

Saludhable

Nº 145 - JULIO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

**GUÍA EXPRESS DE BELLEZA
PARA TUS VACACIONES**

📍 TRIPOMATIC
Mapas y viajes

MITO O REALIDAD
**¿La comida picante
puede producir úlceras?**

SMOOTHIES
Refrescantes y light

¡ADICTOS A LA DOPAMINA!

Hidratación inteligente
Más allá del agua

Generación
MUDA



¡Al agua, bebés!

Los mejores cuidados para la piscina

PERSONAS NEURODIVERGENTES
TOC **síntomas
& tipos**

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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





TRIPOMATIC Mapas & Viajes

Descubre qué hacer dondequiera que vayas. Planifica itinerarios de viaje detallados. Muévete con útiles guías de viaje. La app todo en uno definitiva para cada viajero.

📍 **PLANIFICADOR DE VIAJES AVANZADO** Crea un itinerario completo para tu viaje día a día con un planificador de viajes fácil de usar. Consulta los tiempos de viaje estimados y las distancias a pie y mantén planes realistas.

📍 **50 MILLONES DE LUGARES** de interés, museos, parques, restaurantes, hoteles, playas, cascadas, cuevas o incluso observatorios de aves. Ya seas un turista con ganas, de compras o de una escapada romántica de fin de semana, en esta app lo tienes todo.

📍 **VÍDEOS DE 360°** Echa un vistazo a los lugares de interés más importantes en vídeos exclusivos de 360°. Más de 500 vídeos profesionales de Praga, Valencia, Madrid, Granada, Sevilla, Gran Canaria, Oporto, Lisboa, Atenas, Estambul, El Cairo, Tel Aviv, Jerusalén o Viena.

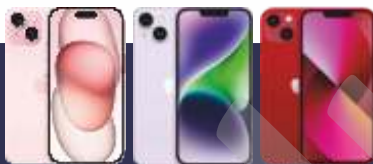
📍 **MAPAS DISEÑADOS PARA VIAJEROS** Mapas detallados ajustados para caminar y explorar tu destino. Búsqueda incorporada e indicaciones para caminar basadas en GPS.

📍 **BÚSQUEDA Y FILTROS POTENTES** Encuentra cualquier lugar por nombre o dirección. Usa filtros para mostrar atracciones, museos, centros comerciales, restaurantes, bares e incluso galerías de arte.

📍 **TOURS Y ACTIVIDADES** Encuentra los mejores recorridos turísticos, cruceros o incluso clases de cocina local. Compra entradas sin colas para las principales atracciones directamente desde la app.

📍 **MAPAS MUNDIALES SIN CONEXIÓN** Puedes comprar Tripomatic Premium para usar la app sin conexión a internet, incluyendo descarga ilimitada de mapas sin conexión.

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



Lyca
mobile

fi
network



... 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

Julio es sinónimo de vacaciones, escapadas y cambios de rutina. Pero entre maletas, vuelos, y organizar nuevos destinos, mantener una rutina de belleza efectiva puede ser un desafío. Te traemos la guía de belleza definitiva para armar tu neceser con lo esencial sin renunciar al cuidado.

1

LIMPIEZA SIMPLE PERO PROFUNDA

limpia y guapa

No necesitas todos tus productos. Con un limpiador bifásico para los maquillajes resistentes y un buen gel limpiador, conseguirás una limpieza muy efectiva.

Tip extra: ¿Conoces las brumas de agua termal? Son ideales para llevarlas en la bolsa de playa y refrescarte un poco... Aprovecha y úsala en tus vacaciones como loción tonificante después de la limpieza, así evitarás que la piel se sienta tirante después de la exposición solar.



HIDRATACIÓN EN FORMATO MINI

Cambiar de clima, el aire acondicionado de los transportes o la exposición solar, irritan y deshidratan tu piel.

Llevar muestras o mini tallas con un serum hidratante con ácido hialurónico será un buen aliado en tu tratamiento nocturno.

Por la mañana aplica tu crema de cuidado habitual siempre antes del protector solar, lo cual nos lleva al siguiente punto...

2
pequeño,
pero
matón

3

PROTECTOR SOLAR EL IMPRESCINDIBLE

Tanto si tu viaje es a la playa como si no, el SPF es uno de los productos más importantes.

