piel"

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

Sentarse demasiado cerca del TV empeora la vista

La televisión es uno de los aparatos electrónicos que más se utilizan en casa, aunque sea de fondo. Pasamos más de la mitad del día con ella encendida. Por las mañanas, a la hora de la comida y después de cenar, nuestros ojos están fijos en la pantalla.



CONSEJOS PARA QUE DISFRUTAR DE LA TV Y CUIDANDO TUS OJOS AL MISMO TIEMPO.

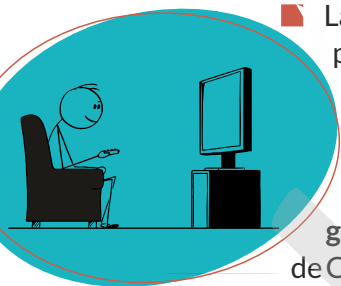
- La distancia ideal para ver la televisión depende del tamaño de esta. Es recomendable ver la televisión a una distancia igual a cinco veces el ancho del televisor.
- La cercanía a la pantalla de la televisión influirá en la fatiga ocular. Cuanto más alejado estemos se producirá menos fatiga ocular.
- Importante la iluminación de la habitación. Si está muy oscuros necesitaremos mayor fijación de la vista, por lo que el cansancio será mayor.

EFFECTOS DE LA FATIGA OCULAR DEBIDO A LA TV

- Dolor de cabeza y mareo, se solucionan descansando.
- Al tener la mirada fija no se estimula la visión periférica. Esto provoca que tengamos nuestros ojos fijos en un punto y no seamos capaces de ver nuestro alrededor.
- La postura más correcta para ver la televisión es estar sentado de forma perpendicular a la pantalla. De esta manera, evitaremos posturas forzadas.

CONCLUSIÓN

Puede causar fatiga y cansancio ocular, así como problemas de ojo seco debido a que se reduce la frecuencia de parpadeo, pero no empeora la graduación, según explica la directora del Servicio de Optometría y Lentes de Contacto del Tufts Medical Center.



climatización·hostelería
industrial·doméstica

REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con

AEROTERMIA

INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

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

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 676 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

LOURDES

DEL 24 AL 27 DE JUNIO



HOTEL ELISEO 4*

En habitación doble
Suplemento habitación individual 102€

365€
POR PERSONA

**JUBILEO 2025 • AÑO DE GRACIA
PEREGRINOS DE LA ESPERANZA**

INCLUYE: BUS IDA y VUELTA • 3 NOCHES
PENSIÓN COMPLETA
SEGURO DE VIAJE • GUÍA ACOMPAÑANTE

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

COMPRAVENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

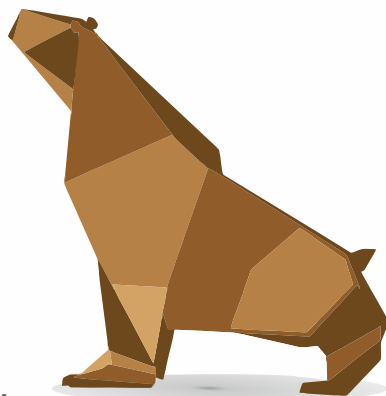
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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



Protocolo de boda

Se abre la veda de las celebraciones de bodas en los meses con mejor clima y tanto los novios como los invitados han de seguir un protocolo social en España. Porque los protocolos varían dependiendo el país, así que nos centraremos en lo que suele hacer en nuestro país.

Invitaciones

Deben aparecer unos datos imprescindibles: ubicación, día, hora...y lo más importante ¡los teléfonos de los novios! Cuando un invitado reciba la invitación deberá llamar cuanto antes para decir si va o no, pues es vital para organizar la boda saber con cuantos invitados se cuenta o si alguno sufre alguna alergia o intolerancia que afecte al menú.



Regalos



Hay que tener previsto que debemos hacer un regalo, tanto si vamos a la boda o como si no vamos. Ahora ya no se lleva tanto el regalar objetos, sino dar dinero que ayude a los novios a sufragar la boda. No hay una cifra estipulada, pero como mínimo tiene que cubrir el cubierto y un poco más, por lo que por persona se da 150€.

Los padres de la novia

se encargan de pagar

- ★ Vestido de novia
- ★ Tocado y peluquería
- ★ Ajuar de novia
- ★ Invitaciones
- ★ Arreglos florales y música
- ★ El automóvil



Los padres del novio

se encargan de pagar

- ★ Las alizanzas
- ★ Ramo de novia
- ★ Viaje de novios
- ★ Banqueta
- ★ Mobiliario básico

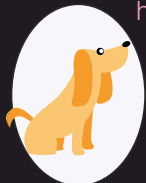
Banquete

¿Qué hacer entre plato y plato? ¿Saludamos a los novios, bebemos, cantamos? Lo ideal es que no te levantes de la mesa, de hacerlo retrasas los tiempos del banquete y perjudica a todos los invitados. Charla con las personas de la mesa y sin molestar a los profesionales que están trabajan.



Mascotas

Los invitados no deberían llevar sus mascotas bajo ningún concepto, los únicos que pueden hacer partícipes a sus mascotas son los propios novios: hacer que el perro lleve los anillos, contratar a un cuidador para que esté con él toda la ceremonia y la fiesta, y avisar a los invitados en caso de que alguno tenga alguna fobia o alergia.



