

Saludhable

Nº 151 - ENERO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

**ENERO Y
LA PIEL EMOCIONAL**

PRODUCTOS COMEDOGÉNICOS

ÚTERO BICORNE

**EL ARTE DE
CORTAR EL ROLLO**

ALIENTO MATUTINO

VINOS Y FÚTBOL

**EXPLORA EL MUNDO
FINLANDIA**

TERMOTERAPIA

LA COMPASIÓN

DIETAS DETOX

**COSAS QUE NO DEBE
COMER MI MASCOTA**

FRACTURAS

**UNA NUEVA FORMA
DE VER Y ESCUCHAR
LA VIDA**

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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





PRODUCTOS COMEDOGENICOS ENEMIGOS DE TU PIEL

Los comedogénicos son sustancias que, al entrar en contacto con la piel, pueden obstruir los poros y provocar la aparición de comedones, conocidos como puntos negros y espinillas. Estos pequeños enemigos invisibles pueden ser un verdadero problema para quienes tienen piel grasa o propensa al acné.

5 INGREDIENTES COMEDOGENICOS

1 Aceites pesados o grasos: como el aceite mineral o el de coco. Estos pueden obstruir los poros. Es mejor elegir aceites más ligeros como el aceite de jojoba.

2 Siliconas: Las siliconas pueden atrapar la suciedad y el sebo en los poros, lo que puede conducir a la formación de puntos negros. Algunas siliconas no comedogénicas incluyen la dimeticona y la ciclopentasiloxano.

3 Lanolina: derivado de lana de las ovejas, es comedogénica y puede obstruir los poros. Es mejor evitar los productos que contengan lanolina si sufres de acné.

4 Alcohol: Algunos tipos de alcohol, como el alcohol isopropílico, pueden ser comedogénicos y secar demasiado la piel. Si bien algunos productos para el cuidado de la piel contienen alcohol, es mejor evitarlos.

5 Fragancias: Las fragancias artificiales son irritantes para la piel y contribuir a la formación de comedones. Es mejor optar por productos sin fragancias o con fragancias naturales como aceites esenciales.

SÉ CONSUMIDOR INTELIGENTE QUE SABE QUÉ BUSCAR

La mejor forma de evitar los comedogénicos es leer atentamente las etiquetas de los productos que vayas a usar tanto de cuidado facial como productos de maquillaje, pero ¿cómo sé qué buscar?

← Además de estos productos que te ponemos aquí muchas etiquetas te van a echar una mano en indicarte que están libres de comedogénicos poniendo un símbolo como alguno de estos ejemplos:

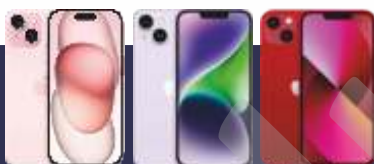


Cada marca tiene su propio diseño del símbolo "SIN COMEDOGENICOS", pero en general se suele representar con una gota tachada.

No todos los ingredientes comedogénicos afectan a todas las personas de la misma manera. Es importante probar los productos en una pequeña área de la piel antes de usarlos en todo el rostro. Si tienes dudas sobre qué productos son adecuados para tu piel, consulta con un dermatólogo.

¡Luce una piel sana y libre de comedogénicos!

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**



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI
mobil

Jazztel



... y más
compañías



desde

FUNDA & PROTECTOR 1€

PROTECTOR DE PANTALLA
CRISTAL **3€** GEL **5€**

**REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL**

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

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

info@happypublicidad.com

Enero y la piel emocional:

cómo el estado de ánimo se refleja en tu piel

Enero no solo marca el inicio de un nuevo año, también es un mes de transición emocional. Tras las fiestas, volvemos a la rutina, los días son más cortos, el frío se intensifica y el ritmo cotidiano se acelera. Todo esto influye directamente en nuestro estado de ánimo... y, aunque a veces lo olvidemos, la piel es uno de los primeros órganos en manifestarlo.



La piel y el sistema nervioso están estrechamente conectados. De hecho, ambos se desarrollan a partir del mismo tejido embrionario, lo que explica por qué **el estrés, la ansiedad o el cansancio emocional pueden reflejarse en forma de piel apagada, brotes, sensibilidad, picor o enrojecimiento.** En enero, este impacto suele ser más evidente: menos horas de luz, temperaturas bajas y la presión por cumplir nuevos propósitos pueden alterar el equilibrio cutáneo.

El estrés sostenido aumenta la liberación de cortisol, una hormona que debilita la barrera protectora de la piel, favorece la deshidratación y la histaminosis, lo cual, **puede agravar problemas como el acné o la dermatitis.** Al mismo tiempo, la falta de descanso o el desajuste de horarios de las fiestas reduce la capacidad natural de la piel para regenerarse durante la noche, haciendo que el rostro se vea más cansado y sin luminosidad.

Por eso, enero es un mes clave para reconectar con la piel desde un enfoque más emocional y consciente. El autocuidado se convierte en un ritual de bienestar. Dedicar unos minutos al día a limpiar, hidratar y masajear la piel no solo mejora su aspecto, sino que también aporta calma y sensación de control en un momento del año que suele vivirse con cierta cuesta emocional.

Incorporar texturas reconfortantes y aromas suaves ayuda a transformar la rutina cosmética en una experiencia placentera. Este tipo de cuidado consciente envía señales positivas al cerebro, reduce el estrés y favorece un mejor equilibrio cutáneo. La piel no solo necesita activos eficaces, sino también constancia, atención y respeto por sus tiempos.

Enero no tiene por qué ser solo un mes de sacrificios y objetivos exigentes. También puede ser una oportunidad para **escuchar a la piel, entender lo que nos está pidiendo y cuidarla** como parte integral de nuestro bienestar emocional. Porque cuando nos sentimos mejor por dentro, la piel lo refleja por fuera. Y empezar el año cuidándonos es, sin duda, uno de los mejores propósitos posibles.



