

Saludhable

Nº 148 - OCTUBRE - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

LA CIENCIA DETRÁS DE
LOS ANTOJOS

LÁSER AZUL

**LAS ARTICULACIONES DUELEN
CUANDO CAMBIA EL TIEMPO**

BULTOS Y PROTUBERANCIAS VAGINALES

ASTENIA OTOÑAL

COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

S.O.S
SALUD MASCULINA

**HIPERTIROIDISMO
ó HIPOTIROIDISMO**

ABRE TU MENTE

PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISPRAXIA

Halloween
ADORNOS Fáciles y Económicos

**LOS MEJORES LIBROS DE
TERROR ACTUALES**

**PREVENIR ACCIDENTES EN
HALLOWEEN**

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



LA CIENCIA DETRÁS DE LOS ANTOJOS

¿por qué se nos antojan ciertos alimentos y cómo podemos manejarlos de forma saludable?

¿Alguna vez te has preguntado por qué, de repente, sientes una necesidad irrefrenable de comer chocolate, patatas fritas o pizza? No estás solo. Los antojos de comida son una experiencia universal y su origen es más complejo de lo que parece, involucrando una intrincada danza entre nuestra biología, emociones y el entorno.

Desde una perspectiva científica, los antojos suelen ser una señal de nuestro cerebro. A menudo, no son un indicio de deficiencias nutricionales específicas, sino más bien una respuesta a la liberación de neurotransmisores como la dopamina. Cuando consumimos

alimentos ricos en azúcares, grasas y sal, nuestro sistema de recompensa se activa, generando sensaciones de placer y bienestar. Esto crea un ciclo: el cerebro asocia estos alimentos con el placer y los busca de nuevo.

Las emociones también juegan un papel crucial. El estrés, la ansiedad, el aburrimiento o incluso la alegría pueden desencadenar antojos, ya que la comida se convierte en un mecanismo de afrontamiento o una forma de celebrar.

Los factores como la falta de sueño, la deshidratación o los hábitos alimenticios irregulares, intensifican esta necesidad.

¿CÓMO PODEMOS MANEJAR LOS ANTOJOS DE FORMA SALUDABLE?

Identifica el disparador: ¿Es hambre real, estrés, aburrimiento o un hábito?

Bebe agua: A menudo confundimos sed con hambre o antojos.

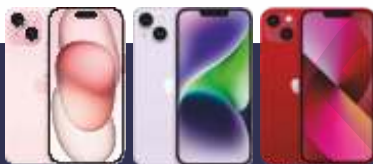
Opta por alternativas saludables: Ten a mano frutas, frutos secos, yogur o verduras para picar.

Practica la atención plena: Antes de ceder, pregúntate si realmente quieres ese alimento o si es una respuesta emocional.

No te prohibas completamente: La moderación es clave. Permítete disfrutar de tus alimentos favoritos ocasionalmente, en porciones controladas.



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



y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel



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.



**PIZZA
LOCA**
de telepizza

UNA MEDIANA
POR SOLO

8'95€
A DOMICILIO
WEB/APP

telepizza

91 892 57 42
C/ Rey, 62 - Aranjuez

The advertisement features a man in a red cap and shirt holding a large pepperoni pizza slice. The background is red with white text and a white star logo.



● A R A N J U E Z
inco
COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

◆

**Cocinas A MEDIDA
con venta directa**

◆

**Fabricantes de
Muebles de Cocina**



✓ ESTILO
✓ CALIDAD
✓ VARIEDAD

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

The advertisement shows a modern kitchen with dark cabinets, a white countertop, and a window. The text is in white and yellow on a dark blue background.

LÁSER AZUL:

¿Qué es y qué aporta a los tratamientos cutáneos?



El láser azul es una tecnología que emite una luz de alta precisión para tratar y eliminar diversas imperfecciones de la piel, como el acné, lentigos, lesiones vasculares, hiperplasias, queratosis, acrocordones, etc. Su descubrimiento fue tan importante que los científicos Shuji Nakamura, Isamu Akasaki y Hiroshi Amano ganaron el **Premio Nobel de Física en 2014**. Su funcionamiento se basa en la alta absorción por parte de la melanina (lesiones pigmentadas) y la hemoglobina (lesiones vasculares), lo que permite vaporizar selectivamente el tejido a tratar sin dañar el tejido sano circundante. Además, estudios dermatológicos demuestran que la luz azul tiene efectos bactericidas para el acné.



LESIONES ESTÉTICAS Son frecuentes y suelen aparecer de forma espontánea debido a factores como la edad, la predisposición genética, la alimentación, la sobreexposición solar, etc. La mayoría de estas lesiones benignas, son simplemente un problema estético sin riesgo para la salud. Dentro de las lesiones benignas hay dos tipos de riesgo (medio y bajo), este nivel se define en función de elementos como el tipo de lesión, el tamaño, ubicación y profundidad. Son las lesiones de bajo riesgo las consideradas estéticas y, por lo tanto, las que vamos a tratar. Para ello, vaporizaremos el tejido a tratar, eliminándolo instantáneamente, sin transferir calor a los tejidos contiguos.



TRATAMIENTOS DE ACNÉ El láser azul actúa en el acné de forma antibacteriana y antiinflamatoria para reducir las lesiones y prevenir futuros brotes. El tratamiento es seguro, no invasivo y los resultados suelen ser visibles en pocos días, mejorando la apariencia de la piel afectada y reduciendo el enrojecimiento y la inflamación. El láser azul funciona penetrando en la piel, provocando la liberación de especies reactivas de oxígeno en las bacterias causantes del acné, como **P. acnes**, destruyéndolas de forma selectiva. Reduce la producción de grasa por parte de las glándulas sebáceas, ayudando a mantener los poros limpios. Disminuye la inflamación y el enrojecimiento asociados al acné. Además, estimula la regeneración celular, lo que ayuda a mejorar la textura de la piel y a reducir cicatrices recientes.

BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO CON LÁSER AZUL

RESULTADOS RÁPIDOS Los resultados son visibles en poco tiempo, con una reducción significativa de las lesiones activas en días.

SEGURO Y NO INVASIVO Es un procedimiento que no suele requerir anestesia y no tiene efectos secundarios agresivos.

VERSÁTIL Se puede aplicar tanto en el rostro como en otras zonas del cuerpo propensas al acné, como la espalda y el pecho.

MEJORA LA PIEL Además de eliminar las imperfecciones, ayuda a prevenir la formación de nuevas lesiones y a mejorar la apariencia general de la piel.



¿Qué NO se trata?

