

Saludhable

Nº 149 - NOVIEMBRE - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

DA LA BIENVENIDA AL INVIERNO
siguiendo las reglas del Feng Shui

COMPRA COSMÉTICA
con **INTELIGENCIA**

¿REPOSO CON LUMBALGIA?

CICLO CIRCADIANO
Sincroniza tu reloj biológico

HUMIDIFICADORES
Y LA MUCOSIDAD

ENFERMEDADES COMUNES
POR FRÍO

SOLTAR LA MOCHILA
DEL PASADO

GUÍA DE SUPERVIVENCIA
para usar un baño público

PADRES TÓXICOS

DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

Jalea Real
Un refuerzo natural

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



DA LA BIENVENIDA AL INVIERNO

siguiendo las reglas del Feng Shui



INCORPORA ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

Las plantas son fundamentales, ya que no solo purifican el aire, sino que también introducen la energía de la naturaleza en tu hogar.

Elige plantas de hojas grandes y verdes para mantener la energía vital en tu hogar durante los meses más fríos.



COLORES Y TEXTURAS QUE ABRIGAN

Tonos burdeos, anaranjado, verde oscuro o el dorado. Estos colores equilibrarán la energía de tus espacios.

Los colores tierra son excelentes para crear una base estable y cálida en la decoración invernal, ayudando a contrarrestar el gris exterior.

DESPEJA Y ORGANIZA

Mantén tu hogar ordenado y libre de desorden. Ayúdote con soluciones de almacenamiento que, como canastos de fibras naturales, baúles de madera,...

Las áreas de tránsito deben estar libres de obstáculos para permitir un flujo de energía sin interrupciones.



CAMBIA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS MUEBLES

Coloca los muebles principales, como el sofá o la cama, en una posición de comando, es decir, donde se pueda ver la entrada de la habitación sin estar directamente alineados con la puerta. Esto proporciona una sensación de seguridad y control. Los muebles u objetos no deben bloquear puertas o pasillos, ya que esto puede interrumpir el flujo de energía positiva.

LA ENERGÍA DEL AGUA Y LA CALIDEZ DEL FUEGO

Una pequeña fuente ayuda a equilibrar la energía del hogar. El sonido suave del agua corriendo puede ser muy relajante.

El fuego puede estar presente mediante chimeneas y velas. Atraerá la energía del fuego, vital en los meses de invierno.



hapy 
PUBLICIDAD

**PERSONALIZAMOS
CANISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES**

...Y MUCHO MAS

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

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ

910841392 - 629517060

INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM



**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 and yellow text. A large '8'95€' is prominently displayed.



● 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 has a dark blue background with yellow and white text. On the right, there is a photograph of a modern kitchen with dark cabinets, a white countertop, and a window. A yellow box with three checkmarks and the words 'ESTILO', 'CALIDAD', and 'VARIEDAD' is positioned over the bottom right of the kitchen photo.

COMPRA COSMÉTICA

con inteligencia

Se acercan el Black Friday y el Cyber Monday y son momentos muy tentadores, especialmente en el mundo de la cosmética, donde las marcas lanzan descuentos agresivos, ediciones limitadas y sets especiales. Pero también es fácil caer en compras impulsivas o en ofertas que no valen tanto la pena como parecen. Aquí tienes una guía práctica para comprar con inteligencia cosmética durante esta época:



1. PLANIFICA ANTES DE QUE EMPIECEN LAS OFERTAS

- Haz inventario: revisa qué productos realmente necesitas.
- Haz una lista de deseos realista: incluye productos que quieras probar o reposiciones necesarias.
- Investiga precios previos: haz balance y mira si realmente vale la pena el descuento que te ofrecen.



2. PRIORIZA CALIDAD SOBRE CANTIDAD

- Invierte en productos de tratamiento, que tienen más impacto en tu piel.
- Los productos de color (maquillaje) suelen tener caducidad corta. Si compras demasiado, acabarás tirando.
- Considera el costo por uso: Un buen serum o crema que duren meses puede ser más rentable que tres baratos que no funcionan.



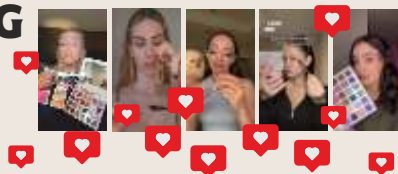
3. APROVECHA LOS SETS...CON CUIDADO

- Los cofres navideños o kits de viaje pueden ser una buena forma de probar varias cosas a menor precio.
- Evita kits con productos que no te interesan solo porque "sale más barato en conjunto"



4. SÉ ESCÉPTICO CON EL MARKETING Y CAMPAÑAS AGRESIVAS

- No te dejes llevar por influencers que promocionan productos sin declarar patrocinios. Déjate aconsejar por los profesionales.



5. COMPRA DE FORMA CONSCIENTE

- No caigas en el desperdicio: evita comprar por impulso solo porque está "a mitad de precio".
- Considera siempre el comercio local: muchos lanzan mejores descuentos y con menos huella ecológica.



-Invierte en tu piel, la usarás TODOS los días por el resto de tu vida-

María Rosa.
ERGOESTÉTICA



 **Mrs. Ross** 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

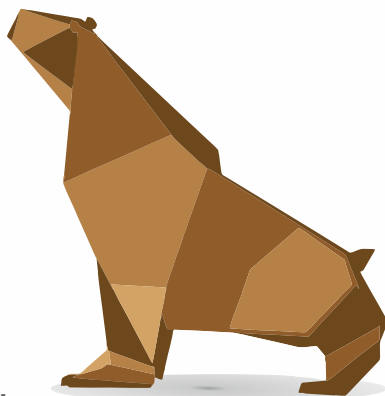
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

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

¿REPOSO CON LUMBALGIA?



DOLOR LUMBAR

Es muy frecuente, se estima que el 80% de las personas sentirán dolor de espalda en algún momento de su vida.

Además un 23% de la población tendrá en algún momento de su vida algún episodio de dolor lumbar crónico (de más de 3 meses de duración). Y al 12% de la población le producirá, en alguna ocasión, una limitación en sus actividades. Esto hace que el dolor lumbar sea la principal causa de discapacidad en España y a nivel mundial, sobre todo en adultos en edad laboral.

TIPOS DE DOLOR

POR UBICACIÓN

Cervicalgia: Dolor en la región del cuello.

Dorsalgia: Dolor en la zona de las costillas, entre el cuello y las costillas flotantes.

Lumbalgia: Dolor en la zona lumbar, esta es la más frecuente.

