

Saludhable

Nº 146 - AGOSTO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

Cómo aliviar quemaduras del sol

RECETAS A LA BARBACOA SALUDABLES

Cosmética DEL FUTURO

La ciencia del DESCANSO ACTIVO

MITO O REALIDAD Corte de digestión

AUTOCONOCIMIENTO

MITOS DEL CABELLO

LENGUAJE POSITIVO en tu día a día

PERSONAS NEURODIVERGENTES SINESTESIA síntomas & tipos

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



Cómo aliviar quemaduras del sol

SI NO HAS TOMADO LAS MEDIDAS NECESARIA PARA PROTEGER TU PIEL Y TIENES QUEMADURAS SOLARES PUEDES REDUCIR LAS MOLESTIAS Y ACELERAR LA CURACIÓN CON ESTOS REMEDIOS CASEROS

Evita los rayos del sol. Es el primer paso para evitar daños mayores. Busca sombras, quédate en casa en las horas de más sol y no expongas la piel quemada

Enfría la piel. Dúchate o date un baño fresco (no frío) para ayudar a calmar la piel.. Evita los baños y las duchas calientes, ya que el agua caliente podría irritar aún más la piel quemada por el sol.

Mantén hidratado. Bebe mucha agua para que tu cuerpo se recupere. La piel dañada es más permeable al vapor de agua, que puede salir del cuerpo más fácilmente.

Usa compresas frías. Utiliza paños fríos y húmedos sobre las quemaduras solares durante 10-15 minutos seguidos. Esto ayuda a reducir el calor y el dolor.

IMPORTANTE: Nunca pongas hielo en las quemaduras. Aplica crema hidratante, después de que la piel se haya enfriado tras una ducha o un baño frío, ponte crema hidratante suave o after-sun para mantener la piel hidratada y evitar la descamación de la piel. Dependiendo de la gravedad de la quemadura solar es recomendable consultar a un profesional sanitario antes de usar cualquier producto. Considera la posibilidad de tratamientos, si tienes dolor los analgésicos pueden ayudarte.

En caso de síntomas graves como ampollas grandes, dolor extremo, signos de infección o fiebre se debe consultar 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



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi



ALCATEL



ZTE



oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel



... y más
compañías



desde

FUNDA & PROTECTOR 1€

PROTECTOR DE PANTALLA

CRISTAL 3€ GEL 5€

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

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

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

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



Cosmética del futuro:

tecnología, personalización y sostenibilidad



La cosmética está avanzando de la mano de la ciencia, la tecnología y una conciencia cada vez más enfocada en el bienestar integral y la sostenibilidad. Una transformación profunda que está redefiniendo no solo qué productos usamos, sino cómo los elegimos, cómo los aplicamos y qué esperamos de ellos. La cosmética del futuro ya es una realidad.

Cosmética personalizada: tu piel, tu fórmula

La personalización se ha convertido en una de las grandes revoluciones de la industria. Gracias al análisis de datos, test genéticos y algoritmos de inteligencia artificial, muchas marcas ofrecen ya productos formulados específicamente para las necesidades individuales de cada usuario.

Desde cremas diseñadas según el ADN o el microbioma cutáneo, hasta serums hechos a medida en función de los climas, los tipos de piel y estilos de vida, el enfoque "one size fits all" (el todo para todos) empieza a quedarse obsoleto.

Tecnología al servicio de la piel

El uso de dispositivos de belleza para el hogar es otro síntoma claro de esta evolución. Gadgets como las Gua Sha, cepillos sónicos y dispositivos LED ya forman parte del arsenal cosmético de muchas consumidoras.

El auge de las "skintech" y la fusión entre dermatología, estética y tecnología plantea un nuevo escenario en el que el consumidor toma un papel mucho más activo y educado.

Belleza sostenible: el nuevo estándar

La conciencia ambiental también ha obligado a las marcas a reformular sus procesos. La sostenibilidad ya es un requisito. Envases recargables o reciclables, ingredientes de origen vegetal o biotecnológico, fórmulas "ocean respect" en protectores solares o cadenas de producción éticas son cada vez más valoradas por un consumidor informado. Además, se impone la transparencia: muchas firmas muestran públicamente la trazabilidad de sus ingredientes, su huella de carbono o sus políticas de comercio justo. La cosmética ya no es solo un gesto estético: es tecnología, ciencia, salud y también activismo. Vivimos una era donde la belleza se concibe como parte de un estilo de vida más consciente, donde lo que aplicamos sobre la piel importa tanto como de dónde proviene, cómo fue creado y cómo afecta al mundo que nos rodea.