Vestimenta

para los hombres

La corbata nunca debe faltar en un traje y llevar siempre camisa de manga larga de colores neutros como el negro. La chaqueta del traje no se debe quitar en toda la ceremonia, ni en la comida, aguanta hasta la hora de la fiesta.



para las mujeres



La pedrería en los vestidos está reservada para las bodas de noche al igual que los vestidos largos. Los vestidos cortos están reservados para las ceremonias de día. Si la boda se hace en una iglesia y el vestido es descubierta por arriba dejando los hombros al aire o tiene mucho escote, lo ideal es llevar un chal únicamente en la ceremonia. Los colores prohibidos en boda tradicionalmente son el blanco y negro.



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

• ARANJUEZ •

📍 C/ Almíbar, 175 • 28300 Aranjuez (Madrid)

☎ Tlf. 679 486 216 📱 @Tadasana



Pide tu cita



*¡La vida es muy corta
como para llevar
un corte aburrido!*

📍 C/ Capitán, 158. Aranjuez ☎ 655 642 876 - 918 925 012 📱 Teo.s_barber

Cafeína

¿Qué hay en tu bebida?



La cafeína, una sustancia estimulante natural, se encuentra en una amplia variedad de bebidas, desde el café hasta las sodas y los suplementos energéticos. Si bien puede ser beneficiosa en pequeñas dosis, su consumo excesivo, especialmente en adolescentes, puede tener efectos negativos en la salud.

La cafeína se encuentra en muchas bebidas más allá del café. **Se considera la recomendación de 400 miligramos de cafeína al día para una persona adulta.**

Café expreso 100ml. contiene 210 mg de cafeína.	Café tradicional 200ml. contiene 115 mg de cafeína.	Café soluble 200ml. contiene 53 mg de cafeína.	Café descafeinado 150ml. contiene 1,7 mg de cafeína.	Té negro 200ml. contiene 39 mg de cafeína.
Té verde 200ml. contiene 23 mg de cafeína.	Mate 200ml. contiene 33 mg de cafeína.	Bebidas energéticas 200ml. contiene 63 mg de cafeína.	Refresco de cola 200ml. contiene 18 mg de cafeína.	Chocolate amargo 200ml. contiene 35 mg de cafeína.

Efectos de la cafeína en el cuerpo en adultos:

- Aumento del estado de alerta y la concentración: La cafeína bloquea la acción de la adenosina, un neurotransmisor que produce somnolencia.
- Mejora del rendimiento deportivo: La cafeína puede aumentar la resistencia y la fuerza muscular.
- Mejora del estado de ánimo: La cafeína puede aumentar la liberación de dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer.

Las investigaciones llevadas a cabo por la Organización Internacional del Café, apuntan a que el consumo de café en España es de 3,5 cafés al día por persona.



Efectos negativos de la cafeína en adolescentes:

- Trastornos del sueño: La cafeína puede interferir con la calidad y la duración del sueño.
- Ansiedad e irritabilidad: La cafeína puede exacerbar los síntomas de ansiedad y nerviosismo.
- Dolores de cabeza: La cafeína puede desencadenar dolores de cabeza en personas propensas.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial: La cafeína puede tener efectos cardiovasculares en adolescentes con afecciones preexistentes.

Alternativas a las bebidas con cafeína:

- Agua
- Té de hierbas
- Jugos de frutas naturales
- Leche



La cafeína puede ser una sustancia beneficiosa si se consume con moderación. Sin embargo, es importante que los adolescentes sean conscientes de los riesgos potenciales asociados a su consumo excesivo. Se recomienda a los padres y educadores informar a los jóvenes sobre los efectos de la cafeína y promover hábitos saludables de consumo.

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

CANTABRIA • PAÍS VASCO

DEL 25 AL 31 DE AGOSTO



HOTEL LAS DUNAS

- NOJA -

580€
POR PERSONA

En habitación doble
Para habitación individual consultar precio

INCLUYE: BUS IDA y VUELTA • 7 DÍAS y 6 NOCHES
MEDIA PENSIÓN (DESAYUNO + ALMUERZO)
SEGURO DE VIAJE • GUÍA ACOMPAÑANTE
EXCURSIONES POR LA ZONA
NO INCLUYE: ENTRADAS A MONUMENTOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ



**VICTOR M
CARMONA**

PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718





SOY COOL llevo las zapatillas sin atar

Llevar las zapatillas deportivas sueltas, dan una imagen fresca y un pelín gamberra, pero para la salud de tus pies es otra historia.

AQUÍ TE CONTAMOS LOS PUNTOS DÉBILES DE LLEVAR LAS ZAPATILLAS SIN ATAR.

TENDIDITIS En el tobillo, en la parte anterior justo cuando empieza la pierna, existen los tendones que sujetan el pie para que no caiga contra la gravedad. Si no esta bien sujeto puede aparecer dolor, inestabilidad, hinchazón, calor y debilidad.

DEDOS DE LOS PIES EN GARRA tus dedos deben flexionarse, hacer mucha garra, mucho para sujetar un zapato suelto.

MARCHA INADECUADA el paso adecuado debes apoyar primero el talón y luego los dedos del pie al dar bien paso. Con unas zapatillas sin atar no apoyas primero el talón. Por que las deportivas pesan. Y cae la parte de los dedos antes de lo previsto.

LAS ZAPATILLAS SE SALEN al no estar bien sujetas el peso del calzado es un lastre y puede salirse además de ser bastante incomodo.

