

Saludhable

Nº 147 - SEPTIEMBRE - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

**8 trucos para adelgazar
tras volver de vacaciones**

**AHORRA DINERO, TIEMPO
y ESFUERZO en la limpieza**

QUORU SENSING
qué es y qué provoca en nuestra piel

**EL EQUILIBRIO
EMOCIONAL**

**¿ANDAR 10.000 PASOS
ALARGA LA VIDA?**

Cuándo y cómo
elegir una academia para tu hijo

**HORMONAS DE
LA FELICIDAD**
cuales son y como potenciarlas

CONSCIENCIA
VARÍA DESDE EL ESTADO NORMAL
HASTA EL DE NO RESPUESTA TOTAL

**PERSONAS NEURODIVERGENTES
ALTAS CAPACIDADES**
síntomas & tipos

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



8 trucos

para adelgazar
tras volver de
vacaciones

Pequeños cambios
para comer mejor



Organiza lo que comes. Crea un menú semanal en el que detalles lo que vas a comer cada día (desayuno, comida y cena). Resolver las comidas diarias evitará que improvisemos a comidas fáciles y poco saludables.

Cocina y come en casa. La comida casera tiene menos calorías y más nutrientes. En la medida que puedas cocina siempre para comer en casa y si no te da tiempo a diario, siempre puedes usar la técnica del "batch cooking", donde el domingo cocinas del tirón los platos de la semana.

Incorpora más fruta y verdura a tus platos. Son tu mejor aliado para disminuir las calorías de tu dieta. Incorpora un poco de verdura y fruta en cada comida.

Cambia los cereales refinados por otros más saludables. Planea hasta el desayuno, porque lo fácil es tirar de los típicos cereales azucarados, pero si te lo organizas bien puedes tener boles con avena y frutas que son muy nutritivos y ricos en fibra que son mil veces más saludables.

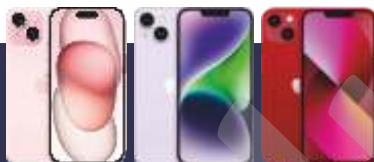
Registra lo que comes. Con el objetivo de localizar los días donde "te das un capricho", apunta lo que comes y marca con un punto en rojo allí donde comes algo a corregir. Ya verás como poco a poco vas espaciando más los caprichos, que no hay que eliminarlos, solo espaciarlos en el tiempo.

Bebe agua y reduce las calorías líquidas. Las bebidas alcohólicas o azucaradas nos ofrecen calorías y nutrientes de mala calidad, causa indiscutible del aumento de peso. Lo mejor es reducir el consumo de estas bebidas (zumos, refrescos, cervezas) y beber agua en su lugar.

Sustituye el azúcar por otros edulcorantes. Los azúcares añadidos son aditivos y contienen muchas calorías. Para endulzar usa mejor opciones más naturales como la miel, dátiles o pasas.

Cambia la sal por especias. Es cierto que la sal no tiene calorías, sino que es una fuente de sodio que nos incita seguir comiendo. Es por eso que se recomienda condimentar con otras hierbas que favorecen la saciedad para remar a favor de nuestro intento de perder peso.

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

QUORU SENSING

QUÉ ES Y QUÉ PROVOCA EN NUESTRA PIEL



Como otros seres vivos, las bacterias de tu piel también se comunican para organizarse. Este lenguaje se llama Quorum sensing (QS). Este sistema de comunicación entre bacterias basado en la liberación y detección de moléculas señal (autoinductores) les permite “contar” cuántas bacterias hay en su entorno y, cuando alcanzan una densidad crítica, coordinar el comportamiento del grupo.

En la piel el QS juega un papel importante porque la microbiota cutánea convive en equilibrio y la comunicación bacteriana produce efectos secundarios indeseables.

1. Colonización y formación de biopelículas. predomina una bacteria patógena.

Staphylococcus aureus o *Pseudomonas aeruginosa* usan QS para formar biopelículas que las protegen de antibióticos y del sistema inmune. Esto favorece la aparición de infecciones cutáneas crónicas, foliculitis o heridas que cicatrizan mal.

Actualmente, se están investigando terapias llamadas “quorum quenching” (bloqueo del QS) para prevenir infecciones resistentes o mejorar enfermedades inflamatorias de la piel. Por ejemplo: algunas enzimas (ej. Lactonasas) destruyen las moléculas señal, por lo tanto, aunque haya muchas bacterias no logran “escucharse” y no activan virulencia.