*Comienza hoy con una sonrisa.
Acepta lo que es,
deja ir a lo que fue y ten fé en lo que será.*

Feliz año nuevo

María Rosa
ERGOESTÉTICA



M. Ros desde 1968
ergoestética

**Todos nuestros Tratamientos
son Personalizados**

Láser innova SHR
Cosmetología
Faciales
Corporales
Cera "no reciclable"
Depilación eléctrica

Cursos de automaquillaje
Beauty Coach
Maquillaje (novias y eventos)
Nutricosméticos
Tratamientos holísticos
Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez • Tel. 91 891 37 62
ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com

AMPLIAMOS NUESTROS SERVICIOS PROFESIONALES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

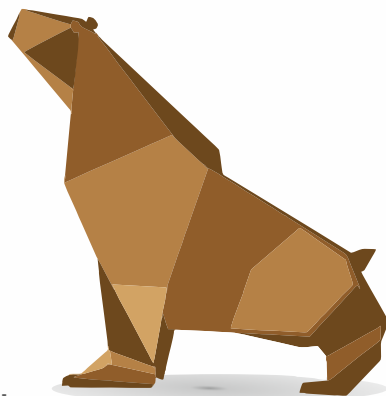
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRVENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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

WWW.UATYABOGADOS.COM
info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS



Finlandia es un país que a menudo encabeza las listas de las naciones más felices, con un sólido sistema educativo y una alta calidad de vida.

Continente
EUROPA

Capital
HELSINKI

Moneda
EURO

Idiomas oficiales
EL FINÉS Y EL SUECO

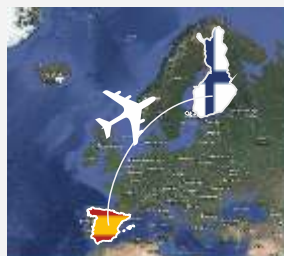
Población
5.6 MILLONES

LO MÁS CURIOSO ES...

En Finlandia existe un término cultural intraducible: el Sisu que se pronuncia "sii suu".

El Sisu es una filosofía de vida profundamente arraigada que representa una tenacidad inquebrantable, una perseverancia excepcional y un coraje estoico frente a la adversidad.

Se define como la fuerza interior que impulsa a actuar y resistir cuando la lógica o la resistencia habitual terminan, convirtiéndose en la manifestación de la voluntad extrema y la resiliencia nacional. Este concepto trasciende la perseverancia, siendo clave en el éxito finlandés.



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:
2.943km

Tiempo de vuelo:
4 horas y media

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Helsinki (Finlandia)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE FINLANDIA

La historia de Finlandia ha estado marcada por ser un campo de tensión entre Suecia y Rusia. Formó parte del Reino de Suecia durante más de 600 años (desde el siglo XII) y luego pasó a ser un Gran Ducado autónomo bajo el control del Imperio Ruso en 1809.

Tras la Revolución Bolchevique, Finlandia declaró su independencia el 6 de diciembre de 1917. A pesar de una Guerra Civil y de las guerras contra la Unión Soviética durante la Segunda Guerra Mundial, logró mantener su soberanía y se consolidó como una república neutral, próspera y miembro de la Unión Europea desde 1995. Su ubicación geoestratégica, manteniendo un delicado equilibrio entre Oriente y Occidente, fue clave en el desarrollo del país.

EL SISU SE MANIFIESTA COMO:

DETERMINACIÓN: Ir más allá de los límites físicos y mentales.

RESILIENCIA ESTOICA: Recuperarse rápidamente de los contratiempos sin quejarse.

AUTOCONFIANZA: La audacia para emprender acciones sin necesidad de ver todo el camino trazado.

PERSISTENCIA SILENCIOSA: Mantener el esfuerzo a pesar de las adversidades.

Históricamente forjado por el clima severo y las guerras, el Sisu fue esencial para la supervivencia colectiva del país.



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

DESCUBRE

LA MAGIA EN TU CUERPO.

PILATES REFORMER

NUEVOS HORARIOS DISPONIBLES

PILATES SUELO

ABIERTO PLAZO INSCRIPCIÓN

**El cambio ocurre a
través del movimiento
y el movimiento cura'.**

Joseph Pilates

**C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ**

**WHATSAPP
679.486.216**





Termoterapia

Beneficios del calor para los dolores musculares invernales

¿Qué es?

La terapia de calor es útil en invierno para aliviar el dolor crónico y la rigidez muscular y articular ya que aumentar el flujo sanguíneo y relajar los músculos.

Se puede aplicar con compresas calientes, bolsas de agua, sacos de semillas o baños tibios durante unos 15-20 minutos para calmar el dolor.

Es ideal para condiciones como la artritis o la lumbalgia.



Para aplicar calor se usa los siguientes agentes térmicos:

- Arena caliente
- Envolturas calientes
- Bolsa para agua caliente
- Bolsas térmicas
- Almohadillas eléctricas

- Parafina y parafango
- Fangoterapia
- Hidroterapia caliente
- Medios convectivos
- Aire seco y aire húmedo

- Compresas húmedas
- Radiación
- Lámpara de luz infrarroja
- Medios conductivos sólidos (hot packs) o líquidos (electrolitos)

Aplicaciones

Cómo, quien y quién no se puede beneficiar de esta terapia

¿Cómo funciona?

No es necesario una gran exposición a la fuente de calor. Tan solo es necesario aplicarla en un periodo de tiempo de entre 10 y 30 minutos dependiendo de la lesión.



El calor posee un factor para activar y estimular la circulación de la sangre, la relajación de los músculos, así como la rigidez de los mismos. Es por ello que facilita la recuperación.

¿A quién le sirve?

Es el tratamiento idóneo para estas enfermedades o afecciones:

- Fibromialgia
- Dolores gástricos
- Cólicos viscerales
- Patologías reumáticas
- Contracturas
- Dolores menstruales
- Desgarros musculares

¿A quién le está contraindicada?

La aplicación de termoterapia esta contraindicada en aquellos casos donde el paciente tenga alguna enfermedad como apendicitis o cardiopatías, así como aquellos que consuman medicamentos anticoagulantes.

Alternativas a la termoterapia

Uno de ellos sería la **crioterapia** es tratamiento opuesto, ya que en este caso se aplica frío intenso a través de hielo u otros agentes con la capacidad para conservar y mantener una temperatura fría.

La hidroterapia o **terapia física acuática** consiste en aplicar masajes a través de agua.



Aplicar calor vs aplicar frío



- Favorece la circulación
- Favorece la relajación muscular
- Trabaja en la elasticidad de los tejidos

- Reduce el diámetro de los vasos sanguíneos
- Disminuye la inflamación
- Calma los espasmos musculares



Al final quien mejor nos puede aconsejar es un profesional formado para que decida qué técnica usar en cada dolencia. Ante la duda sobre qué aplicar, acuda al médico ya que una aplicación incorrecta puede agravar el mal.