POR DURACIÓN

Agudo: Aparece de forma repentina y dura menos de 6 semanas.

Subagudo: Entre 6 semanas y 3 meses.

Crónico: Dura más de 3 meses. Puede ser constante o intermitente.

POR CAUSA

Mecánico: Aumenta con el movimiento y puede mejorar en reposo. A menudo se debe a traumatismos o distensiones.

Inflamatorio: No mejora con el descanso e incluso puede empeorar por la noche. Común en enfermedades reumáticas.

Neuropático: Se origina por daño nervioso, causando sensaciones como quemazón, hormigueo o pinchazos.

PORTIPO DE DOLOR

Localizado: En un punto específico de la espalda.

Irrradiado: Se extiende hacia otras partes del cuerpo, como las piernas (ciática) o los brazos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que las personas con dolor lumbar traten de usar medidas sencillas que carezcan de efectos secundarios y a lo que puedan recurrir de forma independiente, ya sea la aplicación de calor local, programas de ejercicio terapéutico (tai-chi, yoga, pilates...) o caminar, entre otras.

Estas recomendaciones no son válidas para dolor por fractura (su médico le dará las recomendaciones).

¿MITO O REALIDAD?

Los expertos hacen hincapié en derribar los falsos mitos sobre el dolor lumbar recomendando al paciente con este dolor que intente mantenerse activo es mejor que realizar reposo prolongado, por ello se debe evitar el reposo en cama e intentar volver lo antes posible a la actividad, ya que facilita la recuperación.



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

Bienvenidos a
TADÁSANA

Marta Cereencia

En cada transformación hay una
oportunidad de avanzar y mejorar.

C/ Almíbar, 175
28300 Aranjuez

Whatsapp 679.486.216

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

SALA PARA ALQUILER DE CELEBRACIONES Y EVENTOS

**LA
BURBUJA**



RESERVA
YA

TU ESPACIO PARA
TUS CENAS
O EVENTOS
DE NAVIDAD



UN ESPACIO ADAPTADO A CUALQUIER TIPO DE CELEBRACIÓN

Parque de bolas, sala babypark

Cumpleaños, talleres, baby showers, reuniones familiares

Sala de reuniones, presentaciones, eventos de empresa, ...

¡EL LUGAR PERFECTO PARA HACER TU EVENTO REALIDAD!

 640 73 28 37  C/ Florida, 56 Local 2

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



AGENDA ABIERTA PARA
COMUNIONES

2026

HAZ TU RESERVA

Tu ciclo circadiano:

Sincroniza tu reloj biológico para optimizar tu energía y sueño

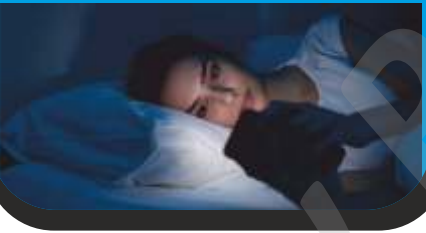


¿Alguna vez te has preguntado por qué te sientes más despierto y productivo en ciertas horas del día, o por qué te cuesta conciliar el sueño en otras, incluso cuando estás cansado? La respuesta reside en tu ciclo circadiano, el maestro orquestador de tu reloj biológico interno. Comprender y sincronizar este ritmo natural es clave para optimizar tu energía, mejorar tu calidad de sueño y, en última instancia, potenciar tu bienestar general.

¿Qué es?

El ciclo circadiano es un ritmo biológico que dura 24 horas y que regula una amplia gama de funciones fisiológicas y conductuales en casi todos los seres vivos.

En el centro de este sistema se encuentra un "reloj maestro" ubicado en el núcleo supraquiasmático (NSQ) del hipotálamo, en el cerebro. Este reloj se sincroniza principalmente con la luz y la oscuridad, que son las señales más poderosas para nuestro organismo. Sin embargo, otros factores como la alimentación, la actividad física y las interacciones sociales influyen en su regulación.



La importancia de la sincronización

Cuando tu ciclo circadiano está bien sincronizado con tu entorno, tu cuerpo produce las hormonas adecuadas en el momento preciso. Por ejemplo, la melatonina, la hormona del sueño, aumenta al anochecer para ayudarte a conciliar el sueño, mientras que el cortisol, la hormona del estrés y la vigilia, alcanza su punto máximo por la mañana para despertarte.

Sin embargo, en la vida moderna, con la exposición constante a la luz artificial (especialmente la luz azul de pantallas), horarios irregulares de trabajo y sueño, y estilos de vida sedentarios, es fácil desalinearse este reloj interno. Esta desincronización puede llevar a:

Problemas de sueño: Insomnio, dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, somnolencia diurna.

Baja energía y fatiga crónica: Sensación de agotamiento constante, dificultad para concentrarse.

Alteraciones del estado de ánimo: Irritabilidad, ansiedad o incluso depresión.

Problemas de salud: Un ritmo circadiano crónicamente desregulado se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Estrategias para sincronizar tu reloj biológico

1. Exposición a la luz natural

Por la mañana, exponte a la luz natural. Durante el día, sal al exterior o ubícate cerca de una ventana. Por la noche, reduce la exposición a la luz brillante y azul de las pantallas 2-3 horas antes de dormir.

2. Horarios de sueño consistentes

Mantén un horario de sueño regular, acostándote y levantándote a la misma hora, incluso los fines de semana. Crea una rutina relajante antes de dormir: lee, toma un baño, escucha música tranquila o medita.

3. Alimentación y ejercicio

Mantén horarios de comidas regulares, evitando las cenas pesadas justo antes de dormir. Haz ejercicio regularmente para mejorar la calidad del sueño y la energía diurna. Eso sí, evita el ejercicio intenso cerca de la hora de acostarte para no activarte demasiado.

4. Minimiza las interrupciones nocturnas

Un ambiente de sueño óptimo es crucial. Asegúrate de que tu dormitorio esté lo más oscuro posible con cortinas opacas. Mantén tu habitación a una temperatura fresca y confortable.



MOBILE CENTER ARANJUEZ

C/ SAN ANTONIO, 94

TEL. 622 195 793 - 91 279 02 63 mobilecenteraranjuez@hotmail.es

ADELÁNTATE al
BLACK

FRIDAY

OFERTA
OFERTA
OFERTA
OFERTA



*Oferta aplicable con la elección del producto siendo del mismo modelo. Consultar los modelos en los que no estaría aplicado.

PROTECTOR DE PANTALLA
DEL MISMO MODELO

PROTECTOR
HIDROGEL **5€**

y además...