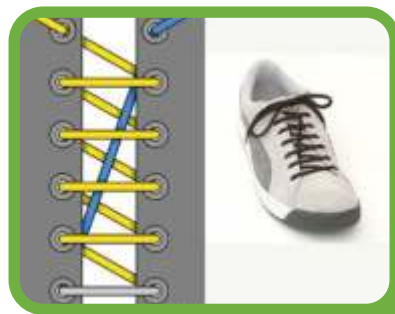
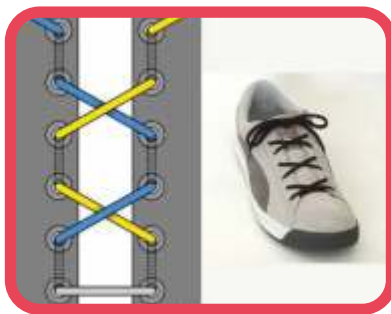
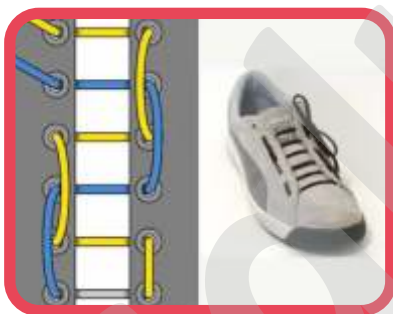
INESTABILIDAD en caso de que tengas que parar bruscamente, en caso de pisar un canto,... el zapato no estará bien sujeto y puedes tener mas posibilidades de hacerte esguinces.

Si llevar las zapatillas deportivas sin atar fuese lo lógico y anatómico. Todos los que corren maratones o los cien metros irían así. ¿Has visto a alguien correr así?



LLEVAR LAS ZAPATILLAS SIN ATAR no deja de ser una moda más. Tu debes ser más listo y saber que lo que nunca debe pasar de moda es la salud de tus pies

Te dejamos unos ejemplos de como atar tus zapatillas de manera "COOL" y no dañar tus pies



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



ENFERMEDADES emergentes y reemergentes

>>> también llamadas: EER

Que haya enfermedades que surjan una y tra vez, no es algo del SXX. Antiguamente la reaparición de enfermedades se debía a movimientos de población. Sin embargo en el SXX, y ahora en el SXIX, han surgido nuevos factores que hagan que algunas enfermedades hagan sus reapariciones cada cierto tiempo:

COMPORTAMIENTO HUMANO. Un ejemplo son las migraciones a países, donde llegan personas portadores de agentes que ya habían sido eliminados hace tiempo, y por tanto la comunidad nativa no tiene inmunidad. Otro ejemplo es el pronto inicio actualmente de mantener relaciones sexuales o la drogadicción ha tenido un aumento en la hepatitis B y el SIDA.

INDUSTRIA DESTRUCTIVA. Por ejemplo se engloba la contaminación del suelo, aire y agua o la tala indiscriminada de árboles; desemboca en una migración de la fauna a zonas humanas que provoca que enfermedades específicamente de un animal, mute y acabe afectando a los humanos. Por ejemplo la rabia, transmitida por los murciélagos.

Las enfermedades emergentes y reemergentes (EER) representan una amenaza constante para la salud pública global. Estas enfermedades pueden ser nuevas, como el COVID-19, o conocidas, como la viruela del mono.



COMERCIO Y TURISMO INTERNACIONAL. La diseminación de las enfermedades aumente conforme a las personas u objetos se mueven por el mundo. Por lo tanto el aumento del turismo internacional o el comercio de productos alimenticios de otros países, mueven con ellos patógenos de su lugar de origen.

EVOLUCIÓN VIRAL. En los últimos años a aumentado la drogoresistencia de virus a sus debidas medicaciones, haciendo de estas, una vacuna inútil. Esto se debe al uso de dosis insuficientes, ciclos incompletos de tratamiento o el abuso no-vigilado de medicamentos por parte de la población. De esta forma los virus o bacterias evolucionan a cepas más resistentes.

EJEMPLOS de enfermedades emergentes y reemergentes:

COVID-19: Causada por el coronavirus SARS-CoV-2, esta enfermedad ha desencadenado una pandemia global con millones de casos y muertes.

Viruela del mono: Esta enfermedad zoonótica, transmitida por animales a humanos, ha experimentado un resurgimiento en 2022, con casos en varios países.

ZIKA: Este virus transmitido por mosquitos puede causar microcefalia en bebés nacidos de madres infectadas.

ÉBOLA: Esta enfermedad viral altamente mortal ha causado varios brotes en África en los últimos años.

ENTONCES... ¿cómo paramos estas enfermedades emergentes y reemergentes?

- **DETECCIÓN TEMPRANA:** La identificación rápida de nuevos casos y brotes es crucial para contener la transmisión.
- **DESARROLLO DE VACUNAS Y TRATAMIENTOS:** La investigación y desarrollo de nuevas vacunas y tratamientos específicos es fundamental para combatir las EER.
- **FORTALECIMIENTO DE LOS SISTEMAS DE SALUD:** Se requiere una inversión en infraestructura, personal y capacitación para fortalecer la respuesta a las EER.
- **COLABORACIÓN INTERNACIONAL:** La cooperación entre países y organizaciones internacionales es esencial para compartir información, recursos y estrategias.