Melasma, varices en las piernas, tatuajes, áreas muy extensas y áreas difíciles (párpados).



-Somos estrellas cubiertas de piel. La luz que buscamos la tenemos ya dentro-
Rumi.

María Rosa. **ERGOESTÉTICA**



 *Mrs. Rosa* 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

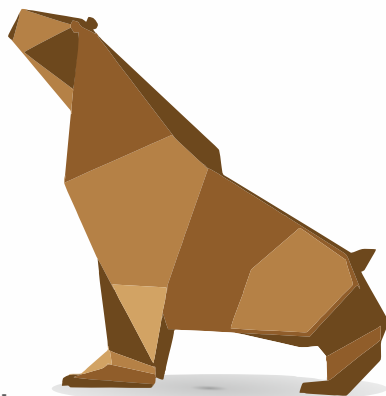
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

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

LAS ARTICULACIONES DUELEN CUANDO CAMBIA EL TIEMPO

DOLOR Y CAMBIO DE TIEMPO

Muchas personas que padecen dolor crónico o que han tenido una operación o lesión, comentan que cuando el tiempo cambia los dolores se intensifican o reaparecen. ¿Es cierto que existe relación entre dolor y cambio de tiempo? ¿Por qué sucede y cómo se puede hacer?

¿CUAL ES EL MOTIVO?

Aunque los huesos no disponen de ningún factor por el que puedan doler en referencia al tiempo, sí que el tiempo puede afectar a las articulaciones. Esto se produce por distintos motivos. El frío produce que los músculos y otras estructuras como tendones y ligamentos se contraigan, así como que se produzca una vasoconstricción, haciendo que los músculos no reciban suficiente aporte sanguíneo y pierdan elasticidad.

Además los cambios de presión atmosférica afecta a las terminaciones nerviosas sensitivas, y los barorreceptores liberan sustancias proinflamatorias que contribuyen a que las articulaciones puedan doler. Así que las articulaciones que ya están dañadas por la edad o por una lesión, por ende, sufren más ante estos factores.

¿QUE PODEMOS HACER?

Para reducir los efectos de estos cambios en el aparato musculoesquelético, así como para prevenir problemas, es importante seguir ciertas pautas tales como:

- Realizar ejercicio físico regularmente de intensidad moderada.
- Llevar a cabo estiramientos suaves para preparar las articulaciones.
- Aplicar calor seco de forma local.
- Cuidar la postura y evitar sobreesfuerzos.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Aportar nutrientes necesarios para el cuidado de las articulaciones.
- Acudir a un fisioterapeuta o médico especialista en dolor.



¿MITO O REALIDAD?

Evidentemente existen personas meteorosensibles, es decir, que se ven más afectadas por los cambios meteorológicos. Esto puede deberse, a causas genéticas o por falta de hábito al frío u otras condiciones.



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

• Mejora tu postura • Mayor flexibilidad • Fortalece tu core



"Hoy un es día hermoso."

TADASANA
ESTUDIO DE PILATES REFORMER

TALLERES

TADASANA
ESTUDIO DE PILATES REFORMER



OSTEOPATIA

• Mejora tu respiración
• Reduce el estrés

• Mejora el equilibrio
• Cuidado integral

WHATSAPP
679.486.216

C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ



tadasana.aranjuez

BULTOS Y PROTUBERANCIAS VAGINALES

No tienes por qué avergonzarte si notas la presencia de protuberancias vaginales ahí abajo. Es perfectamente normal y cualquiera puede tenerlos. No debes dejar que estos bultos se vuelvan dolorosos, te piquen o desarrollen infecciones, ya que pueden ser el resultado de alguna infección de transmisión sexual y podrían complicarse si no se atienden oportunamente.

La zona vaginal es sensible, estos

bultos pueden no ser nada, o su aparición puede ser señal de algo grave.

Es necesario controlar las zonas genitales para identificar cualquier cosa que parezca fuera de lo normal. Los bultos, protuberancias, erupciones o cualquier otra cosa deben ser examinados por un médico para determinar su causa y su tratamiento.



Depilación

La depilación pueden aumentar el riesgo de que aparezcan bultos vaginales o protuberancias pequeñas, redondas, a veces dolorosas o con picor, ya que desencadenan una infección en los folículos pilosos.

No intentes extraer el vello encarnado por tu cuenta, ya que podrías infectarte. En la mayoría de los casos, se resuelve por sí solo en unos días, pero si se vuelve doloroso, consulta a un médico.

Quistes vaginales

Los quistes vaginales, algunos están llenos de pus, mientras que otros contienen aire o tejido cicatricial. Suelen ser grandes y dolorosos, pero también pueden ser pequeños y a menudo asintomáticos. Acuda a su médico para que le examine los crecimientos en forma de saco y los trate a tiempo.

Granos vaginales

Pueden salirte granos en la vulva igual que te sale acné en otras partes del cuerpo. Estos brotes pueden aparecer también en la edad adulta. Pueden ser rojos, dolorosos y, a veces, estar llenos de pus.

Aunque te resulten incómodos, evita tocarlos y apretarlos. Aplicar

una compresa caliente y mantener la zona limpia puede ayudar a calmar la piel y mantener alejada la irritación hasta que se cure.

Virus del herpes simple 1 y 2

Un brote de herpes puede dar lugar a grupos de protuberancias similares a ampollas y pequeñas pústulas que pican y duelen.

Verrugas genitales

Son protuberancias blanquecinas o del color de la piel que aparecen alrededor de la vulva y el ano. Están causadas por cualquiera de los dos tipos del virus VPH.

Pueden irritar o picar, pero no suelen doler. Pueden desaparecer por sí solas, ya que el sistema inmunitario puede combatir los virus causantes, pero es mejor acudir al médico para deshacerse de ellas más rápidamente.

Sífilis

La sífilis suele aparecer como un chancro indoloro o una llaga abierta en los genitales, alrededor de la vulva o el ano. Al principio, puede tratarse solo de una llaga del tamaño de una moneda de 5 céntimos o incluso más pequeña, pero si no se trata a tiempo, puede provocar problemas peligrosos como daños cerebrales, parálisis y ceguera. Puede aparecer en un punto muy discreto dentro de la

Molusco contagioso

El molusco contagioso es una ITS frecuente pero poco conocida. Es frecuente entre las mujeres jóvenes sexualmente activas. Aparece en forma de múltiples protuberancias rojas con un cráter en el centro. Estos bultos suelen desaparecer en un año sin tratamiento, pero es mejor consultar a un médico para que los elimine de forma segura antes de que se vuelvan dañinos.