DESCUENTO ESPECIAL*

EN TELÉFONOS DE

- 100 a 150€ → 10€ de dto.
- 200 a 250€ → 20€ de dto.
- 400 a 500€ → 30€ de dto.
- 600 a 800€ → 40€ de dto.
- 800 o adelante → 50€ de dto.

*Oferta desde el 10 noviembre hasta el 29 de noviembre de 2025
(no aplicable en los artículos de Apple móviles o tablets)



MÓVILES LIBRES Y NUEVOS

APPLE - SAMSUNG - XIAOMI - LG - ZTE - ALCATEL - OPPO

¡Y MUCHAS MARCAS MÁS!

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS

COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

CAMBIA DE COMPAÑÍA CON NOSOTROS

Y DE REGALO



CASCOS XIAOMI BUDS 6 LITE

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI Jazztel



LOS MEJORES PRECIOS

!!LOS NUESTROS!!



con **3 AÑOS**
DE GARANTÍA

IPHONE
13 - 14 - 15 - 16 - 17

REGALO FUNDA CRISTAL Y CARGA

¡¡¡¡¡¡¡¡



REPARAMOS
TODOS LOS MÓVILES

*Consultar vigencia de precios en tienda.

AYUNO INTERMITENTE

¿Qué es?

El ayuno intermitente ha pasado de ser una práctica ancestral a una de las tendencias más populares en el mundo del bienestar y la salud. Desde la pérdida de peso hasta la mejora de la función cerebral, sus supuestos beneficios son muchos. A diferencia de una dieta tradicional que se centra en qué comer, el ayuno intermitente se enfoca además en cuándo comer.



Implica alternar períodos de alimentación con períodos de ayuno.

EXISTEN VARIAS MODALIDADES, SIENDO LAS MÁS COMUNES:

16/8

Ayunar durante 16 horas y comer dentro de una ventana de 8 horas (por ejemplo, de 12 PM a 8 PM).

5:2

Comer normalmente cinco días a la semana y reducir la ingesta calórica a 500-600 calorías en los otros dos días.

24 horas

Ayunar completamente durante 24 horas, una o dos veces por semana.

MITOS

"SALTARSE EL DESAYUNO RALENTIZA EL METABOLISMO": Si bien es cierto que el desayuno puede activar el metabolismo, saltárselo ocasionalmente o como parte de una estrategia de ayuno intermitente no lo "ralentiza" de forma permanente.

"EL AYUNO TE HARÁ PERDER MASA MUSCULAR": Aumentar la hormona del crecimiento humano (HGH), que juega un papel crucial en la preservación del músculo.

"TE SENTIRÁS DÉBIL Y SIN ENERGÍA": la mayoría de las personas se adaptan y experimentan un aumento de la energía y la claridad mental una vez que su cuerpo se acostumbra a utilizar la grasa como combustible.

"ES UNA LICENCIA PARA COMER LO QUE QUIERAS EN TU VENTANA DE ALIMENTACIÓN": ¡Falso! Para obtener los beneficios es esencial que las comidas durante tu ventana de alimentación sean nutritivas y equilibradas. Si te excedes en comida basura, los beneficios se anularán.

VERDADES

PUEDE FACILITAR LA PÉRDIDA DE PESO:

Al limitar la ventana de alimentación lleva a un déficit calórico y, por ende, a la pérdida de peso. Puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda al cuerpo a utilizar mejor la glucosa y almacenar menos grasa.

PODRÍA MEJORAR LA SALUD METABÓLICA:

Se ha demostrado que el ayuno intermitente mejora marcadores como la resistencia a la insulina, los niveles de azúcar en sangre y el colesterol.

BENEFICIOS PARA LA SALUD CEREBRAL:

La autofagia y el aumento de la HGH pueden tener efectos neuroprotectores, mejorando la función cognitiva y potencialmente reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

NO ES PARA TODOS: Si bien los beneficios son prometedores, el ayuno intermitente no es universalmente adecuado. Mujeres embarazadas o en período de lactancia, personas con trastornos alimentarios, diabetes tipo 1 o ciertas condiciones médicas deben evitarlo o consultar a un profesional de la salud antes de intentarlo.

La decisión de probar el ayuno intermitente debe ser personal y consciente. Si buscas una herramienta para la pérdida de peso, mejorar tu salud metabólica o simplemente explorar una nueva estrategia de bienestar, podría ser una opción válida. Consulta con tu médico.

PLACAS SOLARES ARANJUEZ

INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES

Tecnología solar adaptada a tus necesidades energéticas.

- Instalación y mantenimiento de placas solares.
- Cargadores para vehículos eléctricos.
- Instalación de Backups.
- Cambios de inversor.
- Ampliación y actualización de instalaciones.



OFERTA

12 Placas 5kW y
1 batería 5kWh

Desde

7.999€

IVA incluido / Válido para radio de 20km.

Contáctanos:

91 928 67 67 · 603 193 607

Pol. Ind. Gonzalo Chacón, 21. Aranjuez, Madrid

azureaenergia.com



Precio IVA incluido. Oferta no acumulable.
Válida hasta el 31 de diciembre del 2025 o fin de existencias.
Oferta válida para un radio de 20km (desde Aranjuez) y bajo supervisión técnica.

Humidificadores y la Mucosidad

Un aliado para la respiración, con precauciones

El aire seco, especialmente durante los meses fríos, puede ser un enemigo silencioso para nuestras vías respiratorias. Cuando el aire carece de humedad, la nariz y la garganta se resecan, lo que dificulta la función natural de las mucosas y puede propiciar la congestión nasal y la tos seca. Es aquí donde el humidificador se presenta como un valioso aliado.

El vínculo entre humedad y mucosidad

Un humidificador es un dispositivo diseñado para aumentar la humedad relativa del aire en una habitación, manteniendo un nivel óptimo que suele estar entre el 40% y el 60%. Este aumento de humedad tiene un efecto directo y muy beneficioso sobre la mucosidad:

FLUIDIFICACIÓN DE LAS SECRECIONES: El aire húmedo ayuda a hidratar las mucosas nasales y de las vías respiratorias. Esto hace que las secreciones nasales y la flema se vuelvan más fluidas y menos pegajosas, facilitando su expulsión (expectoración) y reduciendo la sensación de congestión.

ALIVIO DE SÍNTOMAS: El uso de un humidificador puede aliviar molestias asociadas con resfriados, gripe, sinusitis, y ciertas alergias, haciendo que la respiración sea más cómoda y mejorando el descanso. Se ha observado que los humidificadores de vapor frío pueden ser particularmente útiles para aliviar la congestión nasal en niños con resfriado.