2. Producción de toxinas y enzimas. Al activarse el QS, algunas bacterias producen factores de virulencias: toxinas, proteasas o lipasas que, en la piel, pueden dañar el tejido y agravar inflamaciones o infecciones.

La luz azul y el láser azul tiene efectos inhibidores sobre la virulencia bacteriana en diferentes microorganismos con lo cual actúa como inhibidor de la comunicación entre ellas, reduciendo su actividad.

3. Competencia entre bacterias. *Staphylococcus epidermidis* usa QS para defender su nicho y producir sustancias antimicrobianas que imitan a patógenos como *Staphylococcus aureus*. Es decir, el QS puede ser tanto protector como perjudicial, según la especie implicada.

A diferencia de los antibióticos, el quorum quenching no elimina todas las bacterias, solo bloquea su virulencia. Esto reduce la presión selectiva y, por tanto, el riesgo de resistencia bacteriana

4. Inflamación cutánea. Las señales bacterianas del QS (acil-homoserina lactonas, autoinductores peptídicos) pueden estimular células de la piel y del sistema inmune, generando inflamación. Esto se ha relacionado con enfermedades como el acné (por *Cutibacterium acnes*), eccema o infecciones recurrentes. En definitiva, el QS en la piel es un mecanismo clave que regula la interacción entre la microbiota y huésped. Puede contribuir tanto a la defensa natural (mediante bacterias beneficiosas) como al desarrollo de infección, inflamación y lesiones cutáneas cuando

-SI ALGÚN DÍA TE SIENTES SOLO,
RECUERDA QUE TU PIEL ES EL HOGAR
DE MILES DE BACTERIAS-

María Rosa ERGOESTÉTICA



 **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

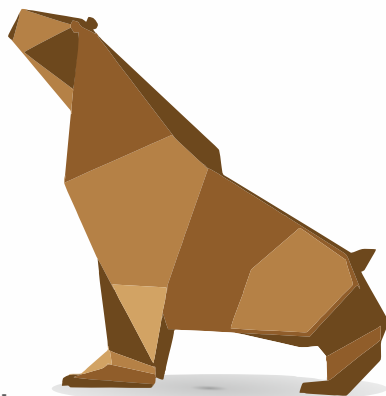
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRASVENTAS · 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

¿ANDAR 10.000 PASOS ALARGA LA VIDA?

¿CAMINAR ES HACER EJERCICIO?

SI, Por supuesto, por simple que parezca, caminar es uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud.

EL MITO DE LOS 10.000 PASOS

El mito que rodea alcanzar los 10,000 pasos diarios, es algo cuestionable.

Durante años, caminar 10,000 pasos diarios ha sido el objetivo por el que se ha esforzado la gente, pero hay investigación científica que demuestran que el número de pasos que una persona debe dar al día para prevenir enfermedades crónicas y vivir una vida larga varía de una persona a otra.

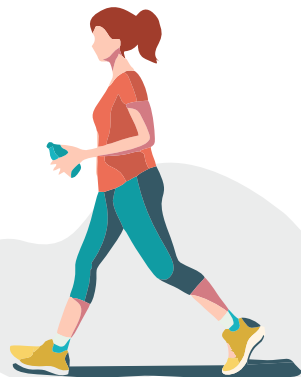
Este enfoque individualizado es especialmente importante porque varios factores, como la edad, el estado de salud y el nivel de actividad, todo esto influye en la cantidad de pasos que realmente necesita una persona.

LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS

Un estudio de 2024 de la Universidad de Sydney, en el que participaron más de 72.000 personas, confirmó que caminar puede reducir significativamente el riesgo de mortalidad y enfermedades cardiovasculares.

Según el estudio:

- Dar más de 2.200 pasos al día se asoció con un menor riesgo de muerte prematura y de enfermedades cardíacas.
- Entre 9.000 y 10.000 pasos diarios experimentaban una reducción del 39% del riesgo de muerte y del 21% del riesgo de enfermedad cardiovascular.



¿MITO O REALIDAD?

Es real pero, lo ideal son 7.500 pasos y si tu estado físico te lo permite y quieres esforzarte más pues a por los 10.000. Así que andar 7.500 pasos es suficientemente eficaz para mejorar la salud en general, mejorar la longevidad y reducir la carga de enfermedades crónicas.