*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: 650 822 758

restaurantefincadelaribera.com



sello de
calidad
fotocasa

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS
www.fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



contactos@fysol-inmobiliarias.com



@aranjuez.fysol



C/ San Antonio, 98



918 754 258



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

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Visítenos **C/ San Antonio, 98**



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



ONTIGOLA - NUEVA PROMOCION
6 VIVIENDAS UNIFAMILIARARES
EN UNA SOLA PLANTA

A 5 MINUTOS DE ARANJUEZ
AMPLIAS ESTANCIAS

POSIBILIDAD DE PERSONALIZAR CALIDADES
PREGUNTE SIN NINGUN COMPROMISO

DESDE **179.900€**



ALMANSA

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

215.000€



CENTRO

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

395.000€



COLMENAR

Finca de 3.743m² con una superficie construida de 710m² para más información consúltenos sin compromiso.

PRECIO A CONSULTAR



LA MONTAÑA - PARCELA

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

135.000€



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€



LOCAL CENTRO

Local a pie de calle con 30m², completamente diáfano y 1 aseo. Ideal para oficina. Muy centro en calle San Pascual.

400€/MES



RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

Terapias alternativas

Algunas de ellas son:

Un tratamiento estándar es el que sigue el método científico que un sistema riguroso que consiste en observar y formular hipótesis sobre resultados: si tocas un interruptor y se enciende la luz. Si repites en contadas ocasiones (lo que sería un experimento) y el resultado es el mismo, puedes formular como verdad absoluta de que si tocas el interruptor se encenderá la luz, eso es el método científico.

Paralelamente a estos tratamientos estándar encontramos que **la medicina alternativa no forma parte de la medicina convencional y que no sigue el método científico.** Por lo general, esta corriente “médica” paralela la usan personas que no están satisfechas con la atención médica que reciben y buscan otros tratamientos más naturales como forma de mejorar su salud y bienestar.

Hay que recordar que estas prácticas alternativas no tienen evidencia científica de su eficacia, aunque algunas personas afirman que pueden curar gran variedad de afecciones (dolor, ansiedad, depresión...).

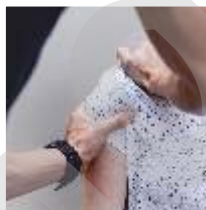
Es importante saber que algunas de estas prácticas si interactúan con medicamentos recetados, puedes tener efectos adversos, por eso es importante que si considera usted, usar una de estas terapias alternativas, es importante hablar con su médico primero para que éste pueda evaluar si es adecuada para usted, y que pueda recomendarte un proveedor cualificado.



Acupuntura: es una práctica tradicional china que utiliza agujas finas para estimular puntos específicos en el cuerpo. No solo se aplican agujas, sino también calor, presión o luz.



Homeopatía: se basa en “lo similar, cura lo similar. Se toman dosis de sustancias que en grandes dosis pueden causar síntomas similares a la enfermedad que se está tratando.



Quiropráctica: es una práctica que utiliza ajustes de la columna vertebral para tratar una variedad de afecciones, incluyendo dolor de espalda, dolor de cuello y migrañas.



Tai chi: es un arte marcial chino que se centra en los movimientos lentos y fluidos que ayuda a mover el chi del cuerpo. Combina meditación y movimientos.



Yoga: es una práctica que combina posturas, respiración y meditación. Proviene de la cultura hindú. Propicia un mejor control físico y mental para quien lo practica de forma habitual y asidua en la semana.

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

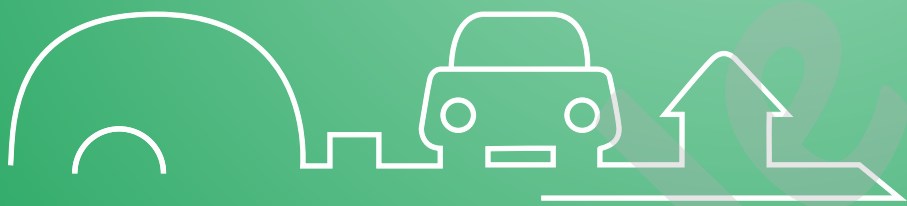
Calle Capitá, 95 - Aranjuez

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

El mundo del trabajo ha cambiado significativamente en las últimas décadas. Uno de los cambios más recientes es la posibilidad de trabajar sin movernos de casa. Son muchos los factores que han propiciado este cambio, ya que puede suponer ventajas empresariales, sociales y medioambientalmente.

El desarrollo tecnológico, conlleva que muchos trabajos se realizan delante de un ordenador. Redactar documentos, controlar mercancías, reunirse a través de videollamadas con compañeros.... Son muchas las tareas que hoy en día se hacen a distancia. Además, el archivo y el acceso a la información no requiere el almacenaje de documentos en un lugar físico. Casi todo se gestiona a "golpe de clip". Esto deriva en un concepto diferente sobre la necesidad de presencia en un lugar determinado.

Estos cambios suponen un ahorro económico y de tiempo: se reducen los desplazamientos (y por ende la contaminación), se puede prescindir de centros de trabajo o reducir sus dimensiones.

Además facilita la conciliación familiar.

Pero el teletrabajo también puede suponer cierto peligro, si no tenemos en cuenta determinadas consideraciones, ya que puede invadir todos los ámbitos de nuestra vida, reducir la eficiencia por distracciones, producir monotonía y aburrimiento, distanciarnos de las personas, entre otros.