PREVENCIÓN DE IRRITACIÓN: Al mantener la hidratación, se reduce la irritación de la garganta y la sequedad de piel y ojos.



El nivel óptimo de la humedad relativa del aire en una habitación un nivel suele estar entre el 40% y el 60%.

Tipos de humidificadores



VAPOR CALIENTE (VAPORIZADORES)

Calientan el agua hasta el punto de ebullición para liberar vapor. Esto elimina gérmenes y bacterias presentes en el agua.

⚠️ PRECAUCIÓN

La desventaja es el riesgo de quemaduras y el ruido que puede generar.

VAPOR FRÍO (ULTRASÓNICOS O EVAPORATIVOS):

El ultrasónico utiliza vibraciones de alta frecuencia para crear una niebla fría. Son silenciosos y seguros en cuanto a quemaduras.

⚠️ PRECAUCIÓN

Si no se usa agua destilada y se limpian bien, pueden dispersar bacterias y minerales al ambiente. Se recomiendan para habitaciones infantiles.



Consejos para hacer un buen mantenimiento del humidificador

- Utilice siempre un humidificador de vapor frío (vaporizador), especialmente para los niños, ya que los de vapor caliente pueden causar quemaduras.
- Coloque el humidificador a varios pies (aproximadamente dos metros) de distancia de la cama.
- No deje un humidificador funcionando por mucho tiempo. Para evitarlo, programe el humidificador en un 40% a 50% de humedad.
- Los humidificadores se deben vaciar y limpiar diariamente, dado que las bacterias se pueden multiplicar en aguas estancadas.
- Utilice agua destilada en lugar de agua de grifo. El agua de grifo tiene minerales que se pueden acumular en el humidificador. Estos pueden lanzarse al aire en forma de polvo blanco y provocar problemas para respirar. Siga las instrucciones sobre cómo evitar la acumulación de minerales.



EN CALLE
REAL, 10
ARANJUEZ



EN REPARACIÓN DE CALZADO

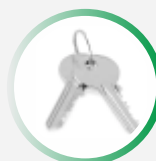
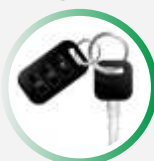
CAJAS FUERTES

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

ENFERMEDADES COMUNES *por frío*

RESFRIADO COMÚN

Moqueo o congestión nasal, dolor de garganta, tos y estornudos. También pueden presentarse dolores leves de cabeza o musculares, fiebre baja y fatiga.

INFLUENZA

Fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares y corporales, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, y fatiga extrema. Algunas personas, especialmente niños, también pueden experimentar síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea.

ASMA POR FRÍO

Tos, sibilancias, dificultad para respirar, y opresión o dolor en el pecho. El aire frío e irritante puede desencadenar o empeorar estos síntomas, haciendo que las vías respiratorias se inflamen y se estrechen. Es crucial protegerse del frío y tener siempre a mano el inhalador.

HIPOTERMIA

Escalofríos, temblores, confusión, somnolencia y pérdida de coordinación, que pueden empeorar progresivamente con una disminución de la temperatura corporal. A medida que la hipotermia avanza, los síntomas pueden volverse más graves, como dificultad para hablar, pulso y respiración lentos y débiles, y pérdida del conocimiento.

BRONQUITIS

Tos a menudo con producción de mucosidad, dolor o presión en el pecho, cansancio, fiebre baja y dificultad para respirar. Otros síntomas son dolor de garganta, dolor de cabeza, escalofríos y sibilancias.

ROTAVIRUS

Diarrea acuosa severa, vómitos, fiebre y dolor abdominal. Estos síntomas suelen durar de tres a ocho días y pueden ir acompañados de pérdida de apetito y signos de deshidratación. La deshidratación es la complicación más peligrosa, y sus síntomas en niños incluyen menos orina, boca y garganta secas, mareos, llanto sin lágrimas y somnolencia.

NEUMONIA

Tos con flema, fiebre, escalofríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho al respirar o toser. Otros síntomas comunes son fatiga, náuseas, vómitos o diarrea. En adultos mayores, la confusión puede ser el primer signo, y en niños muy pequeños, pérdida de apetito y letargo.

ENFERMEDADES DIARREICAS

La llamada gripe estomacal, incluyen diarrea acuosa, calambres abdominales, náuseas, vómitos y a veces fiebre. Otros síntomas son malestar general, escalofríos, dolor muscular y sensación de malestar en el estómago. En casos graves, puede haber sangre en las heces o signos de deshidratación.

CÓMO PREVENIRLAS

- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Proteger cabeza, rostro y boca para evitar entrada de aire frío a los pulmones.
- Utilizar ropa y calzado adecuado.
- Toma muchos líquidos.

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar la exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados, cerca de niños, ancianos y enfermos.
- Vacunarse para evitar influenza, rotavirus o neumococo.

Ante cualquier enfermedad o complicación se debe acudir al médico, ya que la automedicación puede provocar resistencia a los medicamentos y agravar el mal.

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 alioli 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 omillo con wok de verduras
- Solomillo de ternera gallega a la plancha con salteado de boletus

SORBETE

- Piña al cava

POSTRES (a elegir)

- Couland 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€

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 (a elegir)

- 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

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

120€

MENÚ INFANTIL

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

POSTRE

- Brownie con helado

25€

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 (a elegir)

- Nuestro Roscón de Reyes
- Couland 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€

Finca La Ribera

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

*TODOS LOS MENÚS INCLUYEN: bebida ilimitada, pan, postre y café. Precios IVA incluido

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.



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€



CENTRO

Ático con ascensor, 3 dorm., 2 baños completos (uno en suite), salón comedor y cocina. Arm. emp., gas natural y trastero.

260.000€



LOCAL CORTIJO SAN ISIDRO

Local en la plaza mayor del cortijo de san Isidro. 32m², sala principal con 16m² y otra con 8m² que dispone de ducha. Última actividad peluquería.

450€/MES



MIRADOR

2 Parcelas 1.147m² en total. Conexiones de agua, electricidad y alcantarillado. Gran potencial para viviendas independientes.

las dos parcelas 318.150€



LOCAL CENTRO

Local en c/ San Pascual, muy céntrico y rodeado de servicios. A pie de calle. Aprox. 30m² útiles 3 metros de fachada. IDEAL PARA OFICINAS.

395€/MES



NUOVO ARANJUEZ

Piso en 3ª planta, 3 dormitorios, 1 baño, salón comedor con amplia terraza y cocina. La vivienda necesita actualización.

