

Saludhable

Nº 153 - MARZO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

LA BIOMECÁNICA
DEL ENVEJECIMIENTO
Y CÓMO ABORDARLA

LA ENVIDIA

SHOT DE

JENGIBRE
Y CÚRCUMA

APRENDIZAJE
EMOCIONAL

EQUINÁCEA

EXPLORA EL MUNDO

TAILANDIA

FASCITIS PLANTAR

PALABRAS DEL
LENGUAJE
FEMENINO

HERPES OCULAR

DIÁSTASIS
ABDOMINAL

RECETAS DE
SUPERVIVENCIA
para estudiantes "o no"

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



SHOT DE JENGIBRE Y CÚRCUMA

El shot de jengibre y cúrcuma es una bebida concentrada, potente y natural, ideal para potenciar el sistema inmune, mejorar la digestión y reducir la inflamación, gracias a sus propiedades antioxidantes y su alto contenido en vitamina C.



Se consume en ayunas para máxima absorción, pero no es un mal trágico si se te olvida tomarla por la mañana. Lo importante es que la tomes fresca y que te la bebas según la saques de la nevera para que no disminuyan sus efectos.



- Zumo de dos naranjas
- Zumo de dos limones
- Cuatro mandarinas
- 1 trozo de unos 5 cm jengibre pelado
- Media cucharada de cúrcuma
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de pimienta
- 100 o 200 ml de agua

ingredientes

y así se hace

Añade todo a tu batidora y bate todo durante unos 5 minutos, hasta obtener una mezcla homogénea.

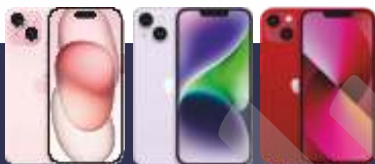
Prepara un bol amplio con un colador de malla fina encima y cuela la mezcla.

Con esta preparación, deberías obtener unos 7 chupitos, 1 para cada día de la semana.

consejito

Estos chupitos tienen un sabor fuerte y picante, si quieres hacerlos más dulces puedes añadir agua de coco en lugar de agua natural o un poquito de miel.

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con **3 AÑOS de GARANTÍA***

REGALO FUNDA CRISTAL Y
CARGADOR ORIGINAL CON LA COMPRA DEL MÓVIL
*empresas y autónomos un año de garantía.

**SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS**



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI

Jazztel



Lyca



network

AVATEL

O₂

... 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.

• ARANJUEZ
inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

•
**Cocinas A MEDIDA
con venta directa**
•

**Fabricantes de
Muebles de Cocina**

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



- ✓ ESTILO
- ✓ CALIDAD
- ✓ VARIEDAD



ALMACENES BARCELONA



¡¡ATENCIÓN A ESTOS PRECIOS!!



COLCHÓN
(CAMA 90CM)

189€

- ✓ VISCOELÁSTICA FORMADAPT
- ✓ MOUSE DE CONFORT
- ✓ NÚCLEO COREFOAM
- ✓ TEJIDO 3D TEXFAN

ALTURA: 25 CM
FIRMEZA MEDIA-ALTA



¡DOS MEJOR QUE UNO!

DOS PROTECTORES COLCHÓN IMPERMEABLE/TRANSPIRABLE 90cm	24,90€
DOS PAÑOS COCINA RIZO ALGODÓN 100%	3,90€
DOS JUEGOS SÁBANAS 1ª CALIDAD 150 hilos 90cm	39,90€
DOS ALMOHADAS VISCOELÁSTICA 70cm	49,90€
DOS TOALLAS LAVABO 100% Algodón	9,90€

VISITA NUESTRAS TIENDAS Y PÁGINA WEB www.almacenesbarcelona.com

ARGANDA Av. del Instituto, 5 • 91 871 69 70 | ARANJUEZ C/ Almansa, 5 • 91 891 71 25

La biomecánica del envejecimiento y cómo abordarla



El proceso de envejecimiento entendido desde el punto de vista de la biomecánica es un proceso mucho más profundo y multifactorial que implica no solamente la aparición de arrugas o la piel flácida, sino un colapso estructural tridimensional que involucra:

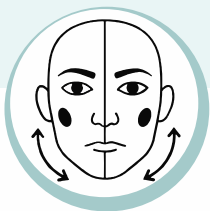
HUESOS, GRASA, MÚSCULOS Y PIEL

Cambios biomecánicos clave:



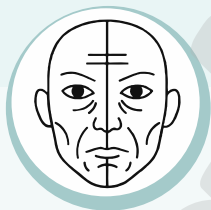
Reabsorción Ósea

Involucra la pérdida del soporte óseo. El esqueleto facial reduce su proyección (especialmente en las zonas laterales, los ojos y la mandíbula), restando soporte a los tejidos blandos.