Elige uno para facial y otro corporal. Si vas a un lugar cálido opta por texturas ligeras tipo gel u oil free.



Cuidate
c
tilo

Tip extra: Si eliges uno con color, puede sustituir a tu base de maquillaje o tu crema con color.

4

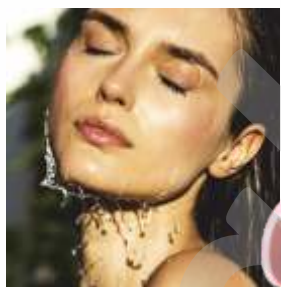
MAQUILLAJE MULTIUSO

Todos, en vacaciones, sufrimos un glow up, ya sea por la relajación o el cambio de aires. Aprovechémoslo. Aquí te dejamos los imprescindibles en tu bolsita de maquillaje:

Opta por productos 3 en 1 para ojos, mejillas y labios.

Máscara de pestañas waterproof, ya sabemos lo que se suda con el calor, así evitarás esas temidas ojeras provocadas por el color movido de la máscara.

Iluminador líquido, para potenciar el bronceado.



a prueba de agua

3 1

• oj
• meji
• labi

Tu neceser de viaje no necesita estar a rebosar sino bien pensado. Elige productos multifuncionales y formatos mini. Cuida de lo esencial y así te permitirás disfrutar al máximo de tus vacaciones sin complicarte. La belleza viaja siempre contigo.

"L vacaci s li zo bl co,
d de la be eza se p ta c mom t olvidabl "





 *Mrs. 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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

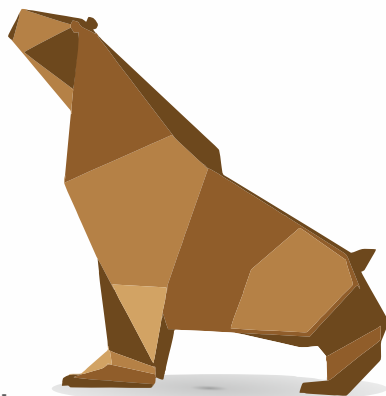
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRARENTAS · 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

Mito o Realidad



LA COMIDA PICANTE, PUEDE PRODUCIR ÚLCERAS

¿QUÉ SON LAS ÚLCERAS?

Las úlceras estomacales, también conocidas como úlceras gástricas o pépticas, son llagas abiertas que se desarrollan en el revestimiento interno del estómago o en la parte superior del intestino delgado. Se producen cuando la capa mucosa protectora del estómago se vuelve demasiado delgada o cuando el ácido estomacal daña el tejido.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Dolor ardiente o punzante en el estómago
- Distensión
- Náuseas
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso en algunos casos
- Malestar que empeora con el estómago vacío



¿QUÉ CAUSA LAS ÚLCERAS?

Infección por **Helicobacter pylori**, ésta es una bacteria común que vive en el tracto digestivo. En algunas personas, no causa problemas. Sin embargo, en la mayoría puede irritar el revestimiento del estómago y causar úlceras.

El uso excesivo de **antiinflamatorios no esteroideos** como el ibuprofeno, la aspirina y el naproxeno pueden dañar la membrana protectora del estómago si se toman con frecuencia o en dosis altas.

ENTONCES, MITO O REALIDAD

Es un mito, la comida picante no causa úlceras, pero si puede causar ardor y malestar estomacal. Perooo, los alimentos picantes si irritan las úlceras ya existentes o un estómago sensible, empeorando los síntomas.

La realidad es que la comida picante no daña el revestimiento del estómago ni crea úlceras por sí sola.



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


TADASANA
 ESTUDIO DE PILATES REFORMER

ULTIMAS PLAZAS DISPONIBLES • RESERVA LA TUYA!!
 NUEVOS GRUPOS!!
 NUEVA SALA DE REFORMER

 C/ Almíbar, 175 • 28300 Aranjuez (Madrid)
  Tlf. 679 486 216
  @Tadasana

LAS INFANTAS
 Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

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

Tels: 655 932 278
 640 777 452 | 910 291 654
Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid

DEL ÁLAMO
TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO


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

NEUMÁTICOS
 LUNAS
 BATERÍAS
 ACCESORIOS

**DISFRUTA
DE TU PROXIMO VIAJE**

**OFERTAS
EN REVISIONES
PRIMAVERA
VERANO**


Especialistas en

C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ
 T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
josefranciscodelalamo@gmail.com


**VICTOR M
CARMONA**

**PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO**

630 263 718



Smoothies

refrescentes y light

¿Qué necesitas para preparar smoothies?