- La belleza del futuro no solo nos hará lucir bien.

También nos hará sentir mejor y vivir de forma más inteligente -



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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

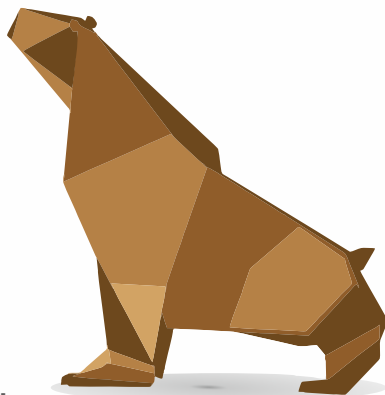
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRVENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

C/ STUART, 180 - ARANJUEZ / TEL. 91 892 94 70
C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

WWW.UATYABOGADOS.COM
info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

Mito O Realidad

DESPUÉS DE COMER HAY QUE ESPERAR PARA BAÑARSE

¿CORTE DE DIGESTIÓN?



¿Debemos esperar dos horas después de comer para meternos al agua en verano? Esta es una duda frecuente con la llegada del calor. Desde pequeños hemos oído a nuestros padres esta recomendación por miedo a que se produzca un corte de digestión. El corte de digestión no existe, lo que pasa es que el proceso de digestión es complejo y requiere de un aporte extra de sangre en el estómago, lo que hace que el resto del cuerpo se vea más expuesto a los cambios de temperatura.

HIDROCUCIÓN QUÉ ES Y SÍNTOMAS

Si durante este proceso (digestión) nos metemos de forma brusca en agua fría, puede ocurrir que se interrumpa bruscamente la digestión, dando lugar a un desequilibrio dentro del organismo y a los síntomas propios de una hidrocución (lo que denominamos corte de digestión).

Puede producirse una vasoconstricción cerebral, lo que puede producir:

- Palidez y escalofríos
- Mareos y visión borrosa
- Náuseas y vómitos
- Mal cuerpo e incluso pérdida de conocimiento en casos graves



!!! Esta situación en sí no es grave y suele ser pasajera, pero el problema es cuando se produce dentro del agua. En este caso el riesgo de ahogamiento es muy elevado. !!!

QUE OPINAN LOS EXPERTOS

Sobre la recomendación de esperar o no 2 horas desde terminar de comer hasta zambullirse en el agua. Los expertos la consideran acertada, sobre todo si hemos hecho una comida copiosa o grasienta.

Si no se quiere esperar ese tiempo, a pesar de haber comido demasiado, la recomendación es entrar en el agua poco a poco, sumergiendo la cabeza en último lugar. De esta forma, el cuerpo se va enfriando poco a poco y se da tiempo a la sangre a llegar donde debe cuando debe.



REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con

AEROTERMIA

climatización·hostelería
industrial·doméstica

**INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES**

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

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



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

RECORDATORIO

En agosto,
nos tomamos un descanso.

📍 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



**AQUA
FONS VITAE**
aquafv.es

Filtros y dispensadores de agua



**DISPENSADORES
PARA TU NEGOCIO &
FILTROS PARA TU HOGAR**

Madrid 677 475 014 • Valencia 666 855 594

ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

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

H. BENIDORM PLAZA 4*



BENIDORM

**01 AL 08 DE
DICIEMBRE**

490€*

PRECIO POR PERSONA EN HABITACION DOBLE
HABITACION INDIVIDUAL CONSULTAR

EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA / VUELTA - 7 NOCHES - PENSIÓN COMPLETA
AGUA - VINO - SEGURO DE VIAJE / GUÍA ACOMPAÑANTE

SALIDA DESDE ARANJUEZ

*Precio por persona



¿Quién ha dicho que la barbacoa es sola carne?
Con estas recetas disfrutarás de tus barbacoas a tope de sabor y salud

Recetas a la barbacoa SALUDABLES

PINCHOS INDONESIOS

Ingredientes:

- 1 pollo grande
- 1 cucharadita de polvo de cúrcuma
- 4 cucharadas de cilantro picado y tostado
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal (*al gusto*)
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación: Corta el pollo en trozos de unos 2 cm. Prepara el macerado con el cilantro, la cúrcuma, la pimienta, la salsa de soja y la sal. Macera el pollo unos 20 minutos. Haz los pinchos y ponlos en las brasas. Mientras se asan, ves pintadolos con el aceite.