Cáncer

La explicación menos posible para los bultos vaginales, ya que el cáncer de vulva o vagina es raro e inusual.

Los síntomas de las afecciones precancerosas y cancerosas pueden incluir úlceras o protuberancias planas o elevadas en la vulva, color de la piel más claro o más oscuro que la piel circundante, engrosamiento de la piel, picor, quemazón o dolor.

Los cánceres de vagina y vulva se diagnostican tomando muestras de tejido de los bultos o lesiones sospechosos y analizándolas en el laboratorio.

¿Cuándo acudir al ginecólogo?

En la mayoría de los casos, los bultos en la vagina no son motivo de alarma, ya que desaparecen por sí solos o pueden tratarse con medicación y cuidados caseros. Si estos bultos se vuelven dolorosos, se llenan de pus o empiezan a causar irritación y sangrar, no pierdas tiempo, acude al médico para que los examine.



**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.PALACIODELPOLLOASADO.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

ASTENIA OTOÑAL

¿qué es, cuáles son sus síntomas y cómo evitarla?

La astenia otoñal es un estado de cansancio, debilidad y apatía que surge como consecuencia de las dificultades que tiene el organismo para adaptarse a los nuevos cambios estacionales.

Después de unos meses con muchas horas de luz, una climatología agradable y más tiempo libre, llega la vuelta a la rutina, además del odiado cambio horario invernal y el empeoramiento del tiempo, todo esto puede tener un impacto negativo en nuestro estado de ánimo y en los niveles de energía, dando lugar a la "astenia otoñal".

Los síntomas de la astenia otoñal no son graves, pero pueden afectar a nuestra calidad de vida, ya que disminuye la energía, motivación y rendimiento. Los cambios en el estado de ánimo pueden empeorar las relaciones sociales y afectivas. **La parte positiva es que estos síntomas son temporales y desaparecen conforme el organismo se adapta a los cambios otoñales.**

Con la entrada en vigor del horario de invierno, oscurece antes, por lo que se adelanta la producción de melatonina, hormona implicada en la regulación del ciclo circadiano.

Al mismo tiempo, desciende la producción de serotonina, un neurotransmisor conocido como la hormona de la felicidad. Esto causa un desequilibrio en el organismo, que debe adaptarse a las nuevas circunstancias. Además comienza el descenso de las temperaturas, el aumento de las lluvias y la llegada los resfriados que debilitan el sistema inmunitario.

Los síntomas son tanto físicos como psíquicos e incluyen cansancio, debilidad generalizada, somnolencia, bajo estado de ánimo, dificultad de concentración, apatía e irritabilidad. Pueden aparecer falta de apetito, disminución de la libido e incluso un descenso de las defensas del organismo, por lo que somos más propensos a infecciones.

Para prevenir y aliviar los síntomas de la astenia otoñal es importante mantener los niveles de energía:

Se debe tener una dieta sana y equilibrada, para aportar todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y fortalecer el sistema inmunitario. Hay que incrementar el consumo de frutas y verduras.

Es conveniente **adelantar la hora de acostarse y levantarse** un poco antes de lo habitual para aprovechar las horas de luz. Es fundamental dormir un número suficiente de horas y que estas sean de calidad.

Se recomienda hacer **actividad física moderada a diario**, para aumentar la segregación de endorfinas, y aumentar la sensación de bienestar, mejorando el estado de ánimo. Es recomendable realizarlo al aire libre a primera hora de la mañana, a mediodía o a media tarde, no por la noche.

Haz cosas que te gustan y estar en compañía de amigos y, lo más importante, intentar ver la vida con positivismo.

Hay algunos alimentos y suplementos que pueden aliviar la astenia e incluso prevenirla.

Alimentos ricos en triptófano (un aminoácido esencial precursor de esta hormona que actúa como antidepresivo). Se puede encontrar en: nueces, semillas de calabaza, tofu, huevos, queso, leche, pescado y carne de pavo o pollo.

Suplementos para sobrellevar los días de bajón. Se puede tomar complementos enriquecidos con vitaminas y aminoácidos o revitalizantes como jalea real y el ginseng.

Los alimentos de temporada tienen las sustancias nutritivas necesarias para esta época del año. Las mejores son la col, la alcachofa, la berenjena, el calabacín, la calabaza, las setas, los cítricos, la granada, el membrillo y la uva.

Si tus síntomas se alargan en el tiempo no dudes en consultar con tu médico.

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

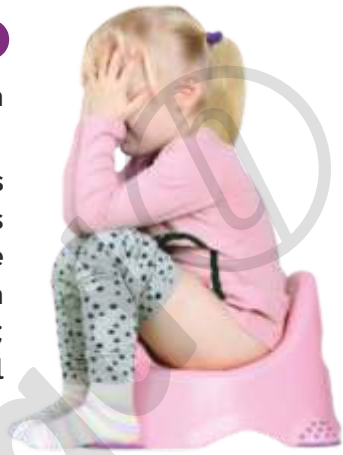


Llámanos e infórmate
T. 91 928 67 67 - M. 603 193 607
Gonzalo Chacón, 21 - Aranjuez
azureaenergia.com    

COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma o problema que afecta a entre un 12% y un 20% de los españoles.

Los problemas varían dependiendo de los casos: en algunas personas se concreta en la poca frecuencia de las deposiciones (menos de tres veces por semana); también puede tratarse de una sensación de evacuación incompleta; de que se produzca la expulsión de heces duras en más del 25% de las ocasiones; o incluso, de molestias como distensiones abdominales, dolor al defecar o meteorismo (gases acumulados en el tubo digestivo).



¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTREÑIMIENTO?

En la mayoría de los casos, el estreñimiento es consecuencia de la ausencia de ejercicio, factores psicológicos y malos hábitos dietéticos, fundamentalmente por una alimentación pobre en frutas, verduras o fibras vegetales y por ingerir pocos o insuficientes líquidos. Eludir las ganas de ir al baño también es perjudicial, dado que si nos reprimimos habitualmente, nuestro cuerpo dejará de avisarnos.

CONSEJOS PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

Aumenta el consumo de fibra: Favorece el tránsito intestinal y redundará en una mejor regulación a largo plazo. Lo recomendable es tomar entre 20 y 35 gramos de fibra al día, y puedes encontrarla en el brócoli, col, espinacas, coliflor, tomates, lechuga, fruta, frutos secos, harinas integrales y salvado de trigo.