Propongo algunas formas de autocuidado para sacarle el mejor partido a esta forma de trabajo:

- Diseña lo mejor que puedas tu puesto de trabajo, utilizando mesa, silla, reposapiés y pantallas adecuadas. Utiliza, si es posible, una habitación distinta a otras actividades, y si no, deja un espacio de uso exclusivo a este fin.
- Muchas fórmulas de teletrabajo incluyen un control horario, pero si en tu caso no es así, diseña un horario que se ajuste a tus necesidades y cumplo. Tal vez puedas incluir determinadas interrupciones para atender a otras cuestiones, pero procura diseñar una jornada laboral donde estés exclusivamente centrado en el trabajo. La multitarea no es eficaz en la mayoría de las circunstancias.
- Levántate con tiempo suficiente para ocuparte de lo que necesites y estar preparado a la hora de empezar a trabajar.
- Elabora una agenda mensual, semanal y diaria y ve ajustando los objetivos.
- Recuerda las recomendaciones, que seguro conoces, para el trabajo sedentario o con ordenadores: realizar pausas regularmente para apartar la vista del teclado y pantalla y enfocarla en puntos lejanos, deja el móvil u otros aparatos tecnológicos en esos momentos. Haz algunos estiramientos.
- Establece los descansos oportunos para tomar un café o estirar las piernas (sal a dar un pequeño paseo) y evita dedicar esas pausas a preparar comidas, poner lavadoras, o cualquier otra tarea doméstica. A veces, querer aprovechar el tiempo nos

desconcentra y pro

TELETRABAJAR

*También requiere
saber cuidarse*

- Puedes realizar una pausa de cinco minutos un par de veces en la jornada para evaluar si vas cumpliendo adecuadamente tus objetivos o te has desviado de los mismos.
- Cuando se acabe tu jornada, desconecta. Respeta tus tiempos de descanso. Estar más horas sentados frente al ordenador no nos hace más productivos.
- Mantén contacto con tus compañeros de trabajo, también son una fuente de refuerzo social.
- Haz saber a tu familia, que el tiempo de trabajo es eso, " tiempo de trabajo" y que por tanto no estás disponible
- Si bien, trabajar en remoto nos permite llevarnos el ordenador a cualquier sitio, se muy cuidadoso y analiza bien si va a ser efectivo pretender trabajar desde la playa, la biblioteca o la cafetería. Tal vez en algunas ocasiones puede suponer un alivio, pero en otras una gran fuente de interferencias y ni disfrutarás ni trabajarás adecuadamente.
- Cuida tu alimentación. Establece unas pautas adecuadas de comida, en cuanto a calidad, cantidad y horarios, evita visitar la nevera como forma de descanso o de combatir momentos de aburrimiento.
- Cuidate tanto física como emocionalmente. Al permanecer tanto tiempo en el mismo contexto, a veces, se producen cambios que nos pasan más desapercibidos. Si percibes que tu ánimo decae o aumenta tu ansiedad presta atención y busca soluciones.
- Cuida tu higiene y aspecto físico. Aunque estés trabajando en casa, dúchate y vístete como si fueras a salir. Tal vez puedas elegir algunas prendas más cómodas, pero evita quedarte en pijama, chandal o similar.

Estas son solo algunas recomendaciones. Cada caso es especial, en función de las características personales, del tipo de trabajo y del entorno doméstico y hay que buscar aquello que mejor se ajuste a cada situación.

Si aparecen dificultades especiales, puedes consultar con un especialista que te ayudará a encontrar estrategias individualizadas.

Gracias por leerme

Alicia Martín Pérez "Psicóloga Clínica"
AMPPsicólogos 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

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

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

summer camp

CAMPAMENTO DE VERANO 2025

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

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

CÓMO NO PEDIR PERDÓN

Pedir perdón no te hace tonto y débil, te hace sabio y fuerte.

Cuando nos enfrentamos a una afrenta es clave que la persona que lo ha cometido pida perdón correctamente, sin culpabilizar a la otra persona por sus acciones. Es cobarde que para sentirte bien contigo mismo, teniendo una visión hedonista del perdón, acabes mostrando unas disculpas falsas. Esto se da cuando no asumes la responsabilidad de tus actos al negarlos, minimizarlos, excusarlos o echarle la culpa a otros.

Es una conducta típica de personas narcisistas que presentan patrones antisociales de la personalidad como son tener bajos índices de culpa y poca empatía. Es por ello que tienen a justificar sus acciones y culpabilizar al otro de haberse sentido ofendido y con ello incurre en el falso perdón.

Aquí varios ejemplos de lo que estamos hablando:

- "Solo bromeaba"
- "Lo siento, pero nadie es perfecto"
- "Perdón, pero así soy yo y no voy a cambiar"
- "Perdón pero esto no habría pasado si tú..."
- "Te pediré perdón solo si tú me lo pides primero"
- "Perdón, pero ya sabes que últimamente no me he sentido bien"
- "Perdón, pero es tu culpa por tomártelo en serio"
- "Si te sentiste ofendido/a, perdón"



Por el contrario las personas que tienen conductas autocondenatorias son capaces de asumir su culpa. Son personas optimistas que tienen compasión y se sienten bien con sí mismos, pues saben que aceptar un error, no les hace menos, sino que les va a sumar a sus aptitudes y aprenderán de sus actos para no volverlos a cometer.

El perfil psicológico de las personas que usan estas frases que excluyen la culpabilidad, habla de una personalidad rencorosa, desconfiada que tienden a percibir las ofensas como más severas de lo que son.

Tiene una relación directa con no saber gestionar la vergüenza. La vergüenza es un instinto que viene de hace millones de años, cuando la supervivencia estaba ligada a permanecer en un grupo, por lo que si hacías algo que dañara o avergonzara al grupo, cabía la posibilidad de que te echaran y que al estar solo, tu destino fuera fatal por los depredadores de la zona.



Actualmente la vergüenza es un instinto desfasado pero que sigue intrínseco en nuestras personalidades, activándose para evitar que cometas una acción. Ej. Me da vergüenza cantar en público, por si se ríen de mí.