Para preparar este tipo de bebidas en casa, puedes añadir el resto de los elementos que incluye necesitarás una licuadora, ingredientes naturales cada receta. Puedes añadir hielo si deseas una como frutas y verduras, agua, leche, yogurt o textura granizada y refrescante.

Aquí tienes algunas combinaciones deliciosas para refrescarte y bajar de peso

de fresa

• 2 tazas de fresas congeladas • 2 plátanos • 1 cucharadita de canela • 1 cucharada de aceite de coco
Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y disfruta de una deliciosa bebida saludable.

de frambuesa

• 1 taza de frambuesas congeladas • 1 cucharada de manteca de almendras • 1 porción de proteína de vainilla en polvo • 1 taza de agua • 4 cubitos de hielo
Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta conseguir una textura suave y homogénea. Consúmelo frío.

de mango

• 1 vaso de agua mediano • 1 plátano • 1 mango • 1 taza de piña • 1 manzana • Un puñado de avellanas
Añade todos los ingredientes a la licuadora y mezcla.
Si la consistencia es demasiado espesa, puedes agregar agua, leche o yogurt natural para aligerarla.

de jengibre y moras

• 1 taza de yogurt natural • 1/2 taza de jugo de naranja • El zumo de un limón • 5 fresas • 1 cucharada de jengibre rallado • 1 taza de jarabe de agave • 5 cubitos de hielo
Introduce todos los ingredientes en la licuadora, consume la bebida cuando todo esté integrado.

de melón (UN POSTRE VERANIEGO PARA TODA LA FAMILIA)

• 1 melón • 2 cucharadas grandes de yogur natural • 1/2 vaso de leche • 1 cucharadita de miel
Pela el melón, quita las pepitas y la cascara, parte en trozos y mete en la licuadora todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogénea. Pon lo en el frigorífico para que se enfríe y ya tenemos nuestro smoothie de melón listo para un postre sano y refrescante.

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**

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



¡Al agua, bebés!

Los mejores cuidados para la piscina

El verano ya casi está aquí, y con él, el irresistible deseo de refrescarse en la piscina. Si tienes un bebé en casa, seguramente te estarás planteando cómo introducirlo al agua de forma segura y divertida. Las primeras incursiones acuáticas de tu pequeño pueden ser una experiencia maravillosa para ambos, pero es fundamental priorizar su salud y, sobre todo, su seguridad.

Prepara su piel

La piel de los bebés es extremadamente delicada y vulnerable, mucho más fina que la de los adultos. Por ello, protegerla del sol y del cloro de la piscina es primordial.

💧 **Protección solar rigurosa:** Utiliza un protector solar de amplio espectro, con un factor de protección solar de al menos 30, y que sea resistente al agua. Aplícalo 20-30 minutos antes de la exposición al sol cada dos horas, o más frecuentemente si el bebé está entrando y saliendo del agua constantemente. Los bebés menores de seis meses no deben exponerse directamente al sol.

💧 **Cuidado post-piscina:** El cloro puede resecar y irritar la piel del bebé. Inmediatamente después de salir de la piscina, enjuaga a tu pequeño con agua limpia para eliminar cualquier residuo de cloro. Un baño rápido con un jabón suave y sin fragancia.

Seguridad en el agua

La supervisión constante y las medidas de seguridad son innegociables.

💧 **Supervisión 100% activa:** Nunca, bajo ninguna circunstancia, dejes a un bebé solo en o cerca del agua. Un ahogamiento puede ocurrir en cuestión de segundos y en muy poca profundidad. La persona responsable debe estar a menos de un brazo de distancia del bebé en todo momento, manteniendo contacto visual y físico. No te distraigas con el teléfono móvil o conversando.