199.000€



CENTRO

3ª planta, 3 dorm, 2 baños (uno en suite), salón comedor, cocina indep. salida a terraza. Armarios empotrados. Cochera incluida en el precio.

235.000€



COLMENAR

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

PRECIO A CONSULTAR



RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

para usar un baño público



¿Es seguro usar un baño público?

Sí, con unas precauciones de higiene, evitarás correr riesgos para la salud.

Si viajas es casi imposible evitar el uso de algún "penoso" baño público.

Estaciones, bares, centros comerciales, ...

Si sientes la llamada de la naturaleza, no podrás evitar responderla.

Un baño público, esta rodeado de un aura de terror, al ser visto como un terrible receptáculo para las bacterias. No te preocupes, con las pertinentes precauciones higiénicas, utilizar los baños públicos ya no será una ardua tarea, sino un simple trámite que podrás realizar con un poco más de previsión pero con total seguridad.

1

Elige el baño con cuidado

Obvio, mejor elige el que aparentemente parezca más limpio. Es aconsejable utilizar un inodoro con la tapa bajada, ya que puede ser indicativo de que está recién limpio. Esto se debe a que prácticamente nadie baja la tapa después de hacer uso del baño.

2

No limpiar la tapa con un papel

En su lugar, utiliza toallitas hidroalcohólicas o papel con hidrogel. No subirse a la tapa en cuclillas, y si lo haces luego limpia bien la zona pisada.



3

Dispensador de papel

No se debe usar el primer trozo de papel del baño del dispensador, ya que está expuesto a las bacterias. Tanto el inodoro como el mango de las puertas deberían tocarse con papel. Si tienes tus propios pañuelos de papel, mejor úsalos.

4

Lávate las manos con jabón

Lávate bien las manos antes y después de ir al baño. ¡Cuidado! evita los secadores eléctricos los últimos estudios afirman que cada vez que se dispara la ráfaga de aire, los microbios comienzan a revolotear por el baño. Pero con en papel, no tienes nada que temer.

5

Contacto con las superficies

Evita el contacto de artículos como bolso, mochila, abrigo,.. sobre el suelo o encimeras.



6

¿Y si vas con niños?

Esto es más complejo, pero seguro, si tomas las precauciones adecuadas.

No le inculques fobia a la suciedad y a las bacterias, pero enseñale las reglas esenciales de higiene. Se debe lavar siempre las manos y llevar gel hidroalcohólico y un paquete de pañuelos en la mochila.

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



GANDÍA
 H. BAIREN PARC 4*

17 AL 23
MAYO

PRECIO POR PERSONA
450€

EL PRECIO INCLUYE:

Autobús ida y vuelta, 6 noches / 7 días,
 pensión completa, agua o vino,
 seguro de viaje y excursiones por la zona

ENTRADAS OPCIONALES

(Pago en destino)

Ciudad de las Artes y las Ciencias
 Paseo en barca por El Palmar

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

SÍNDROME DE TOURETTE *síntomas y tipos*

Si bien el síndrome de Gilles de la Tourette no tiene cura, se puede tratar. Muchas personas con síndrome de Gilles de la Tourette no requieren tratamiento porque los síntomas no son molestos. Los tics suelen disminuir o controlarse después de los diez años.

¿Qué es el Síndrome de Tourette?

Se define como una enfermedad en la que existen varios tics motores y uno o más tics vocales, varias veces al día, casi cada día, durante más de un año, y no hay ningún periodo de 3 meses sin tics.

El trastorno provoca malestar notable o deterioro significativo social, laboral, o en otras áreas, y aparece antes de los 18 años. Suele ser más frecuente en niños que en niñas.

La presencia de un tic durante un breve periodo de tiempo es frecuente en niños, generalmente se resuelve sin tratamiento a los pocos meses.

SÍNTOMAS DE TOURETTE

Los tics, los movimientos o sonidos repentinos, breves e intermitentes son el signo distintivo del síndrome de Tourette.

Los tics se clasifican en:

Tics simples: repentinos, breves y repetitivos implican un número limitado de grupos musculares.

Tics complejos: patrones de movimientos diferentes y coordinados involucran varios grupos musculares. Pueden involucrar movimientos o sonidos. Los tics motores suelen comenzar antes que los tics vocales.

Tics motores simples: Parpadeo de ojos, sacudir la cabeza, encoger los hombros, mover los

ojos repentinamente, retorcer la nariz o hacer movimientos con la boca.

Tics motores complejos: tocar u oler objetos, repetir movimientos observados, caminar siguiendo un patrón determinado, inclinarse o girar, saltar o hacer gestos obscenos.

Tics vocales simples: resoplar, toser, aclarar la garganta o ladrar.

Tics vocales complejos: repetir palabras o frases propias, repetir palabras o frases de otros, usar palabras vulgares, obscenas o insultos.

Estos tics pueden variar en tipo, frecuencia y gravedad.

Empeoran si estás enfermo, estresado, ansioso, cansado o emocionado

Empeoran en la adolescencia temprana y mejoran durante la transición a la edad adulta.

Antes de la aparición de los tics motores o vocales, es probable que se experimente una sensación corporal incómoda como picazón, cosquilleo o tensión. Cuando aparece el tic, se siente alivio. Con gran esfuerzo, algunas personas con síndrome de Tourette pueden detener o contener temporalmente un tic.

DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE LA TOURETTE

No hay una prueba única, como un análisis, para diagnosticar el síndrome de Gilles de la Tourette. Los profesionales de la salud analizan los síntomas de la persona para diagnosticarle. Para que se diagnostique el síndrome de Tourette, una persona tiene que:

- Haber tenido muchos tics motores y uno o más tics vocales (estos tics pueden no haberse presentado al mismo tiempo).
- Tener tics que se presenten muchas veces durante el día, casi todos los días o de manera intermitente a lo largo de un período de más de 1 año.
- Haber comenzado los tics antes de los 18 años.
- No tener otro problema cerebral o tomar medica-

mentos que pudiera ser una causa de los síntomas.

Tratamiento

Si bien no hay una cura para el síndrome, hay tratamientos disponibles para ayudar a manejar los tics.

Muchas personas con el síndrome de Gilles de la Tourette tienen tics que no interrumpen sus actividades diarias y, por lo tanto, no necesitan tratamiento.

Sin embargo, hay medicamentos y tratamientos conductuales para los casos en que los tics sean dolorosos o causen lesiones; interfieran con la escuela, el trabajo o la vida social; o que causen estrés.