Elige verduras y legumbres: Presta atención a cómo te sientan las legumbres y hortalizas más flatulentas como alcachofas, brócoli o coliflor. Si notas que te provocan digestiones pesadas o gases, sustitúyelas por otras.

La fruta, con piel: Siempre que puedas, toma la fruta con piel, o si no, frutas secas. Y no retires la pulpa de los zumos naturales.

Sí al aceite de oliva: En situaciones de estreñimiento no se recomienda limitar el consumo de aceites y grasas, sí es importante adecuarlo.

Productos prohibidos: Elimina las grasas animales y los platos procesados y embutidos.

Evita dulces: Los azúcares y caramelos endurecen las heces, dificultando su eliminación. Los quesos curados y el arroz tienen un efecto similar, por lo que es conveniente moderar su consumo.

Bebe más líquidos: Agua, infusiones, caldos de verduras... Un litro y medio o dos al día. Una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la evacuación.

Ejercicio físico: Intenta practicar alguna actividad física

para agilizar el tránsito intestinal.

Rutinas regulares: Horarios más o menos fijos que te permitan ir al servicio sin prisas es muy importante, así como evitar reprimir de forma continuada las ganas de ir. Lo mejor es que te tomes un tiempo y, si lo necesitas, intenta una postura que te facilite las cosas, como colocarte en cuclillas.

Automedicación: Consulta siempre con el farmacéutico o el médico, que evaluará tus necesidades concretas y te recomendará el tratamiento más adecuado, normalmente basado en los laxantes. Como tratamiento complementario, los prebióticos ayudan a mejorar la flora intestinal y por tanto, el tránsito intestinal.



EN CALLE
REAL, 10
A R A N J U E Z



EN REPARACIÓN DE CALZADO

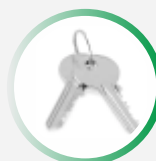
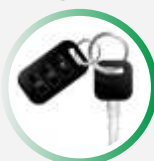
CAJAS FUERTES

Servicio de Asistencia
Técnica Oficial
de las Mejores Marcas



DUPLICADO DE LLAVES

- Especialistas en duplicado y reparación de llaves de puertas, coches y motos.
- Apertura, reparación e instalación de cerraduras, bombines y clausor de coches y motos.
- Puertas, cerrojos y cerraduras que mejor se adaptan a su hogar y que garantizan su bienestar, seguridad y tranquilidad.



C/ REAL, 10 LOCAL-1 • 91 891 27 21 / 626 96 41 00

C.C. EL DELEITE (E-LECLERC) • PASEO DEL DELEITE S/N • 91 875 43 32 / 630 41 52 67

CERRAJEROS 24H - 697 24 65 65

S.O.S. SALUD MASCULINA

El hombre presta menos atención a su salud que la mujer. Esto es un problema en sí mismo, por que los hombres son más propensos a beber alcohol, consumir tabaco, tomar decisiones arriesgadas además de evitar ir al médico.

Recuerda, prevenir es más fácil que curar. Aquí te presentamos algunos problemas de salud comunes que enfrentan los hombres y cómo evitarlos.

ENFERMEDAD CARDÍACA

La principal causa de muerte en hombres. Independientemente de su origen étnico. El riesgo de enfermedad cardíaca se puede reducir con cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y llevar una dieta cardiosaludable. Se debe controlar regularmente la presión arterial y los niveles de colesterol, consultar a un médico si se detecta alguna anomalía.

CÁNCER DE PRÓSTATA

El segundo cáncer más común en hombres, uno de cada ocho hombres recibe un diagnóstico de cáncer de próstata a lo largo de su vida. La detección temprana es clave para tratar con éxito el cáncer de próstata, por lo que es importante que los hombres mayores de 50 años se realicen exámenes de próstata con regularidad. Su desarrollo puede ser lento y los protocolos de tratamiento actuales son muy eficaces. Por eso es tan importante la detección.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Un problema común en los hombres. Puede deberse a factores, como el estrés, la ansiedad, efectos secundarios de medicamentos y afecciones subyacentes como enfermedades cardíacas o diabetes. Para prevenir, es importante mantener un estilo de vida saludable, controlar el estrés y buscar tratamiento para cualquier afección subyacente. Consulte con su médico de cabecera si tiene inquietudes sobre su capacidad para tener erecciones. También debería consultar con su médico si presenta eyaculación precoz o retardada o enfermedad cardíaca, diabetes u otras afecciones que podrían estar relacionadas con la disfunción eréctil.

CÁNCER TESTICULAR

Relativamente poco común, pero es el cáncer más común entre los hombres de 15 a 35 años. El diagnóstico afecta a uno de cada 250 hombres y niños. El riesgo de muerte por cáncer testicular puede reducirse mediante autoexámenes regulares y consulta médica si se detecta alguna anomalía. El tratamiento suele ser muy eficaz, sobre todo si el cáncer se detecta a tiempo.

DEPRESIÓN

Los hombres deprimidos tienen cuatro veces más probabilidades de suicidarse que las mujeres, a pesar de ello, son reacios a buscar ayuda. Para prevenir la depresión, es importante mantener un estilo de vida saludable, controlar el estrés y buscar ayuda si se está pasando por un momento difícil. Los signos clásicos de la depresión son el desánimo, la pérdida de interés en el trabajo y las aficiones, los cambios de peso y el sueño, la fatiga y la dificultad para concentrarse. Los hombres también pueden presentar síntomas como ira, abuso de sustancias y agitación.



"ANIMA" A LOS HOMBRES DE TU VIDA A HACERSE CARGO DE SU BIENESTAR

Deben hacerse chequeos médicos de rutina, dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol, mantenerse activo y buscar ayuda de salud mental si es necesario.