Primeros auxilios: Es altamente recomendable que al menos uno de los cuidadores del bebé esté capacitado en reanimación cardiopulmonar (RCP) infantil y primeros auxilios. Saber cómo actuar en una emergencia puede marcar la diferencia.

Flotadores y chalecos salvavidas: Los flotadores nunca deben considerarse sustitutos de la supervisión adulta. Opta por flotadores con sujeción entre las piernas para evitar que se resbale. Los chalecos salvavidas son más apropiados para actividades en aguas abiertas, pero también pueden usarse en piscinas si se ajustan correctamente y están homologados.



Recomendación

FLOTADORES ANTI-VUELCO

Los flotadores antivuelco están diseñados para prevenir giros. Ofrecen estabilidad superior gracias a bases anchas y cámaras de aire múltiples. Incorporan un arnés de sujeción que mantiene al niño seguro en una posición de natación natural y horizontal, facilitando sus primeros movimientos en el agua.

La importancia de la hidratación

💧 **Bebidas frecuentes:** Ofrece a tu bebé agua fresca regularmente, especialmente si ya ha comenzado con la alimentación complementaria. Para los bebés que se alimentan exclusivamente de leche materna o fórmula, asegúrate de ofrecer tomas más frecuentes. Estate atento a señales de deshidratación como boca seca o menos pañales mojados de lo habitual.

💧 **Alimentos refrescantes:** Si tu bebé ya come sólidos, puedes ofrecerle alimentos ricos en agua como trozos de fruta (sandía, melón, pera) o purés de verduras. Siempre supervisa su alimentación para evitar atragantamientos.

Disfrutar de la piscina con tu bebé puede ser una experiencia inolvidable llena de risas y chapoteos. Crear recuerdos preciosos mientras garantizas el bienestar de tu pequeño.

¡Prepara los bañadores y a disfrutar del verano de forma segura!



Azúrea Energía, servicios integrales en energía solar.

Placas solares en Aranjuez

- ◆ Instalación de sistemas fotovoltaicos
- ◆ Mantenimiento técnico
- ◆ Sustitución de inversores
- ◆ Integración de sistemas de respaldo (backup)
- ◆ Instalación de cargadores para vehículos eléctricos
- ◆ Ampliaciones de capacidad
- ◆ Sistemas de baterías



Llámanos e infórmate
T. 91 928 67 67 - M. 603 193 607
Gonzalo Chacón, 21 - Aranjuez
azureaenergia.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



CARRETERA DE ANDALUCÍA
LISTO PARA ENTRAR A VIVIR



124m² distribuidos en 2 dormitorios, el principal con baño en suite y vestidor, salón comedor con cocina integrada, baño común con plato de ducha. Patio de 25m² privado. Aerotermia en toda la casa.

340.000€

CARRETERA DE ANDALUCÍA
LISTO PARA ENTRAR A VIVIR



111m² distribuidos en 3 dormitorios, el principal con baño en suite y armario de 3 cuerpos, salón comedor con cocina integrada, baño común con plato de ducha. Patio de 25m² privado. Aerotermia en toda la casa.

310.000€



Obra Nueva "2024"
FRENTE PALACIO

Vistas a Palacio desde el salón de la vivienda



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

390.000€

DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Visítenos **C/ San Antonio, 98**



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



ONTIGOLA - NUEVA PROMOCION

6 VIVIENDAS UNIFAMILIARES
EN UNA SOLA PLANTA

A 5 MINUTOS DE ARANJUEZ
AMPLIAS ESTANCIAS

POSIBILIDAD DE PERSONALIZAR CALIDADES

PREGUNTE SIN NINGUN COMPROMISO

DESDE 179.900€



INFANTAS

Piso de 125m², 3 dorm., el principal con baño y vestidor. Baño común con plato de ducha, salón comedor, cocina con amplia terraza. Ascensor.

340.000€



CENTRO

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

395.000€



MORERAS

Piso reformado, 3 dorm. salón comedor, cocina con salida a terraza, baño completo con plato de ducha. Ascensor. Garaje incluido en el precio.

238.000€



CENTRO

Dúplex: Planta baja amplia cocina con terraza, salón comedor, aseo y pequeño trastero. Planta superior 3 dorm. y 2 baños completos.

257.000€



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



LA MONTAÑA - PARCELA

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

135.000€



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€



COLMENAR

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

PRECIO A CONSULTAR



RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.