**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
"Día del Cliente"
POLLO ASADO

9€*



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

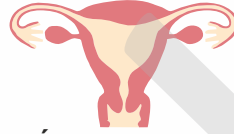
ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

ÚTERO BICORNE

una anomalía uterina poco común

El útero bicorne, también conocido como útero en forma de corazón, es una anomalía uterina congénita que afecta a aproximadamente el 1-2% de las mujeres en edad reproductiva. Se caracteriza por una hendidura en la parte superior del útero, lo que le da una forma similar a un corazón.



Útero normal



Útero bicorne

CAUSAS

El útero bicorne se produce durante el desarrollo fetal, cuando los dos conductos de Müller, que son las estructuras que se fusionan para formar el útero, no se fusionan completamente. La causa exacta de esta anomalía aún se desconoce, pero se cree que puede ser causada por factores genéticos o ambientales.

SÍNTOMAS

Muchas mujeres con útero bicorne no experimentan ningún síntoma y pueden llevar una vida reproductiva normal. Sin embargo, algunas mujeres pueden presentar:

- **Dolor menstrual intenso:** La hendidura en el útero puede dificultar la salida del flujo menstrual, lo que puede causar dolor intenso.
- **Infertilidad:** La forma anormal del útero puede dificultar la implantación del embrión.
- **Aborto espontáneo:** Las mujeres con útero bicorne tienen un mayor riesgo de sufrir abortos espontáneos, especialmente en el segundo trimestre.
- **Parto prematuro:** La hendidura en el útero puede debilitarlo, lo que puede aumentar el riesgo de parto prematuro.
- **Malformaciones congénitas:** Los bebés nacidos de madres con útero bicorne tienen un mayor riesgo de nacer con malformaciones congénitas, como labio leporino o paladar hendido.

DIAGNÓSTICO

El útero bicorne suele diagnosticarse mediante una ecografía o una resonancia magnética.

TRATAMIENTO

El tratamiento del útero bicorne depende de la gravedad de la anomalía y de los síntomas que presente la mujer. En algunos casos, no se requiere ningún tratamiento. Sin embargo, en otros casos, puede ser necesario realizar una cirugía para corregir la anomalía.



PRONÓSTICO

El pronóstico para las mujeres con útero bicorne es generalmente bueno. La mayoría de las mujeres con esta anomalía pueden tener un embarazo normal y dar a luz a un bebé sano. Sin embargo, es importante que las mujeres con útero bicorne reciban un seguimiento médico adecuado durante el embarazo.

Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre el útero bicorne, 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

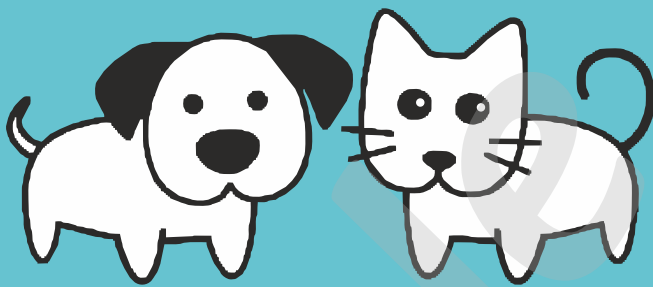
Pol. Ind. Gonzalo Chacón, 21. Aranjuez, Madrid

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.

COSAS QUE NO DEBE COMER MI MASCOTA



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Intoxicación - Coma - Muerte



UVAS Y PASAS

INSUFICIENCIA RENAL
DOLOR ABDOMINAL



CHOCOLATE

PROBLEMAS CORAZÓN Y SISTEMA
NERVIOSO - MUERTE



HUEVO Y CARNE CRUDA

VÓMITOS - DIARREA - LETARGO



FRUTAS CÍTRICAS

TEMBLORES - CONVULSIONES
MUERTE



CAFÉ

TOXICO PARA CORAZÓN Y SISTEMA
NERVIOSO - VÓMITOS - DIARREA



LECHE

MALESTAR - DIARREA



CEBOLLA Y AJO

DAÑO EN SANGRE - ANEMIA



HUESOS Y ESPINAS

FRACTURA DIENTES - DAÑOS INTERNOS



HUESOS Y ESPINAS

DAÑOS INTERNOS



CEBOLLA Y AJO

DAÑO EN SANGRE - ANEMIA



LECHE

DIARREA



AGUACATE

VÓMITOS - DIARREA



CAFÉ

TOXICO PARA CORAZÓN Y SISTEMA
NERVIOSO - VÓMITOS - DIARREA



NUECES

DAÑO SISTEMA NERVIOSO Y MUSCULAR



CHOCOLATE

PROBLEMAS CORAZÓN Y SISTEMA
NERVIOSO - MUERTE



UVAS Y PASAS

INSUFICIENCIA RENAL



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Intoxicación - Coma - Muerte



NUEVA TIENDA

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



*Les desea
¡Feliz Navidad!*



EN REPARACIÓN DE CALZADO

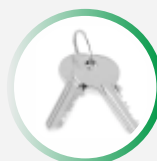
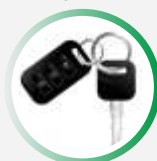
CAJAS FUERTES

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

El Arte de Cortar el Rollo:

Psicólogos y camareros explican cómo decir no sin parecer una persona horrible

Decir "no" parece un acto sencillo, dos letras que deberían liberarnos, pero a menudo se siente como si estuviéramos cometiendo un crimen social. ¿Por qué una palabra tan corta genera tanta ansiedad, culpa y el temor visceral de ser percibidos como egoístas o, peor aún, horribles? En un mundo que glorifica la disponibilidad constante y el exceso de compromiso, aprender a rechazar peticiones es, paradójicamente, uno de los actos de autocuidado más importantes. Para desentrañar este dilema, hemos recurrido a dos expertos inesperados en la gestión de límites y expectativas: los psicólogos y los baristas.

La perspectiva de un PSICÓLOGO



Desde el diván, el miedo a decir "no" tiene raíces profundas. Los psicólogos coinciden en que la reticencia a rechazar peticiones surge de la necesidad de aprobación, el miedo al conflicto o al rechazo, y creencias aprendidas desde la infancia que equiparan la negación con la descortesía. Nos convertimos en "complacientes crónicos", anteponiendo las necesidades ajenas a nuestro propio bienestar.