Atrofia y desplazamiento de grasa

Los compartimentos grasos profundos se atrofian y los superficiales descienden por gravedad perdiendo la forma del rostro.



Hiperactividad muscular

Unos músculos quedan tensados provocando pliegues en la piel que se ve con apariencia arrugada y otros músculos se lajan provocando flacidez.



Senescencia dérmica

En la dermis, los fibroblastos dejan de sintetizar colágeno, las fibras elásticas pierden la orientación, la matriz extracelular pierde turgencia.

La microcirculación se entelentece, reduciendo la oxigenación y la nutrición celular; aumenta el estrés oxidativo, la glicación y la inflamación.

Como resultado de todo esto, el rostro se ve envejecido.

Las técnicas estéticas antienvjecimiento actuales priorizan el reposicionamiento anatómico del rostro. Si tratamos primero la estructura profunda, restauramos los vectores naturales que sostienen y definen la piel de forma natural.

Abordamos el envejecimiento mediante un "entrenamiento concentrado" de toda la musculatura y los tejidos subcutáneos. Aumentando el poder, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación tanto de músculos como piel.

Los músculos tensos se relajan de forma natural y los músculos atrofiados recuperan sus funciones vitales y su forma original, y todo ello sin procedimientos invasivos, por lo tanto, el "efecto rebote" no ocurre.

El rejuvenecimiento facial con la estimulación biomecánica consigue resultados de una manera natural no solo recuperando la forma y tono muscular, sino mejorando de forma notable la piel al estimular tanto la circulación sanguínea como linfática.

**-El cuerpo es una sola verdad
y cada músculo
resume una experiencia
de entusiasmo-**

Jorge Debravo.



 **Mrs. Ros** desde 1968
ergoestética

**Todos nuestros Tratamientos
son Personalizados**

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

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

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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

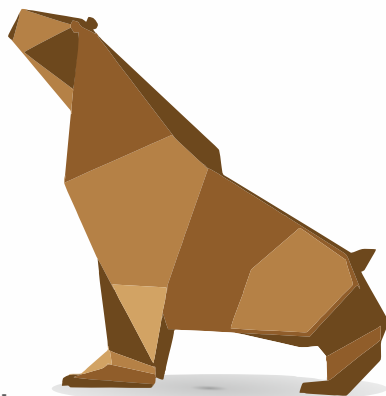
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAS · 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



Tailandia es conocido por sus templos dorados, playas paradisíacas y una gastronomía de fama mundial. Equilibra la modernidad de sus rascacielos con tradiciones ancestrales y una hospitalidad legendaria.

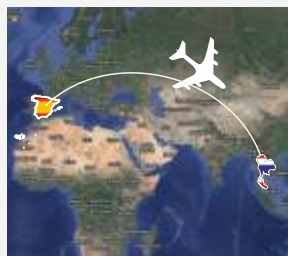
Continente **ASIA (SUR)** Capital **BANGKOK** Moneda **BATH TAILANDES (THB)**

Idioma oficial **TAILANDES**

Población **71,6 MILLONES**

LO MÁS CURIOSO ES...

Tailandia tiene más de 40,000 templos budistas (conocidos como wats) repartidos por todo el país, aunque la cifra exacta varía y sigue creciendo; es una cantidad tan enorme que es imposible verlos todos, con miles de ellos activos y abiertos al público, incluyendo joyas arquitectónicas en Bangkok y Chiang Mai.



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España: **10.180km**

Tiempo de vuelo: **13 horas**

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Bangkok (Tailandia)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE TAILANDIA

La historia de Tailandia se remonta a antiguos reinos como Sukhothai, fundado en el siglo XIII, considerado la cuna de su cultura. Le siguió el poderoso Reino de Ayutthaya, que dominó la región durante siglos hasta su caída ante los birmanos.