Hidratación Inteligente:

MÁS ALLÁ DEL AGUA

Todos sabemos que el agua es vital. Constituye la mayor parte de nuestro cuerpo y es esencial para cada función fisiológica, desde la digestión y la regulación de la temperatura hasta el transporte de nutrientes.

La "hidratación inteligente" va más allá de simplemente beber H₂O; implica elegir las bebidas adecuadas para situaciones específicas, optimizando así tu rendimiento físico, mental y tu bienestar general.

Aunque el agua es fundamental, hay momentos en los que otras bebidas pueden ofrecer beneficios adicionales que el agua por sí sola no puede proporcionar.

Estas situaciones suelen estar relacionadas con la reposición de electrolitos, la aportación de energía rápida o la inclusión de nutrientes específicos.

Bebidas para la recuperación y el rendimiento deportivo: Cuando realizas ejercicio intenso o prolongado, pierdes, además de agua a través del sudor, electrolitos esenciales como el sodio y el potasio. La deficiencia de estos minerales puede llevar a calambres, fatiga o problemas cardíacos graves.

Bebidas deportivas: Están formuladas para reponer rápidamente líquidos y electrolitos, además de proporcionar carbohidratos para mantener los niveles de energía. Son ideales para ejercicios que superan los 60 minutos.

Agua de coco: Una alternativa natural a las bebidas deportivas, rica en potasio y con cantidades moderadas de sodio. Es una excelente opción para la rehidratación después de un ejercicio moderado, gracias a su perfil de electrolitos naturales y su ligero dulzor.

Leche: Sorprendentemente, la leche es una excelente bebida de recuperación post-ejercicio. Contiene carbohidratos, proteínas de alta calidad para la reparación muscular, y un buen equilibrio de electrolitos como calcio, sodio y potasio.

Té verde: Reconocido por su alto contenido de antioxidantes, que pueden contribuir a la salud cardiovascular, la función cerebral y la prevención de enfermedades crónicas. Además, su contenido de L-teanina puede inducir un estado de alerta tranquila, mejorando la concentración sin los nerviosismo del café.

Infusiones de hierbas: Manzanilla, menta, jengibre, rooibos... estas infusiones no solo son hidratantes sino que también ofrecen propiedades medicinales específicas. La manzanilla puede ayudar a relajar, la menta a mejorar la digestión, y el jengibre a aliviar las náuseas.

Batidos verdes o de frutas (con moderación): Si bien son ricos en vitaminas, minerales y fibra (si se usa la fruta entera), es importante tener en cuenta el contenido de azúcar natural. Son una excelente opción para un aporte extra de nutrientes, pero no deben sustituir completamente la ingesta de agua pura. Prioriza los batidos con base de vegetales de hoja verde y una porción controlada de fruta.



NO TE OLVIDES el agua es insustituible

Es la bebida por excelencia para la hidratación diaria. No contiene calorías, azúcares añadidos ni aditivos artificiales, lo que la convierte en la opción más pura para mantener el equilibrio hídrico. Beber suficiente agua previene la deshidratación, que puede manifestarse como fatiga, dolor de cabeza y calambres musculares.

¿Qué bebidas hay que evitar?

Así como hay bebidas que optimizan, hay otras que pueden sabotear tus esfuerzos de hidratación y salud:



Bebidas Azucaradas (Refrescos, Zumos Industriales): Aportan calorías vacías, contribuyen al aumento de peso y al riesgo de diabetes tipo 2. Su alto contenido de azúcar puede deshidratar en lugar de hidratar eficazmente.

Bebidas Energéticas: Contienen cantidades excesivas de cafeína, azúcar y otros estimulantes, lo que puede provocar nerviosismo, palpitaciones y problemas de sueño.

Alcohol: Aunque es un líquido, el alcohol es un diurético, lo que significa que promueve la eliminación de agua del cuerpo, llevando a la deshidratación. Consúmelo con moderación.

*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

¡ADICTOS A LA DOPAMINA!

La dopamina es un neurotransmisor, funciona como un mensajero químico, enviando señales entre las células nerviosas y el resto del cuerpo. Son muchas las funciones asociadas a la dopamina y como todas las sustancias que circulan por nuestro organismo es muy importante que se encuentren en los niveles adecuados.