Estrategias psicológicas para decir que NO

RECONOCE TUS LÍMITES: Antes de responder, tómate un momento para evaluar tu capacidad real (tiempo, energía, recursos). Decir "no" es un acto de respeto hacia ti mismo y tus prioridades. Si no estás seguro, usa una frase de aplazamiento: "Déjame revisar mi agenda y te confirmo más tarde".

SÉ CLARO Y BREVE: Evita la sobrejustificación. Una negativa firme y amable es más efectiva que una cascada de excusas. Las justificaciones excesivas abren la puerta a la negociación o a que la otra persona intente "solucionar" tus problemas. Por ejemplo: "Agradezco que pensaras en mí, pero no puedo asumir ese compromiso ahora mismo". Punto.

EL "NO" EMPÁTICO: Muestra que valoras a la persona y su solicitud, aunque no puedas acceder a ella. "Me encantaría ayudarte, sé lo mucho que significa para ti, pero ya tengo toda la semana ocupada". Esto suaviza el golpe sin ceder tu límite.

La perspectiva de un CAMARERO



Pocos profesionales lidian con peticiones más inesperadas y, a veces, irracionales que un camarero en hora punta. Desde el "latte con cero leche, doble de espuma y temperatura exacta" hasta el cliente que intenta pagar un café con un billete de 200 euros por una compra de 3,50 euros. El camarero es un maestro en la gestión de expectativas y el "corte de rollo" rápido y cortés.

Lecciones de un camarero para decir que NO

EL "NO" BASADO EN EL SISTEMA: Un camarero no dice "no, porque no quiero," dice "no, porque el sistema no lo permite." Esto despersonaliza el rechazo. Ej: "No podemos mezclar pasteles en tu bebida porque daña la máquina." En la vida personal, esto se traduce en "No puedo quedarme hasta tarde, mi límite es a las 6 pm para no sacrificar mi descanso."

EL LENGUAJE DE LA SUSTITUCIÓN: En lugar de centrarse en lo que no pueden hacer, ofrecen lo que sí pueden. Ej: "¿Un café sin expreso? Lo siento, no podemos hacerlo, pero puedo prepararte una deliciosa infusión de hibisco que tiene un sabor intenso." Esto mantiene la relación positiva. En tu vida: "No puedo hacer la presentación completa, pero puedo revisar tus diapositivas y darte ideas."

LA AMABILIDAD INNEGOCIABLE: El tono amable es la armadura del barista. Puedes ser firme en tu negativa, pero tu expresión y voz deben transmitir respeto. La clave es la consistencia. Si dices "no" con una sonrisa y lo mantienes, el cliente respeta el límite. Un "No, lo siento, no es posible" dicho con calma es más poderoso que una disculpa vacilante.



LA MEZCLA PERFECTA

La unión de la psicología y la hostelería nos ofrece la receta perfecta: un "no" que defiende nuestros límites (la psicología), presentado de una manera clara, amable y a menudo basada en la viabilidad (el camarero). Entender que cada "no" a una petición externa es un "sí" a tu propia paz mental, tiempo y energía transforma la culpa en empoderamiento. Decir "no" con asertividad y una sonrisa es, de hecho, el arte de cuidar de ti mismo sin tener que parecer, ni ser, una persona horrible. Es simplemente el arte de vivir con integridad y límites saludables.

*Finca
de la
Ribera*



**SÁBADO
14 FEB**

**RESERVA YA
650 822 758**

ANTIGUA CTRA. DE ANDALUCÍA KM. 43,800 - ARANJUEZ



sello de
calidad
fotocasa

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

C/ Gobernador, 73

918 754 258

www.fysol-inmobiliarias.com

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@aranjuez.fysol

@Fysolinmobiliaria

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



**NUEVAS OFICINAS EN
C/ GOBERNADOR, 73**

**DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES**

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Ayudando a nuestros clientes desde 2008



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



ONTIGOLA

Chalet en esquina, una planta, salón-comedor con cocina integrada, 3 dorm., 2 baños compl. Patio delantero y trasero. Solicite más información.

205.000€



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€



CUARTELES

Ático con terraza, 86m², 3 dormitorios, 2 baños, gran salón, aire acondicionado y gas natural. Con cochera independiente.

235.000€



VALLEGRANDE-SESEÑA

Parcela de 232m² con chalet de 214m², 5 dormitorios, 4 baños, 100 m² parcela libre, salón, comedor, garaje.

289.000€



ALMORADI (ALICANTE)

137m². 3 dorm., 2 baños completos, amplio salón y cocina con terraza. Plaza de garaje, trastero y ascensor. A 15 min. de la playa de Guardamar

129.900€



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€



CENTRO

1ª planta con ascensor, 3 dormitorios, salón-comedor, cocina, 2 baños compl. 2 plazas de garaje y trastero. Varios balcones a la calle Postas.

305.000€



CENTRO

Ático de 102m², 3 dormitorios, dos baños, aire acondicionado, gas natural. Trastero y ascensor. Luminoso.

260.000€



MIRADOR

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

las dos parcelas
318.150€



LA MONTAÑA - PARCELA

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

145.000€



COLMENAR

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

PRECIO A CONSULTAR



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€



**RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO**

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

Aliento Matutino:

Por qué ocurre y cómo combatirlo

Cuando nos despertamos, es común que nuestro aliento no sea el más fresco. Este fenómeno conocido como aliento matutino o halitosis matutina, es una realidad para la mayoría de las personas y, aunque a menudo causa vergüenza, es completamente normal. Pero, ¿por qué ocurre y qué podemos hacer al respecto?

¿Por qué aparece? La principal razón detrás del mal aliento por la mañana es la disminución de la producción de saliva mientras dormimos. La saliva juega un papel crucial en la limpieza de la boca, ya que arrastra las bacterias y los restos de comida. Durante el sueño, su flujo se reduce significativamente, lo que permite que las bacterias presentes en la boca se multipliquen sin control. Estas bacterias se alimentan de las partículas de alimentos y las células muertas, liberando compuestos sulfurados volátiles, que son los responsables del olor desagradable.