PIÑA A LA BRASA

Ingredientes:

- 1 bote de piña en almibar
- 1 cucharada de miel (*opcional*)
- Unas hojitas de menta

Preparación: Pon la piña directamente sobre la barbacoa cuidando de hacerlo en el primer momento de la velada para que no tome olor de otros ingredientes como carne o pescado que vayamos a cocinar. Deja 5 minutos a cada lado. Sirve en el plato y adereza con un poquito de miel y con las hojitas de menta



BROCHETAS MULTICOLOR

Ingredientes:

- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1 calabacín pequeño cortado en rodajas
- 1/2 cebolla roja cortada en gajos
- 4 champiñones medianos enteros
- 1/2 pimienta amarillo
- 8 tomates cherry
- Pimienta negra

Preparación: Inserta todos los ingredientes como en la imagen, y deja en la barbacoa unos 15 minutos. Sirve espolvoreando un poco de pimienta negra.



CALAMARES A LA BARBACOA

Ingredientes:

- 12 tentáculos de calamar
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de berros
- AOVE
- Sal en escamas

Preparación: Masajea los tentáculos con una mezcla de AOVE y ajo bien picadito. Ponlo a la plancha 10 minutos. Pasa a un plato y decora con unos berros y la sal.



PIZZA DE PARMA

Ingredientes:

- 1 base de pizza
- 1 puñado de rúcula
- 100 g. de queso de cabra desmigado
- 4 lonchas de jamón de Parma
- 50 g. de queso parmesano en lascas
- 1 chorrito de tomate frito
- Orégano y AOVE

Preparación: Coloca, encima de la base, el tomate frito, y extiéndelo por toda la masa. Coloca ordenadamente los ingredientes: primero, el jamón, después, la rúcula, el queso de cabra, las lascas de parmesano y el orégano. Ponla encima de la brasa unos 15 minutos.



MEJILLONES BRASEADOS

Ingredientes:

- 1 kg. de mejillones frescos
- 1 ramita de perejil picado
- 1 ramita de cilantro picado

Preparación: Quita las barbas de los mejillones (o también los puedes comprar preparados), colócalos en una sartén o cazuela baja y ponlos en la brasa. En 5 minutos se habrán abierto. Ya solo espolvorea con el perejil o el cilantro.



¡Solo queda disfrutar!



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**

+18

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



Lenguaje positivo

en tu día a día

Las palabras que elegimos tienen un poder inmenso sobre nuestras emociones, pensamientos y acciones. Un lenguaje positivo y atractivo puede transformar nuestro día a día, llenándolo de energía, optimismo y oportunidades.



Estoy orgullosa de mí misma.

¿Por qué es importante?

- **Mejora nuestro estado de ánimo:** Cuando utilizamos palabras positivas, nuestro cerebro libera neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que nos hacen sentir felices y motivados.
- **Fortalece nuestras relaciones:** Un lenguaje amable y considerado nos ayuda a conectar mejor con las personas que nos rodean, creando relaciones más positivas y duraderas.
- **Aumenta nuestra autoestima:** Hablar de nosotros mismos con palabras positivas nos ayuda a creer en nuestras capacidades y a sentirnos más seguros de nosotros mismos.
- **Nos ayuda a superar obstáculos:** Cuando enfrentamos desafíos, un lenguaje positivo puede ser una herramienta poderosa para mantenernos motivados y enfocados en nuestras metas.



¿Cómo hacerlo?

Un tono de voz amable crea una conexión emocional positiva incluso contigo mismo. Genera confianza, empatía y receptividad. Ablanda corazones y abre mentes, facilitando la comunicación y la colaboración.

- Utiliza un tono de voz agradable y entusiasta.
- Mantén un contacto visual positivo.
- Sonríe y gesticula de forma natural.
- Adapta tu lenguaje a tu interlocutor.
- Utiliza historias y ejemplos para ilustrar tus ideas.
- Recuerda que el lenguaje es una herramienta poderosa que puedes utilizar para crear la vida que deseas.