Forma parte del sistema de recompensa, proporciona placer asociado a determinados comportamientos y activa la motivación para repetir aquellas conductas que generan bienestar. Se la ha bautizado como la "hormona de la felicidad".

Hoy en día son muchas las conductas que por su inmediatez y su capacidad gratificante disparan picos de dopamina. La sobreestimulación y el fácil acceso a actividades que generen estas descargas puede conllevar que los niveles de este neurotransmisor se mantengan elevados. El problema es que cuando esto ocurre el cerebro se acostumbra y cada vez hace falta más y más para conseguir el mismo efecto.

Se han señalado una gran variedad de patrones que vienen modulados por este sistema de recompensa, por ejemplo, todos aquellos que tienen que ver con la supervivencia (comer, las relaciones sexuales,...), también aquellos relacionados con conductas compulsivas o adictivas: el comer emocional, el consumo de sustancias tóxicas, el juego patológico.

En la actualidad se ha identificado que el uso inadecuado de la tecnología, puede generar problemas de dependencia, en donde el sistema dopaminérgico se ve alterado.

La producción de dopamina se ve estimulada tanto por la estimula-

ción visual de las pantallas como por la interacción con los dispositivos. Podemos identificar dos patrones muy gratificantes:

- Que nos apetezca algo y lo podamos conseguir fácilmente, es altamente gratificante. En el campo que nos ocupa, desde pensar en algo y tener acceso a consultarlo, a poder contactar con otras personas, recibir reconocimiento por algo que hayamos hecho, expresar nuestra opinión (o poner un "like") según nos plazca, recibir "likes" y además de manera inmediata es una fuente de placer.

- Por otro lado, también pueden ser utilizados como medios para lidiar con el desasosiego, el aburrimiento, el enfado o la incomodidad.

La combinación de ambos patrones tiene como consecuencia una necesidad continua de estimulación agradable, y una disminución de la tolerancia a la frustración.

Todo ello nos puede llevar a problemas como:

- Dedicar mucho más tiempo del deseable frente a los dispositivos, limitando los recursos de que disponemos para ocuparnos de lo que importa.
- Sobrecargarnos de información innecesaria.
- Aumentar nuestra atención y vigilancia hacia lo que hacen los demás.
- Condicionar nuestros comportamientos a su posible repercusión en las redes.
- No ser capaces de separarnos de nuestros dispositivos, generando ansiedad cuando esto ocurre.
- Pérdida de interés por las actividades de la vida cotidiana.
- Dificultades para afrontar aquello que requiera un mínimo esfuerzo, cierto tiempo de atención o que la recompensa no sea inmediata.

Para lidiar con estos problemas surgió la idea de tomarse tiempos de desintoxicación, que se ha

dado en llamar "ayuno de dopamina". Consistiría en mantenerse alejado durante un tiempo de todo aquello que proporcione placer inmediato, de modo que se generara una habituación a niveles adecuados de dopamina.

La realidad, es que no hay evidencia científica que este sistema tenga realmente grandes beneficios y puede conllevar riesgos, dado que la eliminación repentina de lo placentero puede conllevar desasosiego, malestar e incluso ansiedad y/o depresión.

Parece que una opción más adecuada sería:

- Gestionar mejor el uso de los dispositivos: reducir el tiempo de uso, mantenerlos en silencio o apagados cuando estamos realizando otras actividades, desconectar los relojes inteligentes de los avisos del móvil, desinstalar aplicaciones que requieran una respuesta, establecer un tiempo determinado para contestar correos, whatsapps, o estar conectado a las redes.
- Buscar fuentes de ocio y entretenimiento alternativas.
- Familiarizarnos con prácticas que promuevan la calma y la conexión con nuestro cuerpo, como meditación, relajación o yoga.

A veces, estas recomendaciones se convierten en algo muy difícil de llevar a cabo, y quizá sea el momento de consultar con un experto.

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





¡¡OFERTAS PERMANENTES!!