MENÚS de NAVIDAD NOCHEVIEJA y REYES



INBODAS
GROUP

Menú de Navidad

25 de DICIEMBRE de 2025

ENTRANTES (a compartir)

- Surtido de ibéricos y su pan con tomate
- Croqueta de chipirones con ali-oli de azafrán
- Gamba blanca de Huelva y langostinos cocidos

SEGUNDOS (a elegir)

- Rabo de toro relleno de foie estofado al vino tinto con cremoso de patata trufada
- Tronco de merluza con crema suave de ajo y tomillo con wok de verduras
- Solomillo de ternera gallega a la plancha con salteado de boletus

SORBETE

- Piña a cava

POSTRES

- Coulant de queso manchego y helado de violeta
- Torrija de pan brioche caramelizado con helado de dulce de leche

60€

MENÚ INFANTIL

- Cachopo de pollo con jamón y queso
- Espaguetis boloñesa y patatas fritas

POSTRE

- Brownie con helado de vainilla

20€

• Incluye bebida ilimitada, pan, postre y café.
Precios IVA incluido

Menú de Nochevieja

31 de DICIEMBRE de 2025

ENTRANTES (a compartir)

- Jamón y lomo puro de bellota al corte
- Anchoa en salazón con pan de cristal y mantequilla ahumada
- Langostinos salvajes con aliño de pimientos rojos con emulsión de su coral

SEGUNDOS (a elegir)

- Lomo de rodaballo con cocción lenta, napado con su pilpil y quisquillas en salmuera
- Paletilla de lechal manchego con sus panaderas
- Tournedó de ternera en jugo de boletus y trufa con cebollitas francesas glaseadas y patatas baby

SORBETE

- Mandarina de Sicilia

POSTRES

- Torrija de pan brioche con crema helada de turrón
- Tiramisú cremoso de mascarpone, soletilla al café expreso y cacao
- Dulces navideños y uvas de la suerte

120€

MENÚ INFANTIL

- Entremeses de ibéricos y croquetas
- Cachopo de solomillo de ternera con jamón y queso

POSTRE

- Brownie con helado

25€

¡Además disfrutarás de cotillón, 2 copas y chocolate con churros hasta las 4:00h!

• Incluye bebida ilimitada, pan, postre y café.
Precios IVA incluido

Menú de DÍA DE REYES

06 de ENERO de 2026

ENTRANTES (a compartir)

- Selección de ibéricos de bellota
- Ensaladilla hecha en casa con gamba roja
- Croquetas de pulpo a feira con mahonesa de pimentón

SEGUNDOS (a elegir)

- Chuleta de ternera con patata asada
- Lomo de bacalao confitado con cebolla caramelizada y salsa ibérica
- Paletilla de cordero de lechal confitada a baja temperatura

SORBETE

- Limoncello

POSTRES

- Nuestro Roscón de Reyes
- Coulant de queso con helado de yogur y mango
- Tarta Sacher
- Dulces navideños

60€

MENÚ INFANTIL

- Arroz a la cubana con huevo frito
- Libritos de cinta de lomo y patatas fritas

POSTRE

- Brownie con helado de vainilla

20€

• Incluye bebida ilimitada, pan, postre y café.
Precios IVA incluido

Finca La Ribera

Ctra. M-305 - Km 43,8 - Aranjuez
Reservas 650 822 758

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

REALIZAMOS VALORACIONES GRATUITAS Y SIN COMPROMISO

DISPONEMOS de UNA GRAN BASE DE DATOS DE COMPRADORES

Visítenos C/ San Antonio, 98



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



FOSO-MORERAS

392m² construidos en 2 plantas, 6 dorm., 3 baños + apartamento 3 dorm. y aseo. Dispone de 2 estancias diáfanas para reformar y gran patio.
310.000€



CENTRO

Dispone de 222m², 2 baños y escaparate, a 4 min. del ayuntamiento, al lado de la Universidad de Pavía. Actualmente alquilado.
245.000€



ONTIGOLA

Pareado esq. 3 plantas. cocina, salón comedor, amplio patio, barbacoa. 3 dorm. (1 con terraza). Sótano como un pequeño apart. Garaje cubierto.
234.900€



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€



NUOVO ARANJUEZ

Piso en 3ª planta sin ascensor, 3 dormitorios, 1 baño con ducha, cocina independiente, salón comedor con amplia terraza.
199.000€



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€



MIRADOR

2 Parcelas 1.147m² en total. Conexiones de agua, electricidad y alcantarillado. Gran potencial para viviendas independientes. las dos parcelas
318.150€



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.

HIPERTIROIDISMO ó HIPOTIROIDISMO

¿QUÉ ES EL HIPERTIROIDISMO?

Se produce cuando nuestra glándula tiroidea genera demasiada hormona tiroidea, lo que provoca la aceleración de nuestro organismo.

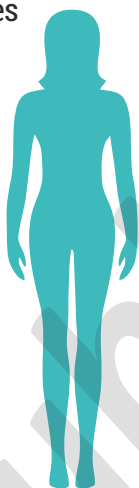
¿QUÉ ES EL HIPOTIROIDISMO?

Cuando nuestra glándula tiroidea no produce suficiente hormona tiroidea. Ese déficit provoca una ralentización en el funcionamiento de nuestro organismo.

SIGNOS Y SÍNTOMAS MÁS COMUNES

HIPERTIROIDISMO

Pérdida de peso
Evacuaciones intestinales frecuentes
Diarrea
Debilidad muscular
Sudoración y temblor de manos
Sofocos
Aumento del apetito
Nerviosismo y ansiedad
Alteración del sueño
Palpitaciones
Bocio
Párpados hinchados
Piel fina y húmeda
Pelo fino y quebradizo
Irregularidad del ciclo menstrual



HIPOTIROIDISMO

Aumento de peso
Retención de líquidos
Estreñimiento
Sequedad de la piel
Caída de cabello
Uñas quebradizas
Sensibilidad al frío
Irritabilidad
Tendencia a la depresión
Disminución frecuencia cardíaca
Cansancio y somnolencia
Falta de concentración
Pérdidas de memoria
Irregularidad del ciclo menstrual



TRATAMIENTO DEL HIPERTIROIDISMO

En el caso del hipertiroidismo son varios los tratamientos farmacológicos que pueden ayudarte a regular la producción de las hormonas o incluso a bloquearla. Eso sí, es muy importante que acudas a tu centro médico y que cuentes siempre con la prescripción médica de un especialista. Él te indicará el tratamiento específico más adecuado para tu caso concreto.

TRATAMIENTO DEL HIPOTIROIDISMO

El tratamiento más efectivo para el hipotiroidismo consiste en la toma de hormonas tiroideas, lo que permite compensar la carencia que causa esta enfermedad. Para poder empezar este tratamiento, es fundamental acudir a tu médico y confiar en el equipo de endocrinología.

La patología de tiroides es 8 veces más común en mujeres que en hombres.
Si sospechas que podrías padecer hipotiroidismo o hipertiroidismo, acude cuanto antes a tu médico.