Generalmente, el síndrome de Gilles de la Tourette ocurre con otras condiciones médicas. La mayoría de los niños diagnosticados con este síndrome también han sido diagnosticados con al menos un trastorno mental, conductual o del desarrollo adicional, como trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), ansiedad o trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Es importante saber si la persona con síndrome de Gilles de la Tourette tiene además alguna otra condición médica y tratarla de forma adecuada.



**Clínicas
Dentales**

Decidida a sonreír

Financiación

Hasta

48

Meses

sin comisiones

sin intereses (**TAE 0%***)

Pide tu cita

Seas o no de Sanitas



Clínica Dental Sanitas Aranjuez

C/ Almíbar, 155.

91 846 01 55

*Oportunidad para Financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 01/10/25 y el 31/12/25 para la realización de cualquier tratamiento en las Clínicas Dentales Sanitas idet. Financia en: <https://dental-sanitas.com/es/pdf/financiacion-dentales-sanitas-financiacion.pdf>. Financia en: <https://dental-sanitas.com/es/pdf/financiacion-dentales-sanitas-financiacion.pdf> de la entidad Financiera Simbadell. Caricantes: Financia S.A., BBVA, A.S.A. Lixabank S.A., Banca Com. para S.A., Sofinca). Precio de venta al contado: 4.800€ (PVP). Plazo 48 meses, 48 cuotas mensuales de 100€. TIN 0%, TAE 0%. Coste total del crédito 0€. Importe total del crédito, precio total a plazos e importe total adeudado: 4.800€. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes. No acumulable a otros préstamos. No de carácter de publicidad financiera o registro mercantil en: <https://dental-sanitas.com/es/publicidad>.

SOLTAR LA MOCHILA DEL PASADO

Todos tenemos una historia que da forma a nuestro ser, a como nos comportamos, como sentimos y como pensamos. Supone los ejes principales que nos guían a la hora de abordar los diferentes ámbitos de la vida: qué tipo de relaciones tenemos, cómo nos llevamos con nosotros mismos, cuáles son nuestros intereses, qué cosas nos generan atracción y cuáles rechazo.

En ocasiones el pasado supone una carga que nos resulta dolorosa o bien un impedimento para aprovechar lo que nos trae el día a día. En unos casos puede deberse a experiencias negativas vividas tiempo atrás, en otros a la necesidad de adaptación a cambios que hemos de afrontar. En estos casos permanecemos en una especie de rememoración de nuestras experiencias convirtiéndose en una venda en los ojos que nos impide ver nuevas posibilidades.

No podemos hacer nada para cambiar el pasado, pero sí podemos reinterpretar y gestionar nuestras emociones de manera que podamos vivir libres de las cargas que nos genera.

Un planteamiento muy extendido en la actualidad es la idea de "vivir el presente". Añadiría que es igualmente importante integrar adecuadamente el pasado, puesto que es la base de nuestro aprendizaje y la construcción de nuestra identidad. Asimismo, el futuro también conforma nuestro ser dado que es la guía de lo que queremos cuidar, preservar y conseguir.

Cuando el pasado duele o impide avanzar, tomar conciencia de la forma en que experimentamos el pasado es el punto de partida para podernos renovar cuando es necesario.

Para ello es importante aprender a identificar las emociones, saber sentirlas y poder dejarlas pasar. Los estados emocionales son impermanentes, pasan. En ocasiones, se pretenderán evitar si son dolorosos, pero cuanto mejor podamos observarlos más oportunidades tendremos de aprender y reconstruirnos.

La culpa, la rabia, la tristeza o la vergüenza son frecuentes, para aprender a gestionarlas hay que "saber mirar".

Atrévete. Recuerda que como dijo Séneca "hay más cosas que nos asustan que cosas que nos hieren verdaderamente, y sufrimos más en la imaginación que en la realidad". Puede ser bueno utilizar un cuaderno para escribir, tanto los pensamientos repetitivos que pasan por la mente como para abordar cuestiones prácticas. Dedicar un tiempo determinado al día a esta tarea.

Para finalizar, indicar que, en ocasiones, el abordaje adecuado de las circunstancias del pasado necesita asistencia profesional. Si crees que puede ser tu caso no dudes en pedir apoyo. Un psicólogo clínico o sanitario te dará herramientas para dejar atrás el pasado que te atormenta y experimentar la vida con plenitud.

"Dejemos que el pasado, sea el pasado".
HOMERO



Algunas cuestiones que pueden ayudarnos a avanzar en este terreno se pueden resumir en los siguientes puntos:

IDENTIFICA ERRORES que hayas podido cometer, así como los que hayan cometido otros y cultiva la compasión y el perdón. Perdonar es un acto liberador para el que perdona. Sin olvidar que no significa que tengamos que aprobar lo ocurrido, sino aceptarlo y adoptar el propósito de perdonar/te

OBSERVA TUS JUICIOS hacia ti mismo, los demás o las circunstancias. Enredarnos en juicios negativos es una buena forma de permanecer anclados a lo que ocurrió.

TRATA DE IDENTIFICAR lo bueno que has aprendido hasta de las experiencias negativas.

APROVECHA TU HISTORIA para darte la oportunidad de cambiar y buscar lo que realmente te importa, lo que te nutre y te va bien.

CIERRA CICLOS: despréndete de aquello que te une al pasado y ya no necesitas. Cuando no se pueda hacer de modo práctico, escribe cartas en las que te despidas de lo que no quieres y das la bienvenida a nuevas formas de afrontar la vida.

BUSCA APOYOS, que hayas tenido experiencias dolorosas con determinadas personas no significa que no puedas encontrar otras que te acompañen en la búsqueda del equilibrio emocional.

ALZA LA VISTA AL MUNDO que te rodea y oriéntate a aprovechar lo que la vida te ofrece.

ES EL TIEMPO DE RESCATAR INTERESES que tal vez abandonaste o aplazaste, y también de buscar nuevas metas. Elabora un plan que te acerque a ellos, visualiza los beneficios de ponerte en marcha y de alcanzar tus aspiraciones, ponte en marcha poco a poco, permitiéndote experimentar lo que acontezca.

Para muchas personas también puede resultar muy sanador **PARTICIPAR EN LABORES DE VOLUNTARIADO.**



San Marun II



**MENÚ
DEL DÍA**
12'90€
DE LUNES
A VIERNES

Comidas y Cenas

NAVIDAD

GRUPOS Y EMPRESAS

Menús adaptados a vuestro presupuesto



HALLACAS

**COMIDA ESPAÑOLA
ÁRABE Y VENEZOLANA**

• RACIONES • ENSALADAS • PLATOS COMBINADOS
BOCADILLOS • SANDWICHES • HAMBURGUESAS

DESAYUNOS DESDE LAS 8.30H

Haz tu reserva

CALLE DE LA LIBERTAD, 2 (BARRIO DE AGFA) T. 914 859 052



DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

Un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

Algunos problemas como la **presión de sus compañeros**, las **expectativas académicas** y los **cuerpos que cambian** pueden ocasionar muchos altibajos en los adolescentes

La depresión en adolescentes no es una debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad, puede tener consecuencias graves y requerir tratamiento.