CÓMO SÍ PEDIR PERDÓN

No existe hoy en día un modelo único para pedir perdón correctamente, pero sí todos tienen en cuenta los factores emocionales que llevan a la persona a disculpase teniendo una responsabilidad afectiva por la otra persona: empatía, severidad de la ofensa, la culpa, la percepción del perdón por parte de otros..

La mayoría de psicólogos que han tocado este campo señalan la aceptación de la responsabilidad como un componente indispensable para pedir perdón correctamente.

Aprender a manejar las emociones de culpa y de vergüenza, te ayudará a regir mejor este tipo de situaciones. Porque todos somos humanos, y todos metemos la pata en alguna ocasión, de modo que saber cómo disculparte correctamente hará que cuando te encuentres con esta tesitura sepas llevar la situación de la mejor forma posible.



C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

¡¡OFERTAS PERMANENTES!!

• www.grupotudescanso.com •



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

De pelo a **PELAZO**

El crecimiento del cabello está muy relacionado con su fuerza y elasticidad, pues a medida que pasan los años, si no recibe los cuidados necesarios, el cabello se parte y debilita con más rapidez, lo que dificulta su crecimiento.

CUIDARLO CON LOS PRODUCTOS ADECUADOS.

Para saber qué producto utilizar, antes debes saber cuál qué tipo de pelo tienes y dependiendo de su condición necesitarás un champú u otro. Estamos hablando de si tienes el pelo graso o si le tienes seco. Evita mezclar fórmulas, por ejemplo usar un producto en crema y otro en aceite; ya que este mezcla podría taponar los folículos capilar.

MASAJEA TU CUERO CABELLO. Estos masajes estimulan la circulación activando los folículos capilares. Des esta forma contribuyes al crecimiento del cabello. Date un masaje antes de irte a dormir, puedes incorporarla a tu rutina facial para que así



sea más completo. Venden unos cepillos como de silicona (6€ aproximadamente) que puedes usar tanto fuera como dentro de la ducha.

TEN UNA BUENA ALIMENTACIÓN. El pelo es el primero que se resiente cuando te faltan vitaminas en el cuerpo: pierde el brillo, deja de crecer... Para tener una melena fuerte, tienes que consumir los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios que puedes encontrar en pescados, mariscos, frutas, todo bajo una dieta equilibrada. También incluye beber dos litros de agua al día para mantenerte hidratado.

NO LO LAVES A DIARIO, puede ser perjudicial para tu salud capilar porque eliminas los aceites naturales del pelo y contribuir a la sequedad. Lo ideal es lavarlo 3 veces a la semana si no lo tienes muy graso.

USA AGUA FRÍA PARA ENJUGARLO. El agua fría sella la cutícula y activa la circulación de la sangre. De este modo el pelo tendrá más capacidad para recibir los nutrientes y las vitaminas. Lo que ocurre cuando nos duchamos con el agua caliente puede dañar tu pelo a lo largo del tiempo.

USAR AMPOLLAS DE CRECIMIENTO. Son vitaminas que se aplican en el pelo limpio. Lo dejas actuar. Otra fórmula es tomar pastillas para mejorar el crecimiento que te pueden recomendar en una farmacia o en tu centro de estética.

EVITA EL EXCESO DEL CALOR EN TU PELO. El uso de planchas, rizadores... pueden hacer que tu pelo quede más quebradizo, dañando la queratina de tu cabello e incluso romperlo. Para protegerlo del calor puedes usar aceites para exponerlo al calor. Lo ideal es aplicarlos de la mitad a las puntas para no engrasar la raíz.

CORTA LAS PUNTAS CADA 3 MESES. Eliminar el pelo estropeado hará que no se malgasten nutrientes en zonas que ya están muy dañadas. Lo mejor es cortar y enriquecer el pelo que sí está sano.

NO TE ATES EL PELO CON FRECUENCIA. Tenerlo contenido durante mucho tiempo y llevarlo estirado en una coleta, hace que el pelo se vuelva más débil y se quiebre con facilidad. Si tienes que llevarlo atado, antes de usar gomas finas, es mejor usar gomas de tela o pinzas. Recuerda que para que para que crezca más rápido, lo mejor es que tenga una caída natural.

*La vida es corta.
Deberías vivirla
con una cabellera
verdaderamente
grandiosa*



ENGLISH
FOR
YOU
LANGUAGE CENTER



Somos
un equipo profesional
cualificado con alta
calidad humana,
más de 25 años de
experiencia en la
educación.

Matrícula Abierta Intensivos de Verano 2025



METODOLOGÍA ADAPTADA
a las necesidades particulares de
cada Alumno como T.D.H. T.D.A.
Autismo y Dislexia.

Estrategias didácticas de apoyo
a la memoria

Niveles A1-A2, B1-B2 C1

OnLine y/o Presencial

+604917574

@efyoulanguagecenter

efyoulanguagecenter@gmail.com

Aranjuez, Calle Mirasierra, 24. Detrás de la Plaza de Toros

Nuestros Cursos:

- ✓ Inglés General Académico y Conversacional a partir de los 5 años de edad
- ✓ Preparación de exámenes oficiales
- ✓ Club de Conversación

- ✓ Apoyo y refuerzo escolar todas las asignaturas:
 - Primaria • E.S.O
 - Bachillerato
- ✓ Español para Extranjeros
- ✓ Lengua de signos española

Paga 2 clases y toma una extra los días Viernes



Adults



Teens



Kids

CONTROL DE PLAGAS No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.muridos.com • ventasmuridos@hotmail.com



PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISFEMIA síntomas y tipos

Cuando esperan que seamos fluidos, intentamos cumplir esas expectativas, e inevitablemente fallamos. Pero si esperan que tartamudeemos, podemos cumplir fácilmente esa expectativa, y esa expectativa nos quita la carga de la fluidez y entonces podemos tartamudear como queramos.