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

- PLAZAS DISPONIBLES •
- PILATES REFORMER TURNO DE MAÑANA •
- NUEVO GRUPO DE EMBARAZADAS •

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

🕒 Horario del Estudio: de 08:30h. a 13:30h. | 16:00h. a 21:00h.

📞 INFORMACIÓN POR WHATSAPP 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

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

12 AL 14 DE DICIEMBRE

BILBAO

DE PINTXOS Y VISITA A SU AIRE

225€

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

EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA / VUELTA – 3 DÍAS / 2 NOCHES
EN CONDE DUQUE 3* (MUY CÉNTRICO)
ALOJAMIENTO Y DESAYUNO
SEGURO DE VIAJE - GUÍA ACOMPAÑANTE
SALIDA DESDE ARANJUEZ



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

Cuándo y cómo elegir una academia para tu hijo

¿Cuándo debe empezar con apoyo escolar?

Aunque el niño no haya suspendido ninguna asignatura pero va justo en sus estudios es recomendable comenzar las clases de apoyo escolar desde el principio, para aprenda a organizarse y pueda comenzar el año escolar con rutinas y hábitos de estudio.

Algunos estudiantes solo necesitan clases de apoyo escolar de una temática en concreto que le resulte más difícil, o porque en el curso anterior suspendiera esa asignatura específica.



¿Mi hijo necesita clases de apoyo? Sigue estos 4 pasos y descúbrelo

1 Observar como se organiza el estudio, si tiene falta de concentración, se puede ver reflejado en su comprensión lectora.

2 Preguntarle qué asignaturas le gustan y cuáles le hace sentir frustrado. La comunicación debe ser el pilar de vuestra relación y confianza.

3 Controla y comprueba su método de estudio realizando pequeñas autoevaluaciones en casa previas a un examen para asegurar sus conocimientos.

4 Habla con sus tutores, ellos te informarán sobre su evolución académica y te ofrecerán su opinión como expertos. Los profesores y el estudiante te darán todas las respuestas para comprender si tu hijo debe recurrir a clases de refuerzo para alcanzar los objetivos del curso.

Elegir una academia de apoyo escolar adecuada puede marcar la diferencia en el rendimiento académico de un estudiante. La oferta es amplia y variada, pero no todas las academias ofrecen el mismo nivel de atención y metodología.

Refuerzo por niveles (primaria, ESO y bachillerato)

Una academia de calidad adapta sus clases al nivel educativo específico. No es lo mismo trabajar comprensión lectora en Primaria que preparar la Selectividad. Deben ofrecer programas diferenciados y ajustados al currículo oficial.

Atención individual o en grupos reducidos

La atención personalizada es clave. En las clases debe haber un máximo de 8 alumnos, esto permitirá que el profesor pueda hacer un seguimiento real del progreso de cada estudiante. Algunas academias ofrecen clases individuales si es necesario.

Coordinación con el colegio y seguimiento familia

Se debe mantener una comunicación fluida con las familias e incluso en situaciones especiales, con el centro educativo. Esto permite detectar carencias a tiempo y adaptar la planificación de forma dinámica.

En definitiva, las mejores academias de apoyo escolar son aquellas que entienden que cada alumno es único, que trabajan con objetivos claros y que combinan experiencia docente con metodologías eficaces.

IMPORTANTE: debes ayudar a tu hijo con las materias que no se le dan bien, pero recuerda, debes de potenciar desarrollar sus habilidades en las materias que mejor domina. Nadie es bueno en todas las materias, ofrece oportunidades para que se desarrolle la actividad que le interese, escritura, dibujo, música, matemáticas, ...

Quizás tu hijo no sea un Einstein, pero puede que sea un Cervantes.



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
"Día del Cliente"
POLLO ASADO

8'50€*



C/ Moreras, 43 | TEL. 91 891 85 46

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 9.00H. A 15.30H.

WWW.PALACIODELPOLOASADO.COM

CONTROL DE PLAGAS
No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

CONSCIENCIA

VARIA DESDE EL ESTADO NORMAL
HASTA EL DE NO RESPUESTA TOTAL



¿QUÉ ES?

Es el proceso fisiológico en el cual el individuo mantiene un estado de alerta, con pleno conocimiento de sí mismo y de su entorno.