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

C/Postas, 1



- 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

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

ADELANTA AL MAL TIEMPO

OFERTAS
EN REVISIONES
OTOÑO-INVIerno



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
josefranciscodelalamo@gmail.com

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

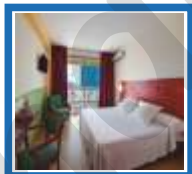
C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

H. BENIDORM PLAZA 4*



BENIDORM

**DEL 01 AL 08
DE DICIEMBRE**



P.V.P. 490 EUROS

Precio por persona en hab. doble
Hab. individual consultar

EL PRECIO INCLUYE

Autobús ida y vuelta, 7 noches, pensión completa,
agua o vino, seguro de viaje y guía acompañante

SALIDA DESDE ARANJUEZ

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

**¿No sabes cómo
empezar a gestionarlo?**

TE AYUDAMOS

*Trato profesional y personalizado
enfocado principalmente
a la satisfacción
de nuestros clientes*



C/ San Antonio, 98



918 754 258

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@Fysolinmobiliaria

@aranjuez.fysol



PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISPRAXIA síntomas y tipos

No se trata de un problema muscular o anatómico, sino de la incapacidad de planificar y secuenciar los movimientos simples necesarios para realizar otro de mayor complejidad. No se asocia a una capacidad intelectual disminuida. De hecho estos niños suelen tener una inteligencia normal. Los primeros síntomas suelen iniciarse tras cumplir el primer año de vida y hacerse progresivamente más evidentes, a partir de los cinco años y hasta los once.

¿Qué es la DISPRAXIA?

La dispraxia es un trastorno neurológico caracterizado por la dificultad para planificar y ejecutar movimientos coordinados. A menudo, afecta tanto las habilidades motoras finas como

gruesas, así como otras funciones relacionadas con el habla y la coordinación general. La dispraxia, también conocida como trastorno del desarrollo de la coordinación (TDC), puede manifestarse desde la infancia, pero también es relevante en la población adulta.

TIPOS Y SÍNTOMAS DE LA DISPRAXIA

TIPOS DE DISPRAXIA

Dispraxia motora: Dificultades para realizar movimientos corporales coordinados.

Dispraxia verbal: Dificultad para coordinar los movimientos necesarios para el habla.

Dispraxia ideomotora: Problemas para ejecutar movimientos simples en respuesta a comandos verbales.

Dispraxia ideacional: Incapacidad para planificar y organizar una secuencia de movimientos complejos.

Dispraxia constructiva: Problemas para construir o ensamblar objetos,

como en actividades que requieren precisión manual.

Dispraxia oral: Dificultades para coordinar los movimientos necesarios para funciones orales, como masticar o soplar.

SÍNTOMAS DE LA DISPRAXIA

Los síntomas de la dispraxia varían según la edad, el tipo de dispraxia y la gravedad del trastorno. Entre los más comunes se encuentran:

En la infancia

Dificultad para gatear, caminar o correr: Retrasos en alcanzar hitos motores.

Problemas con habilidades motoras finas:

Dificultad para usar tijeras, atarse los zapatos o escribir.

Habla retrasada: Problemas para articular palabras y frases.

En adultos

Coordinación deficiente: Dificultad para realizar tareas físicas, como conducir o practicar deportes.

Problemas organizativos: Dificultad para planificar y ejecutar tareas secuenciales.

Discapacidad social: Problemas para interpretar señales no verbales y coordinar interacciones.

TIPOS Y SÍNTOMAS DE LA DISPRAXIA

Existen diferentes tipos de dispraxia, clasificados según la parte del cuerpo o los miembros afectados por la dificultad de movimiento.

Ideacional: no puede organizar las ideas para realizar una acción, como atarse los cordones.

Ideomotora: puede planificar mentalmente una acción, pero no puede realizar los movimientos necesarios.

Constructiva: Dificultad para organizar o construir cosas, como dibujar o copiar un texto.

Verbal u oromotora: La dificultad radica en coordinar los movimientos de la boca y garganta para hablar.

Los síntomas pueden variar ampliamente en su severidad y manifestación, pero aquí algunos de los más comunes:

Dificultad motora gruesa: torpeza al caminar o correr, problemas para mantener el equilibrio y tendencia a caerse o tropezar con frecuencia.

Dificultad motora fina: problemas para manejar utensilios como cubiertos, lápices o tijeras, escritura ilegible o desorganizada y dificultad para abotonarse la

ropa o manejar cierres.

Problemas de coordinación: dificultad para realizar movimientos coordinados y precisos, como atrapar una pelota o montar en bicicleta y gestos descoordinados al hablar o moverse.

Problemas de percepción sensorial: sensibilidad aumentada o disminuida a estímulos como luz, sonido o tacto y dificultad para juzgar la distancia, la profundidad o el espacio.

Problemas de planificación y organización: dificultad para planificar y llevar a cabo secuencias de movimientos complejos y problemas para seguir instrucciones o recordar el orden de las tareas.

Dificultades en el ámbito académico: rendimiento escolar por debajo de lo esperado para la edad y la inteligencia del niño y dificultad para aprender nuevas habilidades motoras o académicas.

Problemas emocionales y sociales: frustración o baja autoestima debido a las dificultades motoras y problemas para relacionarse con otros niños debido a la torpeza o la incomodidad en actividades físicas.

La dispraxia no tiene un tratamiento curativo, suele ser tratada por un terapeuta ocupacional. El objetivo es ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras más sólidas. Puede incluir adaptación en la escuela, como que se le permita al niño teclear en lugar de escribir a mano.



Clínicas Dentales

Vuelve

con tu mejor
sonrisa.



Revisión
GRATIS

+Kit Dental de
REGALO



Pide tu cita

Seas o no de Sanitas

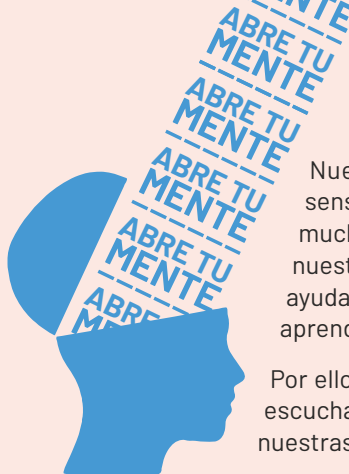


Clínica Dental Sanitas Aranjuez

C/ Almíbar, 155.

91 846 01 55

ABRE TU MENTE



Nuestros conocimientos, experiencias y pensamientos nos generan una cierta sensación de seguridad, de transitar por terreno conocido. Nos permiten resolver muchas cuestiones de manera rápida y eficaz, pero a la vez nos lleva a interpretar nuestras circunstancias vitales y actuar de forma rígida. Así, supone un gran paraguas de ayuda y resolución a la vez que un corsé que dificulta soluciones creativas e incluso nuevos aprendizajes.

Por ello es importante que nos permitamos observar la realidad desde distintos ángulos, escuchar opiniones diferentes de la nuestra, explorar en lugar de buscar la confirmación de nuestras creencias.