Otros factores que contribuyen:

Restos de comida: Si no te cepillas los dientes ni usas hilo dental antes de acostarte, los restos de comida que quedan entre los dientes y la lengua pueden descomponerse en la noche, alimentando a las bacterias.

Sequedad bucal: Algunas personas experimentan una mayor sequedad bucal durante la noche debido a la respiración por la boca (por congestión nasal, apnea del sueño, etc.) o el uso de ciertos medicamentos.

Mala higiene bucal: Una higiene deficiente y una limpieza lingual inadecuada permiten que las bacterias se acumulen en la boca.

Condiciones médicas: En algunos casos, el aliento matutino puede ser un síntoma revelador de condiciones subyacentes que requieren atención. Estas incluyen infecciones sinusales crónicas, amigdalitis bacteriana, reflujo gastroesofágico (ERGE) o enfermedades de las encías como la gingivitis o periodontitis.

Consumo de ciertos alimentos o bebidas: Cenar alimentos con olores fuertes, como el ajo, la cebolla o las especias picantes, o consumir alcohol, puede contribuir significativamente al mal aliento que persiste hasta la mañana siguiente. Estas sustancias dejan compuestos volátiles en la boca, afectando el aliento.



¿Cómo combatirlo?

Afortunadamente, el aliento matutino es generalmente fácil de controlar con unos simples hábitos:

Visitas regulares al dentista: Las limpiezas dentales profesionales son esenciales para mantener una buena salud bucal y detectar cualquier problema que pueda contribuir al mal aliento.

Cepillado y uso de hilo dental riguroso: Es fundamental cepillarse los dientes durante al menos dos minutos y usar hilo dental antes de acostarse para eliminar la mayor cantidad posible de restos de comida y placa bacteriana. No te olvides de la lengua, para ello usa un limpiador lingual para raspar suavemente la parte superior de la lengua cada noche.

Hidratación: Beber suficiente agua durante el día y un vaso antes de acostarse ayuda a mantener la boca hidratada y estimula la producción de saliva.

Chicles sin azúcar o caramelos: Si te despiertas con la boca muy seca, masticar un chicle sin azúcar o chupar un caramelo sin azúcar puede estimular la producción de saliva.

Si a pesar de seguir estas recomendaciones tu aliento matutino persiste o es muy severo, es aconsejable consultar a un dentista o médico. Podría ser un indicio de una condición médica que requiere atención. En la mayoría de los casos, sin embargo, una buena rutina de higiene bucal es la clave para un aliento más fresco al despertar.

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

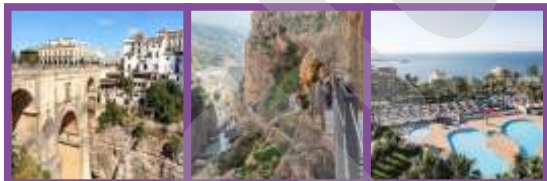
T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
 josefranciscodelalamo@gmail.com

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

BENALMADENA

DEL 24 AL 30 DE MARZO



HOTEL BEST SIROCO 4*

490€ POR PERSONA

EL PRECIO INCLUYE

- BUS IDA Y VUELTA • 7 DÍAS - 6 NOCHES
- PENSIÓN COMPLETA CON AGUA - VINO
- GUÍA ACOMPAÑANTE • SEGURO DE VIAJE
- EXCURSIONES POR LA ZONA:
 RONDA · SETENIL · NERJA
 PROCESIONES DE MÁLAGA
- EXCURSIÓN OPCIONAL: CAMINITO DEL REY

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*

*Visítanos en nuestra
 nueva oficina*



C/ Gobernador, 73



918 754 258

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@Fysolinmobiliaria

@aranjuez.fysol

VINOS Y FÚTBOL



¿Alguna vez te has encontrado atrapado en una cena, una inauguración o una reunión social donde, de repente, todo el mundo parece haberse doctorado en enología o táctica deportiva? El pánico te inunda. Sientes cómo se acerca el momento de asentir, sonreír y, finalmente, meter la pata con un comentario desastroso.

¡Relájate! La clave para sobrevivir a estas situaciones no es saber, sino saber cómo sonar como si supieras. Con esta guía práctica y algo descarada, te prometemos que podrás navegar por la conversación como un auténtico experto.



VINOS

El vino es el campo de batalla más común y, curiosamente, el más fácil de dominar. Recuerda, nadie puede refutar una sensación subjetiva que tú tienes.

LA MIRADA

Sostén la copa por la base. Mírala con una intensidad casi romántica. Si el vino es tinto, di con una seriedad cómica:

"Interesante, este color me habla de una juventud... pero con promesa de madurez."

Si es blanco, habla de la "brillantez de su lágrima". Acuérdate de que "Lágrima" es la palabra clave.

EL AGITE

Haz girar el vino en la copa con una elegancia fingida (cuidado con las salpicaduras). Esto es vital. Cuanto más lo hueles, más sofisticado pareces a ojos de los demás.

EL COMENTARIO MÁGICO

Mientras hueles (no temas meter la nariz a fondo), lanza uno de estos comodines:

"Tiene unos taninos muy presentes, pero bien integrados."

Útil para tintos, suena muy técnico

"Noto un deje mineral... ¿quizás pizarra?"

La gente ama la mineralidad, suena a suelo y eso importa

"Sabe a barrica de roble americano"

Mencionar tipos de árboles, importantísimo.

"Me sorprende la acidez. Es una acidez que lo mantendrá vivo."

Siempre alabar la acidez, es señal de longevidad



FÚTBOL

VOCABULARIO ESPECÍFICO

En el fútbol, evita hablar de goles. Los verdaderos expertos hablan de sistemas y gestión; y no hables de "cuatro defensas" o "dos delanteros". Eso es de aficionados.

PROBLEMA ESTRUCTURAL

Cuando criticas a un equipo, nunca critiques a un jugador, sino al sistema. "El problema es la basculación de los centrales cuando el lateral sube. Dejan mucho espacio entre líneas." (Nadie sabe qué es basculación exactamente, pero suena bien).

"El problema es la basculación de los centrales cuando el lateral sube. Dejan mucho espacio entre líneas."

Nadie sabe qué es basculación exactamente, pero suena bien.

ELIGIO AL SACRIFICIO

Alaba a un jugador desconocido por su "trabajo oscuro", es decir por lo que no se ve.

"Fulanito es el que equilibra. Sin él, la presión alta del medio centro no tendría sentido."