• www.grupotudescanso.com •



Generación MUDA

BankMyCell acaba de lanzar un estudio muy interesante llamado "Generación mute: ¿Por qué los Millennials odian las llamadas telefónicas?" donde se abordan las razones detrás de la disminución drástica de llamadas de voz entre los jóvenes utilizando formas alternativas como la mensajería instantánea. Los datos refleja las respuestas de 1.200 millenials (nacidos entre 1982 a 1994) y esto fue lo que contestaron a las siguientes preguntas.

¿Cuál es la excusa que pones para no coger la llamada?

Lo tenía en silencio y no me he dado cuenta	63%
Tenía mala señal	12%
Estaba en una reunión	9%
Estaba conduciendo	6%
No encontraba mi teléfono	5%
Mi teléfono está roto	4%
No reconocí tu número	1%

Está socialmente mucho la excusa de tener el móvil en silencio por la enorme cantidad de notificaciones de chats grupales y aplicaciones son muy irritante.



¿A quién evitas cogerle el teléfono?

Amigos	29%
Familia	25%
Colegas del trabajo	21%
Tu jefe	14%
Tu pareja	11%

A los amigos les puedes escribir un mensaje de texto, pero se entiende que cuando te llama una pareja o jefe, suele ser por alguna emergencia que necesita ser resuelta de forma inmediata.

¿Por qué evitas contestar llamadas?

Duran mucho	75%
Llaman para quejarse	64%
Quieren que vaya a un evento	55%
Alguien quiere un favor	49%
Llaman para discutir	46%
La gente puede oír mis respuestas	41%
Responsabilidades de trabajo	37%

El 75%
evita coger la llamada
por no saber el tiempo
que va a durar

Disculpa que te cuelgue,
tengo cosas que hacer

Conclusiones clave:

Tras tener los resultados y estudiarlos han llegado a las siguientes conclusiones de porqué ahora a los jóvenes no les gustan las llamadas o las consideran una molestia

Consumen mucho tiempo: es imposible predecir cuánto va a durar una llamada. Ahora todo es más directo, se prefieren respuestas que vayan al grano.

Son inoportunas: una llamada puede ocurrir en cualquier momento del día interrumpiendo la actividad que estás haciendo.

¡Pide permiso para llamar!

Es de nueva norma social pedir permiso antes de realizar la llamada. Así te aseguras que te vayan a coger el teléfono si te dan el visto bueno.



✓OK

No son efectivas: los servicios de mensajería ofrecen respuestas sin rodeos sin charlas triviales que ahorran tiempo, es por eso que se prefieren a las llamadas que requieren nuestra plena atención.

Rara vez son privadas: por lo general estamos rodeados de gente (compañeros de trabajo, familia...) y si quieres cierta privacidad en la conversación una llamada no es lo adecuado porque se oirán tus respuestas, pero con los mensajes puedes escribir cuantos quieras que nadie sabrá la conversación que estás teniendo.

Son estresantes: Todo el mundo está tan orientado a la productividad que, en muchas situaciones, las llamadas generan estrés. Podrías estar trabajando en una fecha límite o dándote prisa para salir, y esta distracción te interrumpe en el momento equivocado haciéndote perder el tiempo.

hapy

PUBLICIDAD

Papeleria

SOBRES - PAPEL MEMBRETEADO

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

FLYERS- DÍPTICOS - TRÍPTICOS

CARPETAS - SUBCARPETAS

COPIATIVOS

CATÁLOGOS

CALENDARIOS (PARED-MESA-IMAN)

CARTAS RESTAURACIÓN

INVITACIONES PERSONALIZADAS

y el **Diseño**
Gratis*

y mucho más

Otros servicios

SELLOS

ROLL-UPS

LONAS

VINILOS

RÓTULOS

MERCHANDISING

 **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



PERSONAS NEURODIVERGENTES

TOC síntomas y tipos

El TOC dentro de que es un cerebro divergente también es una condición de la salud mental. No hay una forma segura de prevenirlo. Sin embargo, recibir tratamiento lo antes posible puede ayudar a evitar que el trastorno obsesivo compulsivo empeore y altere las actividad y la rutina diaria.

¿Qué es TOC?

El Trastorno Obsesivo Compulsivo incluye un patrón de pensamientos no deseados y miedos conocidos como obsesiones. Estas obsesiones te llevan a realizar conductas repetitivas, también llamadas compulsiones. Estas obsesiones y

compulsiones interfieren en las actividades diarias y causan mucho sufrimiento emocional.