– Chris Constantino

¿Qué es DISFEMIA?

La **disfemia** o **tartamudez** es un trastorno del habla (no un trastorno del lenguaje) que se caracteriza por interrupciones de la fluidez del habla, bloqueos o espasmos, que se acompañan normalmente de tensión muscular en cara y cuello, miedo y estrés.

Estas disfluencias o bloqueos son la expresión visible de la interacción de determinados factores orgánicos, psicológicos y sociales.

No se conoce su causa exacta y no existe cura en la actualidad, aunque sí existen varios tipos de tratamientos y estrategias que pueden contribuir a mejorar la fluidez en el habla.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DISFEMIA

Se caracteriza por los siguientes signos y síntomas, que se producen de manera involuntaria y que suelen aparecer de los 2 a los 5 años de edad.

Dificultad para comenzar una palabra, frase u oración.

Prolongación durante varios segundos o repetición de sonidos, sílabas o palabras.

Silencios tensos entre las palabras, pausas dentro de una palabra (palabras partidas) o bloqueo total.

Buscar sustitutos, sinónimos o circunloquios o palabras

adicionales "muletillas", en caso de dificultad para continuar con la siguiente palabra.

Por otro lado, las dificultades del habla pueden estar acompañadas por

Tensión muscular en cara y cuello.

Parpadeo rápido y/o tics faciales.

Temblor en labios y mandíbula.

Movimientos de cabeza.

Puños cerrados.

Emociones negativas como estrés, ansiedad y culpa. Con el tiempo, puede aparecer tendencia a evitar

la comunicación, al aislamiento y miedo a hablar.

Los anteriores signos y síntomas pueden empeorar cuando la persona está emocionada, cansada o estresada, o cuando se siente cohibida, apurada o presionada.

Todo ello conlleva la limitación de la capacidad para comunicarse, lo que puede afectar a la autoestima y el estado de ánimo y llevar al aislamiento social.

Los casos que aparecen de forma súbita en adultos suelen deberse a un trauma psicológico o a una lesión neurológica.

CONSEJOS PARA COMUNICARTE CON UNA PERSONA CON DISFEMIA

Habla de una manera pausada y relajada: nerviosa y el tartamudeo se agrave.

Especialmente si se trata de un niño, le servirá como modelo y aumentará su fluidez verbal. También puede ayudar hablar con un volumen más bajo.

Concéntrate en lo que dice y no en cómo lo dice:

Mantén el contacto visual con la persona y hazle sentir tu interés por lo que está diciendo sin mostrar signos de incomodidad o vergüenza.

Ten paciencia y no le interrumpas: Si se bloquea, mantén la calma. Si es un niño, tampoco le pidas que vuelva a comenzar el discurso o que repita algo que ha dicho. Solo conseguirás que se ponga nervioso o

No le corrija o haga recomendaciones: Frases como "tranquilízate", "habla más lento" o "respira hondo" pueden aumentar la inseguridad y complejo de la persona con disfemia.

No acabes frases por él o le sugieras palabras: En vez de ayudarlo, puede sentir mayor presión por terminar de hablar con rapidez.

No acabes frases por él o le sugieras palabras: En vez de ayudarlo, puede sentir mayor presión por terminar de hablar con rapidez.

Cuando el niño empieza a formar frases más largas, entre los 2 y los 6 años, es posible que experimenten dificultades notables para hablar de forma fluida. Todavía están aprendiendo a decir bien ciertos sonidos o palabras, arreglo de frases, y no se manejan del todo con ciertas presiones normales sobre el habla.

La mayor parte de los casos son característicos de la evolución en la adquisición del lenguaje y, por tanto, son transitorios.

LOTOESTANCO



La Montaña



Tus sueños están tan cerca que los puedes tocar



PUNTO DE VENTA AMIGO EN



Loterías y Apuestas del Estado
PARA QUE SIGAS JUGANDO
CUANDO Y DONDE QUIERAS

78700

Regístrate en [loteriasyapuestas.es](https://www.loteriasyapuestas.es)



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 1115.
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 **Junio**

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

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

ruta del Quijote EL PLACER DE VIVIR LA LITERATURA

«EL QUE LEE MUCHO Y ANDA MUCHO, VE MUCHO Y SABE MUCHO». CON ESTA SENTENCIA PRONUNCIADA EN EL CAPÍTULO XXV DE LA II PARTE POR DON QUIJOTE, EL CABALLERO EXPRESA SU NORMA DE VIDA, LECTURA Y VIAJES SON SU MANERA DE VIVIR.

LA RUTA DE DON QUIJOTE PERMITEN CONOCER LOS LUGARES EN LO QUE CERVANTES SITUÓ LAS ANDANZAS DE DON QUIJOTE DE LA MANCHA Y SANCHO, EN SU OBRA UNIVERSAL EL INGENIOSO HIDALGO DON QUIJOTE DE LA MANCHA



De Toledo a San Clemente

Comenzamos en Toledo, uno de los casco históricos mejor conservados de nuestro país. Nuestro camino pasa por los La Guardia, Lillo, Longar, Tembleque, los famosos molinos de viento de Campo de Criptana, Mota del Cuervo y El Toboso, donde vivía el amor de Don Quijote de la Mancha.