MANTRA

Usa la palabra "modelo" en lugar de "táctica".

"El modelo de juego de este equipo se ha estancado. Le falta una alternativa en la fase de construcción."

GESTIÓN DE GRUPO

Si pierden, no es por los jugadores. Es por el "management".

"El entrenador no ha sabido manejar el vestuario. Ha perdido la ascendencia sobre los pesos pesados."



Contáctanos

[realsitio]

GRUPO INMOBILIARIO



- Gestión inmobiliaria
- Administración de fincas
- Seguros
- Abogados

[📍] C/ del Príncipe, 33 - Aranjuez [📞] T. 691 379 501
www.realsitio.net

LAS INFANTAS S.L.

LIMPIEZAS Y SERVICIOS

Trabajos garantizados y con productos de calidad

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

T: 655 932 278

640 777 452

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid



ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

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

FERIA DE LA PRIMAVERA Y DEL VINO FINO



DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

PUERTO DE SANTA MARÍA (CÁDIZ)
HOTEL PUERTO BAHÍA 4*

490€

(por persona en habitación doble, en individual consultar precio)

EL PRECIO INCLUYE

- BUS IDA Y VUELTA • 6 NOCHES
- PENSIÓN COMPLETA CON AGUA - VINO
- GUÍA ACOMPAÑANTE • SEGURO DE VIAJE
- EXCURSIONES POR LA ZONA
- NO INCLUYE VISITA A MONUMENTOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

ANUNCIATE

EN *Saludhable*

HAZ QUE TU NEGOCIO
CONTINÚE CRECIENDO
ANUNCIATE Y LLEGA A
MÁS CLIENTES

ESTE PODRÍA SER EL
**ANUNCIO DE
TU EMPRESA**

C/ CAPITÁN, 95
Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431
info@happublicidad.com

LA COMPASIÓN

En esta ocasión me gustaría aprovechar este espacio para hacer unas reflexiones sobre el dolor, el sufrimiento humano y sobre la compasión como potente aliada de la superación de la adversidad y la estabilidad emocional.

La realidad es que el dolor (tanto emocional como físico) es consustancial al ser humano, es necesario porque supone la base para gestionar nuestro adecuado cuidado. Pero, a la vez, los seres humanos compartimos el deseo básico de ser felices y estar libres de sufrimiento.

Recordemos que nuestra experiencia de las cosas no es un efecto directo de la realidad, sino que es producto de múltiples factores personales que van a ser los responsables de que vivamos las circunstancias de nuestras vidas de maneras muy distintas. Asimismo, sabemos que no podemos ajustar nuestro entorno para que todo fluya favorablemente, que aunque hagamos “todo bien” no podemos tener la garantía de obtener un resultado determinado. Sin embargo, si que tenemos capacidad para gestionarnos a nosotros mismos y favorecer aquellos aspectos que nos ayuden a acoger todo lo bueno que nos encontremos y a lidiar de modos más efectivos con las adversidades.

Es en este deseo de acercarnos a lo que nos satisface y alejarnos de lo que nos daña en donde, en ocasiones, establecemos una lucha por aferrarnos a lo “bueno” y rechazar de plano lo “malo”, sin darnos cuenta que es una batalla perdida, ya que en la vida nos llegará de todo.

Continuamente recibimos mensajes, que interiorizamos como que “debemos sentirnos felices todo el tiempo”, y cuando esto no ocurre podemos llegar a pensar “¿Qué pasa conmigo?”, “¿En qué fallo?”, “no debería sentir miedo, rabia, o cualquier otra emoción desagradable”. No queremos estas emociones, las llamamos negativas, nos las queremos quitar. Pero la lucha y la negación no resuelve nada.

Al igual que en otros aspectos de la vida, sólo podemos gestionar algo bien si lo conocemos. Paramos y ser capaces de contemplar nuestras emociones, cómo aparecen, que significado tienen, aceptar el hecho de que están ahí, tomar conciencia de nuestros estados es la única forma de poder aprender, de poder aliviar el sufrimiento.

La opción es elegir qué valores queremos que guíen nuestro paso por esta vida, como nos queremos orientar en nuestros intereses, en la relación con los demás y con el contexto particular en que cada uno viva y decidir acoger lo que venga.

Existen muchas estrategias (cognitivas, emocionales y comportamentales) que nos pueden ayudar a ser más hábiles en este gran reto (que excedería con mucho las posibilidades de este artículo) pero me gustaría señalar algunos aspectos sobre la compasión.

La compasión es el reconocimiento del sufrimiento cuando está presente (en vez de la negación o la evitación) unido al deseo genuino de intentar aliviarlo y prevenirlo. Podemos contemplarla tanto dirigida a uno mismo como a los demás.

La verdadera compasión no es lástima (que podría denotar una especie de superioridad), sino que supone un acercamiento al dolor respetando completamente la dignidad de la persona, desde una posición de igualdad. Consiste en mirarnos a nosotros mismos y a los demás reconociendo nuestro hecho de ser “humanos” y por tanto sensibles al dolor. Cultivar la posibilidad de “plantarnos” ante el dolor y atravesarlo, sin olvidar la amabilidad, el conectar con la búsqueda de un mundo mejor y el deseo de que todos podamos estar en paz, podamos estar bien.

En muchas ocasiones podremos intervenir activamente para lograr estos objetivos, pero en otras nuestro papel puede centrarse en acompañar y desear el bienestar.

Podemos contemplar la compasión en tres direcciones o flujos: ofrecer compasión hacia los demás, saber recibirla y saber cultivar la compasión hacia uno mismo.

Son muchos los aprendizajes que nos proporciona el alinearnos con la compasión. Os invito a que busquéis información sobre Mindfulness (clave en este sentido), que leáis o veáis a Kistin Kneff, Gonzalo Brito o Nazareth Castellanos, entre otros, ya que pueden resultar fuentes de inspiración.

*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

Fracturas

Una fractura se produce, sencillamente, cuando el hueso se rompe. Es un problema de salud que afecta a todas las edades y los síntomas son siempre los mismos:

- **Dolor**
- **Hinchazón**
- **Hematomas**
- **Dificultad para mover el hueso afectado**

El tipo de fractura y su gravedad, determinarán el tratamiento. En algunos casos, la fractura puede sanar con la inmovilización y el descanso, pero en otros casos puede ser necesaria la cirugía.