Así se usa contigo mismo



● Ten autocompasión

En lugar de: *"Soy un desastre, nunca hago nada bien."*

Prueba: *"Cometí un error, pero puedo aprender de él y hacerlo mejor la próxima vez."*

● Motivación

En lugar de: *"No puedo hacerlo, es demasiado difícil."*

Prueba: *"Confío en mis habilidades y puedo lograr esto si me esfuerzo."*

● Pensamiento positivo

En lugar de: *"Todo me sale mal."*

Prueba: *"Hoy tuve algunos desafíos, pero también logré cosas buenas."*

● Celebración

En lugar de: *"No es gran cosa, cualquiera podría haberlo hecho."*

Prueba: *"Estoy orgulloso de mí mismo por haber logrado esto."*

Así se usa con los demás



● Elogios

En lugar de: *"No está mal."*

Prueba: *"¡Me encanta tu trabajo! Hiciste un gran esfuerzo."*

● Aliento

En lugar de: *"No creo que puedas hacerlo."*

Prueba: *"Confío en ti y sé que puedes lograrlo."*

● Respeto

En lugar de: *"Estás equivocado."*

Prueba: *"Entiendo tu punto de vista, pero yo lo veo de otra manera."*

● Agradecimiento

En lugar de: *"Era lo que se esperaba."*

Prueba: *"Muchas gracias por tu ayuda, realmente lo aprecio."*

● Comunicación efectiva

En lugar de: *"Eres un idiota."*

Prueba: *"Me molesta cuando haces eso. ¿Podríamos hablarlo?"*

● Empatía

En lugar de: *"Esa es una idea terrible."*

Prueba: *"Puedo ver algunas dificultades con tu idea. ¿Qué tal si exploramos otras opciones juntos?"*

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



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€

OBRA NUEVA
"2024"



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.



NUEVO ARANJUEZ

Piso 106m², 4 dorm. (3 con arm. emp. y ppal. con terraza), salón-comedor, cocina c/terraza, 2 baños. Urbanización con piscina. Dispone de garaje.

270.000€



CENTRO

Piso 1ª planta, ascensor 3 dorm. Reformado, salón-comedor con balcón, cocina y 1 baño. Dispone de 2 trasteros dentro de la vivienda.

179.000€



ONTIGOLA

Pareado esq. 3 plantas. cocina, salón comedor, amplio patio, barbacoa. 3 dorm. (1 con terraza). Sótano como un pequeño apart. Garaje cubierto.

CONSULTAR PRECIO



YEPES

Piso 81 m² con 2 dorm., cocina con terraza acrist., amplio salón y 2 baños reformados. Plaza de garaje y trastero. La finca dispone de ascensor.

169.500€



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€



ALMORADI (ALICANTE)

Dispone de 137m². Pasillo, 3 dorm., 2 baños completos, amplio salón y cocina con terraza. El precio incluye plaza de garaje y trastero

129.900€



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. Consúltanos.

135.000€



ONTIGOLA - LOCAL

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

96.000€



COLMENAR

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

PRECIO A CONSULTAR



RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

Mitos del cabello

La sabiduría popular a menudo se equivoca. No porque algo se repita muchas veces tiene que ser verdad. Todo empieza con una afirmación (que no tiene base científica) que se expande rápidamente como un rumor que todo el mundo conoce, pero la falta de información hace que le demos veracidad a eso que hemos oído, sin pararnos a pensar en si es realista.

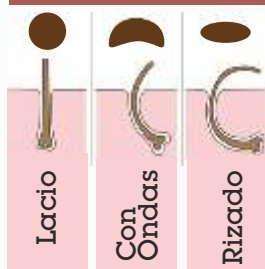
Lavarse el pelo a diario es malo

Puedes lavarte el pelo a diario, especialmente si tienes un pelo sano no tiene que perjudicarlo. Depende de tu actividad durante el día: si vas al gimnasio y sudas, o si trabajas en un sitio que te expone mucho a la suciedad. Lavar tu pelo a diario te quitará porquería del cabello y lo mantendrá limpio y sano. Lo que sí es aconsejable es usar poco champú y no exponerlo a demasiados productos químicos.

Si te arrancas una cana, te saldrán más

Cada folículo de tu cabeza genera un solo cabello. En el folículo hay dos pigmentos: la melanina (oscuro) y feomelanina (claro). Cuando mueren los melanocitos (por la vejez, el estrés) en el folículo el pelo nace sin pigmento. Si arrancas una cana, el folículo creará otro cabello blanco, pero eso no afecta a otros folículos para que empiecen a crear canas.