El nivel de conciencia varía de forma fisiológica desde la vigilia hasta el sueño, pudiendo verse alterado en las patologías que provoquen alguna afectación en el sistema neurológico. Existe diferente terminología para definir los estados por los que puede pasar un enfermo, desde la alerta o el estar despierto, hasta el coma en el que no hay respuesta a los estímulos. Independientemente de la terminología usada en cada caso, es importante recordar que estamos hablando de una graduación, necesariamente sutil, de **la capacidad de respuesta del individuo a sus propios estímulos y a los del medio que le rodea.**

NIVELES DE CONSCIENCIA

El nivel de conciencia se caracteriza por la intensidad de un estímulo necesario para obtener una respuesta significativa. Por lo tanto, los estados de alteración de la conciencia configuran un continuo que van desde el estado normal a la no respuesta total:

CONSCIENTE

Tiene un conocimiento de algo o se da cuenta de ello.

CONFUSO

Aquel que ha perdido la capacidad para pensar con velocidad, claridad o coherencia normales.

DELIRIO

Incapacidad para prestar atención, desorientación, imposibilidad de pensar con claridad y fluctuaciones en el estado de alerta.

SOMNOLIENTO

Dificultar para permanecer despierto o quedarse dormido sin voluntad.

OBNUBILADO

Pensar y procesar información más lento con dificultad para encontrar las palabras correctas. Ocurren fases de olvido, de confusión mental o sensación de aturdimiento.

ESTUPOR

La persona no responde, salvo cuando se aplican estímulos vigorosos repetidos.

COMA

No puede ser despertado y no hay respuesta a estímulos.

ESTADO VEGETATIVO

El paciente mantiene la vigilia pero hay un trastorno severo del conocimiento. Cuando se prolonga por más de un mes se habla de un estado vegetativo persistente.

ESCALA DE GLASGOW

La escala de coma de Glasgow es una escala neurológica **diseñada para evaluar de manera práctica el nivel de estado de alerta en los seres humanos.** Esta exploración se usa en pacientes que hayan sufrido un traumatismo craneoencefálico. La evaluación del nivel de conciencia debe ser simple, objetivo y rápido, es por ello que deben evitarse términos ambiguos que sean subjetivos porque es necesario tener la certeza del curso clínico del paciente.

OCULAR

4 ESPONTÁNEA

3 AL SONIDO

2 A LA PRESIÓN

1 NINGUNA

VERBAL

5 ORIENTADO

4 CONFUSO

3 HABLA INCOHERENTE

2 GENERA SONIDOS INTELIGIBLES

1 NINGUNA

MOTORA

6 OBEDECE ÓRDENES

5 LOCALIZA EL TOQUE

4 FLEXIÓN NORMAL

3 FLEXIÓN ANORMAL

2 EXTENSIÓN DE BRAZOS

1 NINGUNA

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    

Valoramos tu vivienda de manera gratuita y sin compromiso

Te ayudamos con la financiación

Gestoría especializada en herencias, donaciones, usufructos...

Tasación de bienes

Oficina técnica para proyectos, licencias, industrial y comercial

Contamos con los mejores profesionales en cada área de actividad



Ayudando a nuestros clientes desde 2008

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. Consúltelos.
135.000€



ONTIGOLA - LOCAL
78m² en uso como peluquería/estética con 2 lavabos, 4 tocadores, 2 cabinas estética y baño. Muchas opciones de negocio. Consúltelos.
96.000€



COLMENAR
Finca de 3.743m² con una superficie construida de 710m² para más información consúltelos sin compromiso.
PRECIO A CONSULTAR



RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

Trucos de Limpieza Caseros

PARA AHORRAR DINERO, TIEMPO Y ESFUERZO

MANCHAS DE PEGAMENTO EN LA ROPA

Utiliza disolvente impregnado en un algodón y frota, después lava con agua caliente y abundante jabón. Asegúrate de que la prenda no es delicada, antes de aplicar este producto.

LIMPIEZA DE CAÑERÍAS

Las tuberías con mal olor o atascadas suelen presentar un problema importante en los hogares.

Echamos media taza de bicarbonato en la tubería. Vertemos vinagre de limpieza sobre el bicarbonato y observamos el efecto efervescente. Dejamos reposar unos 15 minutos para que la mezcla se adhiera a la tubería. Vertemos agua hirviendo sobre la tubería, de una vez.

Debería quedar desatascada, pero si aun persiste el atasco, podemos repetir el procedimiento.