Etapas 1

Etapas 2

De San Clemente a Villanueva de los Infantes por las Lagunas de Ruidera

Comienza en San Clemente y recorre una de las mayores extensiones lagunares de nuestro país, El Parque Natural de las Lagunas de Ruidera. Recorre Las Pedroñeras, Pedro Muñoz, El Provencio, Villarobledo, Ossa de Montiel, y Villanueva de los Infantes, cuya Plaza Mayor data de principios del siglo XVII.

De Villanueva de los Infantes a Almagro y Calatrava la Nueva

Esta tapa llega hasta los límites de Castilla la Mancha. Estas tierras fueron refugio del hidalgo antes de volver a sus andanzas. Recorre los municipios de Santa Cruz de Mudela, Valdepeñas, Almuradiel, Almagro y Aldea del Rey, donde se encuentra el Castillo de Calatrava la Nueva.

Etapas 3

Del Valle de Alcudia a Campo de Calatrava

Recorre el Parque Natural del Alcudia, repleto de aguas termales, volcanes, bosques mediterráneos y viñedos además de los municipios de Fuentecaliente, Brazatortas, Almodóvar del Campo, Puertollano, Granátula de Calatrava, Valenzuela de Calatrava, La Nava y Corral de Calatrava.

Etapas 4

Etapas 5

De Albacete a Alcaraz y Bienservida

La ruta comienza en Albacete, el núcleo urbano con mayor número de habitantes de toda Castilla-La Mancha, pasaremos por la Sierra de Alcaraz recorriendo la Bicha de Balazote considerada la patria de la escultura ibérica, Robledo, Alcaraz y Bienservida.

De la Roda a los Campos de Montiel

La erosión provocada por el río Júcar ha creado cañones fluviales a lo largo de este tramo de la ruta que pasa por La Roda, El Bonillo donde se encuentran los Acuíferos de la Mancha, Lezuza que fue una importante colonia romana en el siglo II, el Ballestero, La Pinilla, Robledo, Alcaraz, Povedilla y Montiel.

Etapas 6

Etapas 7

De Campo

de Criptana a Tomelloso, Argamasilla de Alba y La Solana

Esta ruta atraviesa una inmensa llanura recorriendo Campo de Criptana, Tomelloso, La Solana y Argamasilla del Alba, donde se encuentra la famosa Cueva de Medrano, lugar en el cual, según la tradición, estuvo preso Miguel de Cervantes y comenzó a escribir El Quijote.

De Almagro a Toledo Etapas 8

Almagro declarada Conjunto Histórico-Artístico gracias a su Corral de Comedias. La ruta que parte desde esta ciudad pasa por El Parque Nacional de las Tablas de Daimiel y recorre la Hoya de Cervera, Ciudad Real, Carrión de Calatrava, Poblete, Consuegra, Herencia, Villarta de San Juan, Puerto Lápice y Consuegra.

De Esquivias a Illescas y Carranque

Etapas 9

Recorre la comarca de la Sagra, desde Illescas, Ugena, Carranque donde se encuentran los restos de una villa romana y Esquivias, lugar en el que Cervantes se casó en 1.584 y habitó una casa típicamente castellana.

Etapas 10

De la Hoz del Río Dulce a Sigüenza y Atienza

La última etapa de la Ruta de Don Quijote comienza en la Hoz del Río Dulce. Continúa por Sigüenza, donde es imprescindible visitar su catedral y su castillo. Las últimas paradas de la ruta recorren Sienes, Valdecubo, Palazuelos, Olmeda de Jadraque, Santamera y finalmente Atienza.

UNA GRAN IDEA ES LLEVAR EL QUIJOTE (VERSIÓN ABREVIADA) Y LEER LOS EXTRACTOS CORRESPONDIENTES A CADA LUGAR, SI VAIS CON NIÑOS DEJAR QUE PARTICIPEN EN LA LECTURA CON ALGUNOS FRAGMENTOS.

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO



500€
de descuento*
en ortodoncia
invisible



200€
de descuento*
en tu tratamiento de
implante + corona



¡NO PAGUES HASTA SEPTIEMBRE**!

Abrimos en verano ¡puedes acudir a cualquier clínica Vitaldent!

Calle de San Antonio 59
910 611 181

*Promoción válida del 1/06/25 al 31/08/25 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250€. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS1076. **Financiación sujeta a aprobación de Sabadell Consumer Finance S.A.U. Sólo para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/06/2025 y el 31/07/2025, se formalizarán y empezarán a pagar a partir el 01/09/2025. Ejemplo de tratamiento al contado (pvpt) 1700€. Contratación en junio 2025: Plazo 50 meses, 48 cuotas mensuales de 42,41€, TIN 7,45% - TAE 8,73%. Comisión de apertura 2%: 34€ financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 335,69€. Importe total de los intereses: 301,69€. Importe total del crédito: 1734€. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.035,69€. Contratación en julio 2025: Plazo 49 meses, 48 cuotas mensuales de 42,15€, TIN 7,45% - TAE 8,73%. Comisión de apertura 2%: 34€ financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 323,20€. Importe total de los intereses: 289,20€. Importe total del crédito: 1734€. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.023,20€. Los intereses devengados durante la carencia se acumulan al capital pendiente de amortizar. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes.



ENROUTE

**Lentes diseñadas
para la carretera**

HOYA

LOHARDE[®]
óptica y espaciopico

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