Cepillarse mucho el pelo lo alisa



Dependiendo de la inclinación del folículo que crea el cabello crea un cabello redondo u ovalado. Los cabellos redondos dan lugar a un pelo lacio, y un cabello ovalado da lugar a un pelo rizado. Por muchos cepillados que te hagas no vas a cambiar la forma que te crece el pelo, lo que si haces es distribuir la grasa de la raíz al resto del cabello que hace que pese más cada cabello y da la impresión de estar más liso, pero una vez lo laves, volverá a su estado natural.

Productos para sanar las puntas abiertas

Las puntas abiertas son fracturas longitudinales del extremo más viejo del tallo capilar. Muchos productos de belleza prometen reparar las puntas dañadas, pero lo cierto es que ningún producto puede cumplir dicho cometido. Se puede enmascarar el daño, sin embargo la única forma de deshacerse de las puntas abiertas es saneando el pelo cortando un par de centímetros del cabello.

El rímel hace que se caigan las pestañas

El problema de esta creencia que le ha dado fama a este rumor, radica más en cómo se hace la limpieza para retirar el producto, que el propio producto en sí. Para la zona de los labios y las pestañas, es recomendable el uso de limpiadores bifásicos. Estos limpiadores contienen una fórmula acuosa y otra oleosa que ayudan a disolver el rímel sin tener que frotar nuestras pestañas demasiado.

La depilación láser acaba con el vello para siempre

La depilación láser es el método más eficaz para acabar con el pelo no deseado, sin embargo no lo elimina definitivamente. Los resultados después del tratamiento, duran varios meses, e incluso años, pero no son permanentes. Es necesario que cada año o cada dos años te hagas una sesión de recuerdo para eliminar el vello que te haya podido volver a crecer. Esto se debe a cambios hormonales y también influye la zona del cuerpo, crecerá de nuevo el pelo aunque más fino que antes.



*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

Autoconocimiento

Autoconocimiento significa tener conciencia de las propias emociones, de cuáles son sus desencadenantes y cuáles las formas de responder ante los eventos vitales.

Significa:

Saber cuáles son nuestras preferencias y tener la capacidad de elegir en función de ellas.



Es clave para el bienestar psicológico, nos permite estar orientados en la vida, tomar decisiones adecuadas, regularnos emocionalmente y establecer relaciones de calidad con los demás.

Es curioso que a menudo no nos conozcamos. Parece fácil, pero no solemos dedicar el tiempo necesario y, tal vez, nuestra mirada está excesivamente enfocada en lo externo, de modo que nos acostumbramos a reaccionar automáticamente y a dejarnos llevar por la continua corriente de mensajes que recibimos y que no siempre están en consonancia con nosotros mismos.

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

Te invito a poner en práctica una serie de recomendaciones que pueden ser de ayuda:

Dedica un tiempo a observarte (una vez a la semana, o al día) : qué piensas, qué sientes, cómo fluye tu respiración, cómo está tu cuerpo. Puedes hacerlo que manera informal o a través de la meditación, el mindfulness, el yoga...

Observa qué te hace sentir bien
Te beneficia, y también lo que te daña. Ten en cuenta los efectos tanto a corto como a largo plazo.

Repasa si las decisiones las tomas por circunstancias externas
la moda, los intereses familiares o sociales y no por tu propio criterio.

Toma consciencia si evitas cosas por miedo
La mayoría son irracionales.

Puedes llevar un diario
para registrar aquello que te ha ido bien y lo que no.

Identifica tus puntos fuertes y tus puntos débiles
Busca como potenciar mejor tus recursos y a gestionar adecuadamente tus limitaciones.

Reflexiona sobre lo que te gusta
y prepárate para encaminarte hacia ello. A veces no es fácil o no podemos dedicarnos plenamente, pero, tal vez, si podemos acercarnos.

Trata de identificar cómo son tus relaciones con los demás
Qué es lo que te aportan y lo que les aportas tu. Cómo se establecen los vínculos de cuidado y afecto.

Se amable contigo
Todas estas cuestiones no son fáciles de explorar. Date tiempo y proponte pequeños cambios que puedas incorporar en tu día a día.

Tal vez, todo esto parezca un tanto abrumador, pero realmente creo que es una buena inversión. Comparto una máxima de Shakespeare que dice:

"De todos los conocimientos posibles el más sabio y útil es conocerse a si mismo".



¡¡OFERTAS PERMANENTES!!