LIMPIAR OLLAS Y SARTENES

Si tu sartén de hierro fundido tiene restos de comida quemada, espolvorea sal gruesa sobre la superficie y restriega. Enjuaga y seca bien para evitar la oxidación.

PELUCES LIBRES DE GÉRMESES

En los peluches se acumulan polvo y gérmenes. Vamos a desinfectarlos siguiendo estos pasos.

Introduce el peluche en una bolsa de plástico con cierre hermético y añade una cucharada de bicarbonato, cierra la bolsa y agita fuertemente.

Deja actuar 12 horas.

Saca el peluche, sacúdele.

Si quedan restos de bicarbonato remuévelo con un cepillo de dientes.

GRIFERÍA Y MAMPARA

La grifería y la mampara de la ducha pueden acumular sedimentos, formando una capa blanquecina que la hace lucir sucia, vieja y poco vistosa.

Coge una patata grande y córtala a la mitad, frota vigorosamente la cara interna de la patata por la mampara y la grifería, debe quedar cubierta por completo con el jugo de la patata.

Lava como de costumbre y verás los resultados.

LIMPIEZA DEL ACERO INOXIDABLE

La campana extractora, electrodomésticos, ollas,... con el tiempo se van opacando. Mezcla a partes iguales agua y vinagre de limpieza. Llena un rociador y aplica sobre la superficie, pasa una bayeta de microfibra para limpiar.

MANCHAS DE HUMEDAD EN COLCHONES

En gran parte se debe al sudor, algún líquido derramado e incluso orina. Mezcla agua oxigenada, jabón para lavar, unas gotas de jugo limón y un poco de bicarbonato. Debe quedar una pasta que aplicarás sobre la mancha.

Puedes frotar con un cepillo de dientes viejo. Retira los restos del producto con un trapo húmedo, déjalo secar al aire, si tienes prisa puedes usar el secador de pelo para evaporar la humedad más rápido.



HACER AMBIENTADOR CASERO EN SPRAY

Crea un ambientador casero que te ayude a mantener tu hogar libre de malos olores. Mide 280ml. de alcohol 96º y añade 120ml. de la esencia aromática que más te guste, remueve bien con una espátula y rellena el envase.

Se debe dejar macerar bien cerrado unos 7 días, para conseguir que desaparezca el olor del alcohol y todo se impregne de la esencia.

*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

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

El equilibrio emocional se refiere al estado o la capacidad de una persona para lograr una adecuada regulación de los estados emocionales, ya sean agradables o desagradables. De modo que pueda ser dueño y no víctima de las reacciones que acontecen en su interior. Conseguir equilibrio emocional está íntimamente relacionado con la experiencia de bienestar.

Nuestros estados emocionales se ven alterados por los acontecimientos que experimentamos. Es inevitable que reaccionemos ante las distintas situaciones que se nos presentan, pero lo importante es que estas respuestas sean ajustadas a la realidad y a nuestras necesidades.

Normalmente estamos más interesados en mantener las emociones agradables y liberarnos lo antes posible de las desagradables. Pero hay que tener en cuenta que todas las emociones son necesarias, ya que nos permiten la experiencia de vivir. Ahora bien, la clave está en saber regularlas. No hay que perder de vista que todas las emociones intensas que nos hacen actuar de manera impulsiva pueden suponer un riesgo.

No es fácil mantener el equilibrio emocional, una noticia, una discusión o un hecho inesperado pueden alterar nuestra estabilidad. Alcanzarla supone saber gestionar de forma oportuna las emociones que nos acompañan a diario para conseguir un estado de armonía.

“Las emociones aparecen de forma espontánea, no existe un interruptor para permitir o denegar su paso”. Surgen ante una situación o un pensamiento. Pero, si bien no podemos controlar su aparición, si podemos regular su intensidad. Para ello os propongo una serie de recomendaciones:

- El autoconocimiento. Conocer como somos, como respondemos habitualmente a nuestro entorno, como nos afectan las cosas, es clave para poder lograr una buena regulación.
- Cultivar la aceptación. La realidad es como es. Pelearnos con ella, alimentar el rechazo hacia aquello que no nos gusta o no nos viene bien únicamente aumenta la carga de malestar.
- Asimismo, es importante aceptar la emoción, observarla y aprender a identificar qué significa. Como si pudiéramos preguntarle qué quiere decirnos. Identificar si es resultado de una situación o más bien, es producto de nuestros pensamientos.
- Tomarnos tiempos de reflexión, que no es lo mismo que estar dándole vueltas a las cosas. Pararse, observar, pensar sobre lo que te acontece, de modo amable, como un investigador neutral.
- Tomar decisiones. Aunque puedas equivocarte. Evitar decidir o dejar que otros decidan por ti, a la larga, te hace sentir peor.
- Cuidar las rutinas cotidianas. Tanto al cuerpo como a la mente les viene muy bien tener un orden.
- Aprender a explorar: Cuando sientas que te alteras, trata, lo mejor que puedas, de centrar la atención en el momento presente, en lo que estás ocupado, toma conciencia de lo que es pasado y lo que todavía está por llegar.
- Practicar la respiración atenta, meditación, mindfulness.
- Identificar aquellos aspectos de tu entorno que favorecen tu bienestar y potenciales. Asimismo, tomar conciencia de lo que te daña y promover los cambios que necesites.
- Mantener relaciones sociales de calidad.
- Procurar un buen descanso.
- Tratar de mantener contacto con la naturaleza de manera regular.
- Practicar alguna actividad que te interese, con la que te sientas implicado.

Gracias por leerme.





**Clínicas
Dentales**

Vuelve

con tu mejor
sonrisa.



Revisión
GRATIS

+Kit Dental de
REGALO



Pide tu cita

Seas o no de Sanitas



Clínica Dental Sanitas Aranjuez

C/ Almíbar, 155.

91 846 01 55

HORMONAS DE LA FELICIDAD

cuáles son y cómo potenciarlas



ENDORFINAS, SEROTONINA, DOPAMINA Y OXITOCINA
ESTAS SON LAS CUATRO PROTAGONISTAS EN NUESTRO BIENESTAR

ENDORFINAS Constituyen un tipo de neurotransmisor que se producen principalmente en el hipotálamo y la glándula pituitaria. Son un potente estimulante natural que no tiene efectos secundarios y que posee la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo. Actúan como un analgésico y activa los centros de placer, creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar.

ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE ENDORFINAS Básicamente, todas las actividades que nos resultan placenteras como reír, cumplir con objetivos, realizar rutinas de ejercicio, relajarse, escuchar música, bailar, leer por gusto o meditar. Estas actividades facilitan la memoria y la atención, y provocan cambios positivos en nuestra actitud.

La risa tiene una notoria influencia sobre la química del cerebro y por eso es la mejor fuente de endorfinas. Numerosos estudios demostraron que reírse disminuye el dolor físico y fortalece el sistema inmunitario. Las caricias, los besos y los abrazos también estimulan la descarga de endorfinas.

¡Así que no te cortes, besos y abrazos para todos!

SEROTONINA Es un neurotransmisor cerebral que además actúa regulando la función gastrointestinal. Casi el 90% presente en nuestro cuerpo se produce en el intestino, pero también se puede encontrar en las plaquetas y en el cerebro. Controla las emociones y las funciones cognitivas.

Conocida como la hormona del bienestar, genera sensaciones de relajación y satisfacción, y aumenta la concentración y la autoestima. En el sistema digestivo, favorece la sensación de satisfacción después de haber comido y, en el cerebro, influye en el estado de ánimo. También ayuda a disfrutar de un sueño reparador y pone en marcha el reloj interno del cuerpo.

ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA Para producirla, es necesario contar con triptófano, un aminoácido fundamental que se encuentra en los huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo y leguminosas, entre otros. Además, podemos aumentar la cantidad de serotonina del cerebro realizando ejercicio físico y buscando lugares con sol y mucha luz.

DOPAMINA Es otro de los neurotransmisores que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo. Es responsable de ese torrente de alegría cuando se alcanza un objetivo o una tarea resulta exitosa. La dopamina anima al cerebro y produce sensaciones placenteras. Favorecer el estado de alerta o ayudar al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina después de comer.

Por otra parte, la dopamina coordina el cerebro y el cuerpo para producir movimientos voluntarios. Algunas actividades como escribir, y conducir son posibles gracias a ella.

ESTIMULA PRODUCCIÓN DE DOPAMINA Este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple. La mejor forma de elevar la dopamina, es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo, y celebrar cuando los vas cumpliendo.

Para estimular la secreción de este neurotransmisor e incrementar sus niveles, tienes que consumir alimentos ricos en tirosina como el chocolate, sandía, almendras, carne, té verde, lácteos, arándanos o soja.