Comprender los mecanismos detrás de las lesiones es crucial para dar un buen tratamiento. Es por ello que las causas más comunes son:

- **Traumatismos:** Caídas, golpes, accidentes de coche...
- **Estrés repetitivo:** Movimientos repetitivos que causan microfracturas que se convierten en fracturas.
- **Enfermedades óseas:** Osteoporosis, osteomalacia, tumores óseos.



Prevención

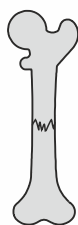
Es muy importante para prevenir fracturas que mantengas tus huesos fuertes **realizando ejercicio de forma habitual**. Por supuesto, dependiendo de tu condición física tendrás que adaptar el impacto que necesitas para tu cuerpo. Para una persona joven o en su madurez se recomienda saltar o correr, sin embargo para personas más mayores o que sufran de enfermedades como la osteoporosis, necesitarán un impacto menor.

Los niños tienen un riesgo mayor de sufrir fracturas porque no tienen los huesos totalmente desarrollados. Sin embargo, los niños tardan mucho menos en recuperarse de una fractura, al igual que por el contrario, las personas mayores sufren más fracturas porque los huesos se debilitan con el

paso de los años.

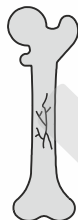
¡Cuida de tu cuerpo!

Acciones como fumar o beber alcohol afecta a la densidad de los huesos, facilitando su fractura.



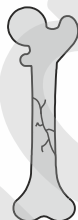
Transversa

Es una fractura dentada e irregular que requiere intervención quirúrgica para poner varillas de metal o tornillos para reparar el hueso. Estos se quedan fijos debajo de la piel sin que afecte en nada a tu día a día.



Longitudinal

Sigue el eje del hueso de arriba a abajo. Es una fractura muy inestable y poco común. Si la rotura está cerca de una articulación, requerirá cirugía para fijar los fragmentos óseos, sino, bastará con inmovilización y yeso.



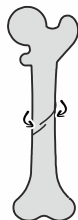
Oblicua

El eje de rotura atraviesa el hueso en ángulo con respecto a su eje largo. Es una fractura común en los huesos largos de las piernas y los brazos. Tiene una alta inestabilidad porque se corre el riesgo de que se desvíe.



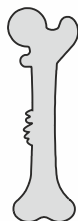
Oblicua desviada

Pasamos de una fractura más grave cuando el hueso se desvía e irremediablemente es necesario el uso de cirugía para volver a alinear el hueso y estabilizar la fractura. Para sanar se requieren 8 ó 12 semanas.



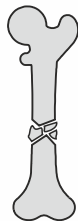
Espiral

La fractura sigue un patrón en espiral alrededor del eje del hueso. Suelen ser causadas por un traumatismo de alto impacto (ej. una caída de mucha altura o un accidente automovilístico). Requiere cirugía inmediata.



Impactada

Este tipo de fracturas son producidas por un golpe directo sobre el hueso, lo que hace que este se astille. Lo que deja fragmentos rotos alrededor del hueso. Es por ello que se requiere cirugía para limpiar la zona.



Cominutiva

Aquí la fractura rompe el hueso en varios fragmentos. Es necesario cirugía para fijar con tornillos el hueso o incluso se requiere de injertos óseos para rellenar los huecos.

DISPARATE



www.modadisparate.com

C/ ALMÍBAR, 114 · ARANJUEZ · 91 892 31 20



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*

Desentrañando el mundo de las Dietas Detox

Una dieta "detox", abreviatura de desintoxicación, se refiere a un régimen alimenticio o de ayuno a corto plazo diseñado para eliminar supuestas toxinas del cuerpo. Estas dietas suelen implicar un período de ayuno, seguido de una dieta estricta de frutas, verduras, zumos y agua, y a menudo incluyen el uso de suplementos, laxantes, diuréticos y otros productos para "limpiar" el organismo.

La premisa fundamental es...

Nuestro cuerpo acumula sustancias nocivas del medio ambiente y de los alimentos procesados, y que una dieta detox puede purificarlo, mejorando la salud y promoviendo la pérdida de peso.



¿Cómo se hacen estas dietas?

Los métodos varían ampliamente, pero la mayoría de las dietas detox siguen un patrón similar:

Restricción de alimentos

Se eliminan alimentos procesados, azúcares, cafeína, alcohol, carne roja, lácteos y gluten.

Ingesta de líquidos

Se promueve el consumo abundante de agua, zumos de frutas y verduras recién exprimidos, té de hierbas y caldos vegetales.

Ayuno intermitente o total

Algunas dietas implican periodos de ayuno o la reducción drástica de la ingesta calórica.

Suplementos

Es común el uso de suplementos de hierbas, probióticos y otros productos que se cree que apoyan la desintoxicación.

Ventajas percibidas

Si bien muchas de las supuestas ventajas de las dietas detox carecen de respaldo científico, algunas personas reportan sentirse mejor, con más energía o experimentar una leve pérdida de peso. Esto puede atribuirse a la eliminación de alimentos poco saludables (azúcares, ultraprocesados), un aumento en la ingesta de frutas y verduras, y una mayor hidratación, hábitos que por sí mismos son beneficiosos. La "pérdida de peso" inicial suele ser principalmente pérdida de líquidos y contenido intestinal, no de grasa corporal.

La realidad

Es crucial abordar las dietas detox con una dosis de escepticismo, ya que están rodeadas de numerosos bulos y riesgos potenciales:



El cuerpo se "desintoxica" solo

No necesitamos una ayuda externa para desintoxicarnos. Nuestro hígado, riñones, pulmones e intestinos son órganos eficientes que trabajan para filtrar y eliminar toxinas del cuerpo de forma natural. No hay evidencia científica que demuestre que las dietas detox mejoren esta función.

Riesgo para la salud

Restricciones calóricas extremas, el uso de laxantes o diuréticos y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a fatiga, mareos, deshidratación, desequilibrios electrolíticos, interacciones con medicamentos e incluso daño renal o hepático en casos graves.

Toxinas indefinidas

Los defensores de las dietas detox rara vez especifican qué "toxinas" están eliminando, lo que las convierte en una afirmación vaga e improbable.

Efecto yo-yo

La pérdida de peso rápida y no sostenible a menudo lleva a recuperar el peso una vez que se abandona la dieta restrictiva.