• www.grupotudescanso.com •



La ciencia del **DESCANSO ACTIVO**



En nuestra sociedad actual, impulsada por la productividad y la constante conexión, el concepto de descanso a menudo se malinterpreta como una simple inactividad o un lujo. Sin embargo, la ciencia nos revela que existe una forma más estratégica y efectiva de recuperarnos: el descanso activo. Lejos de la imagen de holgazanería, el descanso activo es una herramienta poderosa para potenciar la energía, mejorar el rendimiento y prevenir el agotamiento.

¿Qué es y por qué **ES CRUCIAL**?

A diferencia del descanso pasivo, que implica actividades como dormir o simplemente no hacer nada, el descanso activo se refiere a la participación en actividades que, si bien son de baja intensidad, promueven la recuperación física y mental. Esto puede incluir estiramientos suaves, paseos cortos, meditación, leer un libro o incluso dedicarse a un hobby relajante.

Beneficios A LARGO PLAZO

MAYOR RESILIENCIA AL ESTRÉS: Al aprender a gestionar la fatiga de forma proactiva, te vuelves más resistente a los desafíos y a las presiones de la vida.

MEJORA DE LA SALUD FÍSICA: La reducción de la tensión, la mejora de la circulación y el mantenimiento de una actividad física ligera contribuyen a un cuerpo más sano y con menos dolencias.

CLARIDAD MENTAL Y CREATIVIDAD: Una mente bien descansada es una mente más clara, capaz de generar nuevas ideas y resolver problemas de manera más efectiva.

MAYOR BIENESTAR GENERAL: El equilibrio entre el trabajo y el descanso, combinado con actividades placenteras, mejora la calidad de vida y el estado de ánimo.

Al integrar estas prácticas en nuestro día a día, no solo evitamos el agotamiento, sino que también nos preparamos para un rendimiento sostenido y una vida más plena y equilibrada. Es hora de redefinir el descanso y abrazar su poder transformador.

Estrategias PARA EL DÍA A DÍA

La buena noticia es que no necesitas reservar horas para practicar el descanso activo. Pequeñas pausas y cambios en tu rutina pueden marcar una gran diferencia

EN EL TRABAJO

MICRO-PAUSAS: Cada hora u hora y media, levántate de tu silla, estírate, da un breve paseo o simplemente mira por la ventana durante 5-10 minutos. Esto ayuda a romper la monotonía y a revitalizar tu mente.

EJERCICIOS DE ESCRITORIO: Realiza estiramientos de cuello, hombros y muñecas mientras estás sentado. Hay muchas rutinas de yoga de silla que puedes seguir.

PASEOS CONSCIENTES: Si tienes la oportunidad, sal a caminar unos minutos durante tu descanso para almorzar. Presta atención a tu entorno, a tu respiración y al movimiento de tu cuerpo.

EN EL TIEMPO LIBRE

ACTIVIDADES DE BAJO IMPACTO: Opta por pasear en bicicleta, nadar tranquilamente, practicar yoga o tai chi. Estas actividades te permiten moverte sin exigir demasiado a tu cuerpo.

HOBBIES RELAJANTES: Dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te desconecten de las preocupaciones, como la jardinería, la pintura, tocar un instrumento musical o cocinar.

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN: Incorpora unos minutos de meditación o ejercicios de respiración consciente en tu día. Esto puede mejorar significativamente tu bienestar mental.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA: Pasar tiempo al aire libre, ya sea en un parque, en el campo o en la playa, tiene un efecto profundamente restaurador.

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

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

ASTORGA LEÓN

DEL 24 AL 26 OCTUBRE 200€*

*Precio por persona. Precio por persona en hab. doble. Para hab. individual consultar

H. SILKEN LUIS DE LEON 4*

EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA Y VUELTA
 2 NOCHES / 3 DIAS
 ALOJAMIENTO Y DESAYUNO
 VISITA A SU AIRE DE ASTORGA
 VISITA A SU AIRE DE LEON
 SEGURO TURISTICO
 GUIA 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
 LUNAS
 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



**NO SOY RARO
SOY UNA
EDICIÓN
LIMITADA**

hapy
PUBLICIDAD

**PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES**

...Y MUCHO MAS

**GRUPOS DEPORTIVOS
LABORAL - PEÑAS - CAMPUS - ETC..**

**C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060**

INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM



PERSONAS NEURODIVERGENTES

SINESTESIA síntomas y tipos

La sinestesia afecta a una franja bastante reducida de la población (entre el 0,05% y el 4%) pero muchos artistas, poetas y literatos la han experimentado. A lo largo de la historia ha habido nombres ilustres con sinestesia, como Pitágoras, que asociaba números y sonidos, o Aristóteles, que relacionaba sabores, colores y sonidos con el tacto.