Abrir la mente supone ganar en flexibilidad, liberarnos de estereotipos, de patrones aprendidos (a veces sin ningún criterio evaluativo) y encontrar soluciones creativas.

Podemos proponernos facilitar la apertura mental desde distintos ángulos:

EN RELACIÓN CON UNO MISMO:

- Aprende a contemplar tus emociones, sensaciones y pensamientos de manera honesta, no los evites. Pregúntate de vez en cuando si tus ideas o el modo que tienes de afrontar distintas situaciones es el más adecuado o puede haber otras alternativas.
- Cambia alguna rutina y realiza de manera diferente alguna de tus tareas más frecuentes, como el orden que sigues al levantarte, acostarte o al comer.
- Utiliza, en ocasiones, alguna prenda que no se corresponda con tu estilo.
- Lee, ve una película, visita un museo, una ciudad o degusta alguna comida que no responda a lo que estás habituado.
- Proponte desarrollar una nueva habilidad, como cocinar, coser o aprender un idioma.

EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

- La próxima vez que te veas debatiendo una idea, dedica más atención a lo que dice tu interlocutor, explora cómo ha llegado a sus conclusiones, pregunta y deja que sus argumentos reposen unos momentos en tu mente. Centra tu atención en la escucha, en vez de, como nos ocurre frecuentemente, estar pensando en tus propios argumentos para hacer una réplica.
- Entabla relación con personas distintas a ti, que se dediquen a otras profesiones, de otras nacionalidades, con otras inquietudes sociales o intelectuales.
- Haz algo que se salga de los patrones que tienes establecidos con las personas que conoces.



EN RELACIÓN CON EL MUNDO O LAS CIRCUNSTANCIAS:

- Acepta experiencias que te saquen de tu zona de comodidad y te expongan a una realidad más amplia. En un primer momento puede resultar costoso o desconcertante, pero vale la pena. Tal vez, más allá de los límites de nuestro mundo se encuentran posibilidades y oportunidades que pueden enriquecer nuestras vidas.
- Utiliza rutas distintas en tus desplazamientos cotidianos.
- Interésate por otras culturas u otros momentos históricos.
- Acércate a conocer personajes históricos que hayan hecho aportaciones a la humanidad.
- Utiliza diferentes fuentes para estar informado.

La rapidez con que se producen los cambios en nuestra sociedad supone que hemos de estar realizando reajustes continuamente. Solo entrenando nuestra apertura mental podremos adaptarnos y disfrutar de todo lo que tenemos a nuestro alrededor, de lo contrario quedaremos obsoletos.

*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



Naturaleza muerta de Emilio Bueso

La protagonista es Claudia, una ingeniera agrónoma de más de cuarenta años que decide empezar de cero tras su divorcio. Se muda a una casa solitaria en la orilla de un pantano valenciano, donde solo quería vivir en paz: aislarse del mundo, trabajar lo justo, cuidar el huerto y abandonar los medicamentos que le recetaron por el matrimonio y la fibromialgia. Parecía un plan perfecto, pero...

Emilio Bueso escribe de una manera terroríficamente adictiva: aunque tengas el corazón en un puño, no podrás dejar de leer.

Cadáver exquisito de Agustina Bazterrica

Una sólida y escalofriante pesadilla futurista en la que el canibalismo es legitimado en gran parte del mundo a causa de un virus que afecta a los animales y resulta mortal para los seres humanos.

Con un lenguaje directo y despojado, *Cadáver exquisito* incursiona en los mecanismos siniestros de una sociedad distópica y caníbal. Una imagen, tanto repulsiva como fascinante.



Voces en la oscuridad de Junji Ito

Detrás del terror se esconde la miseria humana, lo ridículo de nuestra existencia. Sus ideas, personajes y narraciones son espeluznantes, intensas y aterradoras.

El mangaka japonés Junji Ito podría discutirle fácilmente la corona del terror a Stephen King. Nadie en el mundo consigue dar miedo como él.

Compañías silenciosas de Laura Purcell

La protagonista es Elsie, que está embarazada, pero su marido ya ha muerto. Así que se muda a la finca de la familia de él, donde se siente aislada y sola. Rodeada de sus nuevos y resentidos sirvientes y de aldeanos hostiles, Elsie solo cuenta con la incómoda compañía del primo de su marido y un antiguo diario...

La británica esta considerada la reina moderna del terror.



La puerta secreta del Museo del Prado de José María Plaza

Han robado el cuadro de Las Meninas y lo han sustituido por otro falso. Unos amigos se verán envueltos en un caso de investigación que les desbordará. Y lo peor es que el enorme edificio del museo está lleno de pasadizos y alguna sorpresa. ¿Te atreves a pasar miedo de verdad? Álvaro, Belén, Cris y David son los protagonistas de Los Sin Miedo, una pandilla que vive aventuras de intriga en escenarios de terror.



**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

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



CALENDARIOS

DE ESCRITORIO, DE BOLSILLO,
IMAN PARA NEVERA Y MUCHO MÁS

TOTALMENTE

Personalizados

**LO MEJOR PARA
TU NEGOCIO**

hapy 
PUBLICIDAD

 **HapyPublicidad**

Calle Capitán, 95 - Aranjuez

T. 910 84 13 92  **673 43 94 31**



DECORA TU CASA EN HALLOWEEN

ADORNOS Fáciles y Económicos

No necesitas gastar una fortuna en decoraciones espeluznantes. Con un poco de creatividad y algunos objetos cotidianos, puedes transformar tu casa en un verdadero espectáculo.

Puerta Fantasmal

Corta en cartulina una cara fantasmal y pégala con cinta de doble cara en la puerta de entrada de casa.

¡Da una bienvenida terrorífica a tus invitados!



Velas Sangrientas

Añade un toque macabro a tus velas blancas con cera derretida roja que gotee. De esta forma, cuando las enciendas, parecerá que estás iluminando velas sangrientas en tu hogar embrujado.



Espíritus en el Jardín

Utiliza láminas de espuma blanca o telas ligeras para crear figuras fantasmales. Pégalos en palos y colócalos en el jardín para que parezca que los espíritus se han apoderado de tu hogar.



Frascos Espeluznantes

Mete una foto panorámica de algún conocido en un frasco y rellena con agua teñida, colocalo dentro del frigorífico y espera a que algún familiar vaya a por agua fresca.



Calabaza Pintada

No hace falta tallar calabazas, píntalas con colores y diseños espeluznantes también queda genial. Utiliza pinturas acrílicas y pinceles expresar tu creatividad terrorífica.