OXITOCINA Se produce en el hipotálamo, aumenta la empatía y la confianza, regula la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial, el estrés y la predisposición a adicciones (alimentos, drogas, alcohol, juego, etc). Desencadena y sostiene las contracciones en el parto y dilata el cuello uterino. Juega un rol fundamental en la lactancia al generar el vínculo materno-infantil, nuestra primera experiencia de amor puro y confianza plena.

ESTIMULA PRODUCCIÓN DE OXITOCINA Conocida como la "HORMONA DEL AMOR", se libera ante momentos placenteros de la vida, como cuando disfrutamos de una reunión con amigos, y ante simples contactos físicos (masajes, caricias, abrazos, ...) que establecen lazos de apego.

Para mantener tus niveles de oxitocina necesitas, abraza a tus seres queridos, ríe a diario, realizarse masajes, disfruta momentos de ocio y de desconexión, elimina de tu vida las relaciones tóxicas, generar menos vínculos, pero más profundos y duraderos y mantén la sexualidad activa.

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

PUENTE DE LOS SANTOS 31 DE OCT. AL 02 DE NOV.



BALNEARIO CERVANTES



250€ Precio por persona
en habitación doble.
Para hab. individual consultar

EL PRECIO INCLUYE:

- BUS IDA / VUELTA
- 3 DÍAS / 2 NOCHES EN
SANTA CRUZ DE MUDELA
- PENSIÓN COMPLETA
- 1 CIRCUITO TERMAL DIARIO
- EXCURSIONES POR LA ZONA
(SIN ENTRADA A MONUMENTOS)
- 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
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

Salud, sabor y
conciencia en cada detalle
Origen es un espacio
pensado para quienes
cuidan su cuerpo
sin renunciar al placer.



Una cafetería saludable,
moderna y comprometida
con lo esencial
ALIMENTACIÓN REAL,
DELICIOSA
Y RESPONSABLE

Abrimos
de Jueves
a Martes



- Café ecológico
de distintos orígenes
- Repostería sin azúcar,
creada para disfrutar sin culpa
- Opciones veganas,
keto y sin gluten
- Fritz-Kola,
cerveza artesanal ecológica
- Desayunos nutritivos
- Meriendas equilibradas
- Platos ligeros, ideales para
compartir en la tarde-noche

@origenaranjuez

684 70 46 46



C/Postas,1

PROXIMA APERTURA

MP

Miriam Pascual

COLOR LAB

Av. Plaza de Toros, 65
Aranjuez



PERSONAS NEURODIVERGENTES

AACC síntomas y tipos

"El cerebro de los niños con altas capacidades funciona de una manera diferente al de las personas que no las tienen". Esta afirmación tiene su base científica y los especialistas en materia lo tienen cada vez más claro. Se aprecia mayor interconexión entre neuronas debido a una mayor mielinización, así como especialización y dominio de áreas frontales. Dicho de otro modo, muestra mayor plasticidad y eficacia.

¿Qué es AACC?

Las personas con **Altas Capacidades** o superdotación poseen habilidades cognitivas excepcionales en áreas como el razonamiento, el aprendizaje acelerado o la creatividad. Estas capacidades suelen ir acompañadas de una

curiosidad profunda y un enfoque intenso en áreas de interés, lo que puede generar desafíos en contextos que no estimulan su intelecto. Aunque se suelen percibir sus habilidades como ventajas, las personas con AACC **también pueden experimentar dificultades emocionales o de integración social debido a su forma diferente de pensar.**

CARACTERÍSTICAS DE NIÑOS CON AACC

Desarrollan el lenguaje de manera precoz, hacia los 12 o 18 meses. Pronuncian muchas palabras y pueden mantener una conversación propia de más mayores.

Suelen iniciarse en aprendizajes específicos, como lectura, escritura, matemáticas antes que sus compañeros.

Son niños muy observadores y curiosos, se preocupan por temas abstractos y trascendentes, como el origen de la vida y el universo, la muerte, la religión, etc.

Sus creaciones artísticas y construcciones pueden ser muy ricas

y creativas.

Tienen una **gran capacidad de concentración** sobre todo en tareas que captan su interés. Son persistentes en sus objetivos.

En ellos predomina el pensamiento lógico y la razón.

Pueden ser **hipersensibles y emocionalmente muy intensos**. Sus reacciones emocionales son desmesuradas en relación a las situaciones vividas.