¿Qué es la SINESTESIA?

Normalmente vemos colores, escuchamos sonidos y olemos los olores. Sin embargo para una persona sinestésica las percepciones sensoriales se mezclan y entrelazan y pueden, por ejemplo, ver colores al escuchar un sonido o experimentar sabores al

tocar un objeto. La sinestesia suele ser congénita, sin embargo se han detectado casos de sinestesia adquirida debido a accidentes o enfermedades que involucran de una forma u otra al cerebro.

Se han descubierto hasta CIENTO SESENTA tipos diferentes de sinestesia, dependiendo de los sentidos involucrados.

LOS PRINCIPALES TIPOS DE SINESTESIA

Grafema-color es el tipo más frecuente. Consiste en ver de un determinado color símbolos, como letras y números o las palabras en su conjunto.

La cromestesia consiste en la asociación sensorial entre colores y sonidos, incluyendo también la capacidad de percibir sonidos o melodías al observar colores y el proceso inverso.

Léxica-gustativa perciben sabores al momento de escuchar una palabra, un tipo de

interferencia sensorial que se cree que afecta menos del 0,2% de la población mundial.

Personificación es verdaderamente curiosa y rara, consistiendo en percibir la "personalidad" de símbolos como letras o números.

Números con forma, ven formas al pensar en números.

Espacio-tiempo, establecen una conexión muy fuerte entre los parámetros de tiempo y espacio, percibiendo el tiempo como si fuera una entidad física.

Tacto-espejo, consiste en la percepción de sensaciones táctiles al ver que otras personas las sienten, como, por ejemplo, ver que alguien toca un cristal y sentir que son sus dedos los que sienten el tacto frío y liso de esa superficie.

Tacto-emoción, sienten emociones al tocar superficies con texturas determinadas, siendo este tipo de sinestesia sumamente extraña.

Auditiva-táctil, percibe sensaciones físicas al oír determinados sonidos.

COMO SE DETECTA LA SINESTESIA

No existe ninguna prueba para detectar la sinestesia, así como ningún método efectivo para diagnosticarla. A pesar de que, a menudo, se define como una «condición neurológica», no está incluida en el manual diagnóstico de los trastornos mentales, puesto que normalmente **la sinestesia no interfiere con las actividades diarias y para quien la experimenta se percibe como algo agradable**.

Directrices que indican si sufren este trastorno, consiste en entender si:

Viven las percepciones de manera voluntaria: no evocan de forma consciente la reacción.

Tienen la misma percepción en cada ocasión.

Recuerdan la percepción mejor que la sensación que

la genera: un sinestésico que relaciona el color lila con el nombre Sara, a menudo recuerda que el nombre de una mujer es lila, sin asociar a la misma persona la palabra Sara.

Tienen sensaciones emocionales agradables relacionadas con las percepciones: normalmente son impresiones que estimulan la creatividad o neutras, raramente tiene un efecto o son una experiencia negativa.

Proyectan sensaciones fuera de la mente: la imagen se proyecta en el espacio alrededor de uno mismo.

Tienen una percepción genérica: esto es, colores, líneas o formas en respuesta a un determinado olor, pero no algo muy complejo.

De momento, no hay tratamiento o curas para la sinestesia, en primer lugar, porque para muchas personas no es una experiencia negativa, y por lo tanto el tratamiento a menudo no es necesario y ni siquiera se busca. En general, el enfoque que de momento ha mostrado los mejores resultados es la hipnosis, existen grados y formas diversas de sinestesia, por lo tanto, es conveniente valorar si el tratamiento es efectivo y si es necesario.

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 Maraón, 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 1695 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 - 680637 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 **Agosto**

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

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.



A man with a beard and glasses is leaning out of the open rear window of a dark-colored car. The car is parked on a dirt road next to a sandy beach with some coastal vegetation. In the background, the ocean and a cliff are visible under a clear sky. The car's side mirror is prominent in the foreground, reflecting the surrounding environment.

ENROUTE

**Lentes diseñadas
para la carretera**

HOYA

LOHARDE[®]
óptica y espaciopico

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