Guirnalda Fantasmal

Para preparar vuestras propias guirnaldas fantasmales vais a necesitar una guirnalda de luces, tela blanca, rotulador negro permanente o especial para tela, cordón y tijeras.



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

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 **Octubre**

1 Príncipe de la Paz, 24	8 Moreras, 2	16 Real, 25	24 Moreras, 2
2 Avd. Plaza de Toros, 63	9 Ctra. de Andalucía, 89	17 Real, 25	25 Avd. Plaza de Toros, 63
3 Avd. de Loyola, 9	10 Príncipe de la Paz, 24	18 Príncipe de la Paz, 24	26 Abastos, 98
4 Abastos, 188	11 Gobernador, 79	19 Paseo del Deleite, 11	27 Avd. de Loyola, 9
5 Moreras, 2	12 Moreras, 11	20 Foso, 19	28 Avd. Plaza de Toros, 63
6 Paseo del Deleite, 11	13 Avd. de Loyola, 91	21 Abastos, 188	29 Paseo del Deleite, 11
7 Abastos, 98	14 Gobernador, 87	22 Moreras, 111	30 Abastos, 98
	15 San Antonio, 86	23 Príncipe de la Paz, 24	31 Stuart, 78

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.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el permiso expreso de la dirección de la misma. Dirección: Francisco Mora.
Diseño y maquetación: Almudena Villarta y Silvia Montes - Imprime: Monterreina Comunicación, S.L.U. - Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392



CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ

LIGA ESCOLAR DE AJEDREZ

ULTIMO SÁBADO DE CADA MES

25 OCT

29 NOV

27 DIC

31 ENE

28 FEB

28 MAR

25 ABR

23 MAY



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
AGUSTÍN MARAÑÓN
ARANJUEZ



DE 18:00H. A 20:00H.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
+34 661 31 46 24
clubaranjuezdeajedrez@gmail.com



ORGANIZA:



CLUB
ARANJUEZ
DE AJEDREZ

COLABORA:



Ayuntamiento del Real Sitio y Villa
Aranjuez
Delegación de Educación



Ayuntamiento del Real Sitio y Villa
Aranjuez
Delegación de Deportes



Saludhable



PREVENIR ACCIDENTES EN HALLOWEEN

Una festividad llena de disfraces, dulces y entretenimiento. Pero también representa un incremento en el riesgo de accidentes debido a la combinación de peatones, oscuridad y disfraces.

SEGURIDAD EN LOS DISFRACES

Los disfraces deben cumplir con las normas de seguridad básicas, de materiales ignífugos para reducir el riesgo de quemaduras, ya que en Halloween suele haber decoraciones con velas. Deben ser ajustados y cómodos. Nunca deben obstruir la visión ni la movilidad.

Si el disfraz es muy oscuro, usa una bandas reflectantes que te ayudará a ser visibles en la oscuridad, especialmente si estás cerca de una carretera.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE PEATONES

Llevar una linterna no solo ayuda a ver mejor el camino, sino también a ser visto. Los peatones deben cruzar por pasos de cebra y los conductores deben extremar la precaución esa noche.

Los niños pequeños deben estar acompañados por un adulto siempre. Es importante ir en grupos y en zonas bien iluminadas.

CONSUMO DE DULCES

Los adultos deben revisar los dulces antes de permitir que los niños los coman. Es importante desechar cualquier envoltorio que esté dañado o que no tenga etiqueta clara. Si el niño es alérgico, asegúrate de sean aptos para él.

Moderar el consumo de dulces para evitar problemas de salud como malestar estomacal o aumento excesivo de azúcar.

ACCIDENTES POR DECORACIONES

Las velas pueden ser sustituidas por luces LED y así reducir el riesgo de incendios. Deben estar en buenas condiciones, sin cables expuestos, y sobretodo, evitar sobrecargar los enchufes.

Evitar la decoraciones puntiaguda o pesada cerca del en áreas de tránsito, especialmente si hay niños pequeños.

RETOS PELIGROSOS

En esta fecha, los retos relacionados con el miedo se multiplican. La mayoría son divertidos, pero otros pueden ser peligrosos (consumo excesivo de películas violentas, explorar lugares prohibidos o participar en bromas de mal gusto y que cruzan los límites del respeto y la seguridad).

Los retos más populares es ver películas de terror durante 24 horas o el "Charlie Charlie Challenge", que consiste en invocar un espíritu. Aunque estos no representan un peligro físico, si pueden afectar emocionalmente, **sobretudo a los adolescentes**.

Existen retos más peligrosos que ponen en riesgo la integridad física y la vida **sobretudo de los adolescentes**, porque incitan a autolesionarse o prácticas aún más dañinas.



PROTEGE TU PIEL DEL MAQUILLAJE

No compres productos low-cost con el pretexto de que solo los vas a usar un día. Tu piel puede pagarlo caro sin optas por cosméticos que no hayan pasado los controles dermatológicos pertinentes. En el etiquetado busca que sean productos testados dermatológicamente, hipoalergénicos y no comedogénicos. Cómpralos en establecimientos de confianza.

Si vas a reutilizar cosméticos o productos de caracterización de años anteriores (cicatrices falsas, sangre artificial...), asegúrate de que se encuentran en buen estado. Revisa la fecha de caducidad, observa si el envase ha permanecido cerrado correctamente.

Antes de maquillarte, haz una prueba en el dorso de la mano o en una zona pequeña de la cara para comprobar que tu piel tolera bien el cosmético.

Limpia bien la piel con tus productos habituales y aplica una buena base hidratante. Esto sirve para poder extender mejor el producto de Halloween, crear una película aislante que proteja la epidermis y facilitar la retirada de todo el maquillaje cuando acabe la fiesta.

El desmaquillado es clave, puesto que el maquillaje de disfraz es generalmente más denso y oleoso, de forma que cuesta más retirarlo y se debe usar desmaquillantes resistentes al agua si queremos librarnos de todos los restos.

No es una fiesta tan americana como piensas. En el siglo IV, España ya celebraba el Día de Todos los Santos, se celebraba el 13 de mayo en conmemoración de los mártires perseguidos durante los inicios del Cristianismo. El Papa Gregorio III trasladó esta fecha al 1 de noviembre con la intención de sustituir la festividad pagana de Samhain. Donde los druidas (sacerdotes prerromanos) se disfrazaban de almas en pena para engañar a la muerte y evitar así que esta les llevara con ellos.

Tus gafas nuevas
Aquí y AHORA

LOHADE[®]
óptica



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

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