Los signos y síntomas de depresión en adolescentes incluyen un **cambio en la actitud y el comportamiento** que puede provocar angustia y dificultad importante en la escuela o el hogar, en actividades sociales o en otros aspectos de la vida.

Los síntomas pueden variar en su gravedad, pero los **cambios en las emociones y de comportamiento** pueden incluir los siguientes ejemplos:

CAMBIOS EMOCIONALES

- Baja autoestima.
- Desesperanza o vacío.
- Estado de ánimo irritable o molesto.
- Sentimiento de tristeza, pueden incluir episodios de llanto sin razón, frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores.
- Pérdida del interés en actividades placenteras cotidianas.
- Pérdida de interés en familiares y amigos.
- Falta de valoración de sí mismo o culpa.
- Autoinculpación o autocrítica excesiva.
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso.
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas.
- Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Cansancio y pérdida de energía.
- Insomnio o dormir demasiado.
- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento escolar o ausencias.
- Menor atención a la higiene personal.
- Cambios en el apetito (falta o aumento de apetito).
- Consumo de sustancias ilícitas o bebidas alcohólicas.
- Agitación o desasosiego.
- Lentitud al razonar, hablar o realizar movimientos corporales.
- Quejas frecuentes de dolores de cuerpo o cabeza que no tienen explicación.
- Arrebatos de ira, comportamiento arriesgado, u otros comportamientos para llamar la atención.
- Autolesiones.
- Planear o intento de suicidio.

¿Qué es normal y qué no es normal?

Puede resultar difícil notar la diferencia entre los altibajos en el estado de ánimo que simplemente forman parte de la vida de los jóvenes y la depresión adolescente. Habla con tu hijo. Intenta determinar si es capaz de manejar sentimientos difíciles o si la vida le parece abrumadora.

¿Cuándo consultar al médico?

Si los signos y síntomas de la depresión no desaparecen después de un tiempo prudencial (*dependerá de cada adolescente, los padres son los que mejor los conocen*), y comienzan a interferir su vida o te causan inquietudes relacionadas con el suicidio o su seguridad, habla con un profesional de salud mental especializado en adolescentes.

Si eres adolescente y crees que puedes estar deprimido, o si tienes un amigo que puede estar deprimido, **no esperes para pedir ayuda**. Acude a la enfermería del instituto, comparte esas inquietudes con tus padres, un maestro, una persona adulta en la quien confíes,...

Si un ser querido corre peligro de intentar suicidarse toma estas medidas:

- Asegúrate de que alguien permanezca siempre con esa persona.
- Llama al **024** (atención a la conducta suicida) o al **112** (emergencias) de inmediato.
- Si puedes, lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Nunca ignores comentarios o inquietudes sobre el suicidio.



LAS INFANTAS

Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

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

Tels: 655 932 278
640 777 452 | 910 291 654

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid



AQUA FONS VITAE

aquafv.es

Filtros y dispensadores de agua



DISPENSADORES
PARA TU NEGOCIO &
FILTROS PARA TU HOGAR

Madrid 677 475 014 • Valencia 666 855 594

ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

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



BENIDORM

DEL 21 AL 28
DE FEBRERO



H. RH PRINCESA 4*

P.V.P. **420€**

Precio por persona en hab. doble. Individual consultar

EL PRECIO INCLUYE

Bus ida y vuelta, 8 días / 7 noches, pensión completa,
agua y vino en las comidas y cenas,
seguro turístico y guía acompañante en los traslados

SALIDA DESDE ARANJUEZ

CERVECERIA RESTAURANTE

Tapas y Birras

Comidas y cenas
Navidad
Grupos y empresas

MENÚ 1

PRIMER PLATO (a elegir)

- Tomate con ventresca y aguacate
- Arroz meloso con almejas y langostinos
- Revuelto de morcilla con piñones y manzana
- Gambón plancha

SEGUNDO PLATO (a elegir)

- Solomillo trinchado con salsa de pimienta
- Dorada al horno con patatas panaderas
- Calamar a la parrilla con boniato y alioli
- Chuletas de cordero con guarnición

Bebida: Vino, gaseosa y agua
Postre y café

30€

MENÚ 2

PRIMER PLATO (a elegir)

- Tabla de ibéricos
- Ensalada de canónigos con mango y queso de cabra
- Brocheta de langostinos
- Raviolis con salsa de queso roquefort

SEGUNDO PLATO (a elegir)

- Paletilla lechal con guarnición
- Lubina al horno con patatas panaderas
- Chuletón trinchado con salsa de mango
- Pulpito parrilla

Bebida: Vino, gaseosa y agua
Postre y café

40€

..... C/ PRÍNCIPE, 12 • 658 424 178 • 651 08 91 82

PADRES TÓXICOS



No siempre es fácil detectar que tienes unos padres tóxicos. Al principio se achaca a que tienen rasgos que te molestan, como puede ser que ignore tus problemas, critica todo lo que haces o pelea contigo sin sentido. Todos esos ejemplos, caen en el paraguas de tener un comportamiento tóxico.

Tener una figura parental tóxica puede ser una experiencia traumática que marca la vida de un individuo. Estos padres, lejos de brindar amor y apoyo, crean un ambiente familiar disfuncional que impacta negativamente en el desarrollo emocional y psicológico de sus hijos.

Estos padres son aquellos que, debido a sus propios problemas emocionales, traumas o patrones de conducta disfuncionales, no pueden brindar un entorno familiar sano y seguro a sus hijos. Sus comportamientos, carentes de empatía y respeto, generan un ambiente de inestabilidad emocional y psicológica que afecta el bienestar de los más pequeños.

Dependiendo de la familia, puede ser que tengas a uno de tus progenitores que sea así, pero puede darse también que ambos tengan un mal comportamiento hacia a ti. Lo importante es detectarlo para poder empezar a solucionar el problema o por lo menos que te afecte lo menos posible en tu vida adulta.