Las persona que padecen TOC intentan eliminar los pensamientos que les acechan, pero estos vuelven una y otra vez, lo que provoca que repitan los actos compulsivos apareciendo el temido círculo vicioso.

SIGNOS DEL TOC

El Trastorno Obsesivo Compulsivo se define por la presencia de obsesiones y/o compulsiones, pero se trata de un trastorno tremendamente heterogéneo y que puede presentarse de muchas formas, de tal manera que puede darse el caso de pacientes únicamente tengan obsesiones o solo compulsiones.

Obsesiones con la suciedad y la posibilidad de contagiarse de enfermedades, acompañadas de compulsiones de limpieza y desinfección.

Obsesiones por el perfeccionismo, el orden, la simetría, y la

regularidad, acompañadas de compulsiones de repetir, ordenar o comprobar que todo está "bien".

Obsesiones que resultan inmorales o inaceptables para la persona y sus convicciones, por ejemplo, blasfemias, impulsos sexuales desagradables, ... En estos casos, las compulsiones están dedicadas a eliminar esos pensamientos.

Obsesiones con la posibilidad de causar daño a otras personas, seguidas de compulsiones de comprobación de si ha producido algún daño.

Las obsesiones resultan extrañas a

los demás, como si se tratara de conductas supersticiosas o irracionales. Quienes las sufren, suelen vivirlas con vergüenza.

Además las personas con diagnóstico de TOC evitan actividades y entornos que hacen sus obsesiones más probables.

La combinación de evitación, obsesiones y compulsiones puede llegar a generar un enorme sufrimiento, y crecer hasta controlar completamente la vida de la persona. El TOC puede llegar a incapacitar del todo a quien lo padece para trabajar o llevar una vida normal.

CAUSAS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

No se conocen las causas exactas, pero hay varios factores de riesgo que aumentan la posibilidad de tenerlo.

Genética: Hay estudios que han demostrado que tener un familiar de primer grado (padre, madre o hermanos) con TOC se asocia con una mayor probabilidad de tenerlo.

Temperamento: Algunas investigaciones han encontrado que las personas que exhiben comportamientos más reservados, tienen emociones negativas y muestran síntomas de ansiedad y depresión cuando son niños tienen más probabilidad de llegar a tener trastorno obsesivo-compulsivo.

Biología: Los estudios de imágenes cerebrales han demostrado que las personas con TOC a menudo tienen diferencias en la corteza frontal y las estructuras subcorticales del cerebro. Estas áreas cerebrales que afectan la capacidad de controlar el comportamiento y las respuestas emocionales.

Trauma infantil: Existe un vínculo entre el trauma infantil y los síntomas obsesivo-compulsivos. Aunque es necesario investigar más al respecto para comprender esta relación. Los niños que desarrollan repentinamente los síntomas o cuyos síntomas empeoran después de una infección estreptocócica pueden recibir el diagnóstico de PANDAS (trastornos pediátricos neuropsiquiátricos autoinmunitarios asociados con infecciones estreptocócicas).

La psicoterapia puede ser un tratamiento eficaz para adultos y niños con trastorno obsesivo-compulsivo. Hay investigaciones que muestran que ciertos tipos de psicoterapia, incluida la terapia cognitivo-conductual y otras terapias relacionadas, pueden ser tan eficaces como los medicamentos para muchas personas. Para otros, la psicoterapia puede ser aún más eficaz cuando se usa junto con medicamentos.

JUEGA, APRENDE
Y DIVIERTETE

AJEDREZ



PARA TODOS LOS NIVELES

**APRENDE A JUGAR
DESDE CERO**

NUEVO GRUPO DE 4 A 5 AÑOS

**CLASES ADAPTADAS
POR NIVELES**



CLUB AJEDREZ ARANJUEZ

LUGAR: Pabellón Municipal
Agustín Maraño, C/ 1º de Mayo, 4

RESERVA TU PLAZA: +34 661 31 46 24 | aranjuezajedreztorneos@gmail.com

*PLAZAS LIMITADAS

COLABORAN:

Saludhable

hapy
PUBLICIDAD



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 **Julio**

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

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