Marketing engañoso

Marketing engañoso: Muchas dietas detox se basan en la venta de productos, suplementos y libros, a menudo con afirmaciones no respaldadas por la ciencia.

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. 91 162 153 - 648 14 10 15

Ópticas

Óptica Lohade
C/ Almíbar, 79. Aranjuez
Tel. 91 892 63 71 - www.lohade.com

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación
oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 91 891 1115.
www.perezcarmena.es

Psicología

AMP PSICOLOGOS
Autorización Sanitaria CAM CS 7048
Alicia Martín Pérez. Cdo. M-12381
Sara Olavarrieta B. Cdo. M-22072.
Paloma Suárez Valero. Cdo. M-19275
Infantil. Adolescentes. Adultos.
C/ Stuart, 47 - Bajo derecha. Aranjuez
Tel. 91 865 75 24 - 680 637 674
www.psicologosaranjuez.com 

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL
SEMESTRAL desde 80€+IVA ANUAL desde 140€+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 Enero

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

Las guardias de las farmacias se obtienen del calendario elaborado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. No obstante, las farmacias pueden variar sus turnos a voluntad y estos cambios pueden no verse reflejados salvo que hayan sido comunicados con suficiente antelación.



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

La nueva solución
auditiva invisible

Oírás mejor en
total comodidad



UNA NUEVA FORMA DE VER Y ESCUCHAR LA VIDA



Ver y oír son dos sentidos esenciales para conectar con el mundo. Nos permiten conversar, emocionarnos con la música, disfrutar de una comida en buena compañía o simplemente sentirnos presentes. Sin embargo, aunque asumimos con naturalidad que la vista cambia con el tiempo, no siempre ocurre lo mismo con la audición.

Muchas personas comienzan a notar pequeños cambios auditivos de manera progresiva. Suben un poco más el volumen del televisor, se esfuerzan por seguir conversaciones en restaurantes o piden que les repitan frases con más frecuencia. No es algo repentino ni alarmante, sino un proceso silencioso que se integra en la rutina diaria.

Para todas estas personas ha aparecido recientemente una innovación que propone algo singular: **integrar visión y audición en un único gesto cotidiano**. Unas gafas que no solo ayudan a ver mejor, sino también a escuchar con mayor claridad, de forma discreta y natural. **Su nombre es NUANCE.**

Una innovación que se integra en tu día a día

NUANCE son unas **gafas que incorporan tecnología auditiva** directamente en la montura. En lugar de utilizar dispositivos intraauriculares, el sistema se basa en microaltavoces integrados en las patillas que dirigen el sonido hacia el oído de forma natural, sin introducir nada en el canal auditivo.

El resultado es una **experiencia cómoda y discreta**: desde fuera, son simplemente unas gafas elegantes. Desde dentro, una ayuda que facilita la escucha, especialmente en conversaciones, sin aislar del entorno ni alterar la percepción natural del sonido.

Personalizar la experiencia: escuchar a tu manera

Uno de los aspectos más valorados de NUANCE es la posibilidad de adaptar la escucha a cada persona. A través de una aplicación móvil, el usuario puede seleccionar distintos modos según el entorno, ajustar el volumen o calibrar cómo percibe su propia voz.

Esta personalización busca acompañar la experiencia, permitiendo que cada persona encuentre su equilibrio y se sienta cómoda desde el primer momento.

Más allá del sonido: bienestar y confianza para seguir en conexión

El verdadero impacto de NUANCE no se mide solo en términos técnicos, sino en sensaciones. Muchas personas describen la experiencia como un alivio: menos esfuerzo al escuchar, menos cansancio mental y más ganas de participar en conversaciones.

Escuchar con claridad vuelve a ser algo natural, casi inconsciente, y esa naturalidad tiene un efecto directo en la confianza y la conexión con los demás.

Una tecnología que no se nota, pero se siente

NUANCE representa una forma diferente de entender la innovación: no como algo que se impone, sino como algo que se integra. No añade un nuevo dispositivo a la vida de las personas, sino que se suma a un objeto ya cotidiano, respetando el estilo, la estética y la libertad personal.

Porque oír mejor no debería ser una renuncia, sino una forma de cuidarse. Y porque ver y oír bien no es solo una cuestión sensorial, sino una manera de seguir conectados con los otros, con la vida, tal y como queremos vivirla.

Si quieres conocer más sobre esta novedad, pide cita o **acércate a Óptica Lohade**, quien hizo la presentación de esta innovación el pasado 27 de noviembre en Casa José, donde el producto fue recibido con sorpresa y agrado. **No esperes más y descúbrelo por ti mismo.**

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

UN PASO MÁS PARA PARA CUIDAR TU BOCA

ORTODONCIA

600€

de descuento*

ortodoncia invisible
+ blanqueamiento

IMPLANTOLOGÍA

200€

de descuento*

en tu tratamiento de
implante + corona**12 Meses sin intereses****TAE 0,00%*****Calle de San Antonio 59****910 611 181**

*Promoción válida del 1/01/26 al 28/02/26 ambos inclusive. **Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados.** 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.

Financiación sujeta a aprobación de Sabadell Consumer Finance S.A.U. Sólo para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/01/2026 y el 28/02/2026, se formalizarán y empezarán a pagar a partir el 01/03/2026 y el 01/04/2026. **Ejemplo de tratamiento al contado (pvp) 1.000€.** Contratación: Plazo 14 meses, 12 cuotas mensuales (11 cuotas de 83,33€ y una última cuota de 83,37€). TIN 0,00% - TAE 0,00%. Comisión de apertura 0%. Coste total del crédito: 0,00€. Importe total de los intereses: 0,00€. Importe total del crédito: 1.000€. Precio total a plazos e importe total adeudado: 1.000,00€. Con carencia total de capital e intereses en los dos primeros meses. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes. Registro sanitario CS10715.

LA VISIÓN MÁS NATURAL ADAPTADA A TU ESTILO DE VIDA.

Más de 60 años de
experiencia y la tecnología
más puntera para ofrecerte
calidad y comodidad visual.

lohade.com | Almirante 79 y 83 Aranjuez | 91 892 63 71

ÚNICO CENTRO VARILUX
EXPERT AMBASSADOR
EN ARANJUEZ

LOHADE®
óptica y espaciopóptica