IDENTIFICARLOS TE AYUDARÁ

PADRES NEGLIGENTES: Siempre irresponsables, impulsivos, alcohólicos y trasnochadores. Fuerzan a sus hijos a invertir los papeles y a ejercer temporalmente en el rol de protectores. Desatienden las necesidades físicas, emocionales y educativas de sus hijos. Muestran poco interés en la vida de sus hijos y no brindan apoyo afectivo.

PADRES VICTIMISTAS: Utilizan enfermedades y padecimientos (reales o ficticios) para convertirse en el centro de atención y de esa forma manipular a sus hijos a su antojo. Se convierten en víctimas de las circunstancias, culpando a sus hijos de sus propios problemas o fracasos. Manipulan emocionalmente a sus hijos para obtener atención, compasión o ayuda. Generan un clima de culpabilidad en sus hijos, haciéndolos responsables de su bienestar emocional. "Tengo cáncer por las preocupaciones que me das", "Papá nos abandonó por tu culpa".

PADRES CHANTAJISTAS: Extorsionan emocionalmente y de forma constante a los hijos, generándoles sentimientos de culpa ante cualquier conato de independencia "¿Te vas de viaje sin mí?", "¿Y si me pasa algo?", "Luego tendrás que vivir con eso".

PADRES AGRESIVOS: Utilizan a su hijo con vehículo para descargar la ira y las frustraciones que no saben gestionar. Con frases como "No vales para nada", "Tenía que haberte abortado", "Eres lo peor que me ha pasado en la vida". Maltratan física, verbal o emocionalmente a sus hijos. Los insultan, humillan, ridiculizan o amenazan. Pueden llegar al abuso físico, incluyendo golpes, palizas o agresiones sexuales.

PADRES COMPETIDORES - NARCISISTAS: Boicotea a su hijo colocándolo en una condición de inferioridad. Poseen un sentido exagerado de su propia importancia y creen merecer un trato especial. Necesitan ser constantemente admirados y alabados. Carecen de empatía hacia sus hijos y los utilizan para satisfacer sus propias necesidades emocionales.

PADRES POSESIVOS O CONTROLADORES: Trata al hijo como un objeto de su propiedad. Ama al niño en función de sus necesidades personales y afectivas. Ejercen un control excesivo sobre la vida de sus hijos, limitando su libertad y su independencia. Imponen sus valores, creencias y expectativas sin considerar las opiniones o deseos de sus hijos. Utilizan la culpa y la manipulación emocional para mantener el control.

¿QUÉ HACER SI TIENES PADRES TÓXICOS?

Un psicólogo profesional te puede ayudar a desarrollar mecanismos de afrontamiento para lidiar con la toxicidad, establecer límites saludables con tus padres y sanar las heridas emocionales del pasado para recuperar tu autoestima y construir una vida sana.

Recuerda que no estás solo. Muchas personas han pasado por experiencias similares y han logrado superarlas. Con el apoyo adecuado, tú también puedes sanar y construir un futuro mejor.





**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

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2º C (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 **Noviembre**

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

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.



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

Jalea Real

Un refuerzo natural para la época de frío

El invierno, con sus bajas temperaturas y la mayor incidencia de resfriados y gripes, a menudo supone una época de mayor exigencia para nuestro organismo. La disminución de la luz solar y el cambio de hábitos pueden llevar a una sensación de fatiga, menor energía y la necesidad de un soporte extra. Es por eso que la jalea real, el superalimento de la colmena, resurge como un aliado natural para afrontar la estación más fría.

¿Qué es y por qué es tan valiosa?

La jalea real es una sustancia blanquecina y gelatinosa secretada por las abejas obreras jóvenes, destinada exclusivamente a alimentar a la abeja reina y a las larvas en sus primeros días. Esta alimentación privilegiada es lo que confiere a la reina longevidad y fertilidad.



Se compone de un concentrado nutricional único

PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS ESENCIALES: Fundamentales para la regeneración celular y la función muscular.

VITAMINAS DEL GRUPO B (B1, B2, B5, B6, B12): Clave en el metabolismo energético y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

MINERALES: Como potasio, calcio, zinc, hierro y magnesio.

ÁCIDOS GRASOS ESPECÍFICOS: Incluyendo el 10-HDA (ácido 10-hidroxí-2-decenoico), un compuesto exclusivo al que se atribuyen propiedades inmunomoduladoras y antimicrobianas.

CARBOHIDRATOS Y LÍPIDOS: Fuente de energía rápida.

Beneficios clave para tomarla en invierno

REFUERZO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El invierno es el momento de mayor desafío para las defensas del cuerpo. El contenido en vitaminas, minerales y, especialmente, el 10-HDA, hace de la jalea real un complemento popular para fortalecer la respuesta inmunitaria. Al estimular la producción de células protectoras, ayuda al organismo a prevenir o reducir la duración de infecciones virales y bacterianas típicas de la estación fría.

COMBATE EL CANSANCIO Y LA FATIGA

Las jornadas más cortas y la reducción de la actividad al aire libre pueden aumentar la sensación de astenia, decaimiento o fatiga estacional. Gracias a su riqueza en vitaminas del grupo B y azúcares naturales, la jalea real actúa como energizante natural, ayudando a:

- Mejorar la vitalidad y el rendimiento físico.
- Combatir el agotamiento mental y físico.
- Aportar un "extra" de energía en periodos de convalecencia o estrés.

SOPORTE PARA EL SISTEMA NERVIOSO Y EL ÁNIMO

La presencia de vitaminas B y otros nutrientes la convierte en un soporte para el sistema nervioso. En épocas de mayor exigencia o estrés, la jalea real puede contribuir a un equilibrio emocional y a mejorar la concentración y la memoria, cualidades importantes en un momento donde el ánimo puede verse afectado.

CUIDADO DE PIEL Y CABELLO

La piel y el cabello sufren especialmente con el frío, el viento y los cambios bruscos de temperatura. Las propiedades regenerativas y antioxidantes de la jalea real, que impulsan la formación celular y la producción de colágeno, se aprovechan no solo de forma tópica en cosmética, sino también con su consumo oral. Nutre desde el interior, ayudando a mantener la piel más elástica, hidratada y luminosa, y a fortalecer el cabello y las uñas.

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

¿Hace cuánto que **no vas** al dentista?
En Vitaldent, **te lo ponemos fácil**.



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



600€
de **descuento***
en **ortodoncia**
+ **blanqueamiento**



Calle de San Antonio 59
910 611 181

*Promoción válida del 1/11/25 al 31/12/25 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. El blanqueamiento es en clínica o combinado, de doble arcada. Para tratamientos superiores a 250€. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715.

Tus gafas nuevas
Aquí y AHORA

LOHADE[®]
óptica



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