Presentan **asincronía entre lo mental y lo emocional**. Los adultos creen que su reacción emocional será equivalente a su madurez intelectual, lo

que les genera sobre exigencia por parte del entorno.

Suelen ser **enérgicos y activos** muy ágiles y trepadores.

Tienden a **cuestionar cualquier autoridad**, la de los padres o la de los maestros. **Son desobedientes.**

En algunos casos presentan un **comportamiento obsesivo**. Pueden ser muy rígidos e inflexibles.

Necesitan tener éxito, son vulnerables al fracaso y al rechazo de los compañeros.

Sienten **frustración** ante la inactividad o falta de progreso.

SIGNOS DE ALERTA DE UN ALUMNO CON ALTAS CAPACIDADES

No necesitan excesiva repetición, son ágiles a la hora de entender las explicaciones. Esto provoca que una vez tengan el conocimiento, no precisen de mucha repetición.

Aburrimiento frente a la monotonía y las actividades repetitivas, hilando el punto anterior, las actividades monótonas o repetitivas suelen generarles mucho aburrimiento y frustración. Se sienten hastiados frente a la constante repetición para la asimilación del conocimiento que suele primar en las aulas.

Parecen estar en su mundo, pero luego aciertan, parecen que están ignorando las explicaciones y el contenido, pero cuando son sorprendidos con las preguntas, responden perfectamente y sin ningún tipo de duda. Optan por "desconectar" y evadirse

realizando algo de su interés, pero pueden conectar sin problemas cuando se les plantea una cuestión.

Gusto por la experiencia, tiene gusto por el conocimiento y el descubrimiento, sobre todo cuando este se presenta de manera práctica y manipulativa.

Búsqueda del perfeccionismo, excesivamente perfeccionistas y autoexigentes con sus resultados.

Intereses "pocos usuales" o muy marcados, pueden tener gustos que no suelen ser comunes dentro de sus grupos de iguales. Por ejemplo, geopolítica, temas económicos o conocimiento por temas aeroespaciales.

Rendimiento académico, siguen existiendo algunos mitos que debemos deconstruir. Las AACC no tiene porqué siempre estar relacionadas con un alto rendimiento académico.

Los adultos con alta capacidad no diagnosticada suelen tener problemas en su entorno y se relaciona con problemas psicológicos como problemas de interacción interpersonal, baja autoestima, síndrome del impostor, así como factores de riesgo como el consumo de drogas, alcoholismo, ludopatía, etc. Esto se deriva de características básicas como la insatisfacción con el entorno, consigo mismos y con los demás, lo que los lleva al autocuestionamiento y cuestionamiento de los demás. El sentirse distinto a otras personas también le llevan al autoaislamiento o soledad en el mundo.

JUEGA, APRENDE
Y DIVIERTETE

AJEDREZ

PARA TODOS LOS NIVELES

**APRENDE A JUGAR
DESDE CERO**

**NUEVO GRUPO PARA
NIÑOS Y NIÑAS DE 4 Y 5 AÑOS**

**CLASES ADAPTADAS
POR NIVELES**

SÁBADOS
de **AJEDREZ**
en **ARANJUEZ**
20 y 27 SEP
19^{00h.} a 21^{30h.}
**PLAZA DE LA
CONSTITUCIÓN**



CLUB AJEDREZ ARANJUEZ

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

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

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 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 Septiembre

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

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

¡ELIJAS EL TRATAMIENTO QUE ELIJAS!

FINÁNCIALO **A 24 MESES** SIN INTERESES

TAE 0,00%*



Calle de San Antonio 59
910 611 181



*Importe mínimo: 288 €. Ejemplo de financiación para un importe de 2.139 € en 24 meses, 23 cuotas de 89,13 € y una última cuota de 89,01 €. Sin comisión de formalización. TIN 0% TAE 0%. Total intereses: 0 €. Coste total del crédito: 0 €. Importe total adeudado y precio total a plazos: 2.139 €. Sistema de amortización francés. Financiando con Banco Cetelem S.A.U. hasta el 31/10/2025. Registro sanitario: CS10715. **Promoción válida del 1/09/25 al 31/10/25 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. CS10715

Tus gafas nuevas
Aquí y AHORA

LOHADE[®]
óptica



Calle Almíbar 79 y 83, 28300 Aranjuez | 918 92 63 71 - www.lohade.com