Un aspecto único es que Tailandia, antes conocida como Siam, fue la única nación del sudeste asiático que nunca fue colonizada por potencias europeas. En 1932, una revolución transformó la monarquía absoluta en constitucional.

Tras décadas de cambios políticos y un rápido desarrollo económico, Tailandia es hoy una monarquía constitucional y un destino global clave.

Wat Phra Singh en Chiang Mai



NORMAS PARA VISITAR UN TEMPLO BUDISTA

- **Vestir de manera respetuosa:** cubrir las piernas por debajo de las rodillas y no llevar los hombros descubiertos ni escotes.
- Antes de entrar hay que **descalzarse** (zapatos y calcetines).
- **Jamás sentarse** con la palma de los pies en dirección a una imagen de Buda.
- Puedes **hacer fotos** de las imágenes de Buda, aunque en algunos lugares está prohibido.
- En algunos templos no está permitida la entrada a **mujeres**, estará escrito en los carteles de la entrada.



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

Nuevos grupos!

Pilates suelo

Lunes y miércoles:

09:30h y 10:30h

C/ Almíbar, 175
WhatsApp 679.486.216

AUTOESCUELAS ARANJUEZ



EXÁMENES EN
MADRID Y TOLEDO

ARANJUEZ

- C/ FLORIDA, 30
- C/ SAN JUAN, 15

SESEÑA VIEJO

- C/ BAYONA, 7

T. 918 913 516



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

LOURDES

08 AL 11 DE JUNIO

PVP: 380€

Precio por persona en hab. doble
SPTO. H. INDIVIDUAL: 105€

EL PRECIO INCLUYE

- AUTOBÚS IDA Y VUELTA
- VISITA SAN SEBASTIÁN
- 3 NOCHES EN LOURDES
HOTEL ELISEO 4*
- PENSIÓN COMPLETA
- SEGURO
- GUÍA ACOMPAÑANTE



ASISTENCIA A: VÍA CRUCIS, MISA INTERNACIONAL
MISA EN LA GRUTA, PROCESIÓN DE ANTORCHAS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

Palabras del lenguaje femenino

Ahora está muy en auge el cuidado personal, muy popular entre las mujeres, y también hay hombres muy puestos en este mundillo. Para hablar de ello se usan palabras específicas para determinadas formas de cabello, maquillaje o moda; y de no estar muy metida en este mundillo, escucharás estos términos y muchos de ellos no te sonarán nada conocidos ¿Cuántos conoces? ¿O cuántos no conoce tu pareja?

CLEAN LOOK

Estética que busca una apariencia natural y pulcra. Se basa en piel luminosa, cejas peinadas, peinados recogidos tirantes y maquillaje minimalista tipo "no-makeup".



BALAYAGE

Técnica francesa de aclarado que crea un degradado natural desde la raíz a las puntas, aportando luz y dimensión al cabello como si fuera aclarado por el sol.



ENCAJE

Tejido ornamental y transparente formado por hilos entrelazados que crean patrones delicados. Se usa comúnmente en lencería y prendas elegantes.



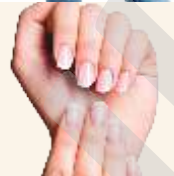
TIRO BAJO

Estilo de pantalones o faldas cuya cintura queda a la altura de las caderas, por debajo del ombligo. Fue tendencia en los 2000 y ha regresado.



FRANCESA

Estilo clásico de manicura que consiste en pintar la base de la uña en tono natural o rosado con la punta resaltada en color blanco sólido.



OVERLIP

Técnica de delinear los labios ligeramente por fuera de su contorno natural para crear un efecto de mayor volumen, grosor y definición sin necesidad de retoques estéticos.



BAKING

Técnica de maquillaje que consiste en dejar una capa gruesa de polvos traslúcidos sobre el corrector por unos minutos para que el calor selle el acabado perfectamente.



AROS

Piezas curvadas, generalmente de metal o plástico, insertadas en la base de las copas. Su función es sostener, elevar y dar forma al pecho, ofreciendo mayor soporte y estructura.



SCRUNCH

Técnica para definir rizos que consiste en apretar el cabello húmedo con las manos desde las puntas hacia la raíz para activar su forma natural.



BABY HAIRS

Pelos cortos y finos que crecen en la línea de nacimiento del cabello, especialmente en la frente. Suelen peinarse con gel para dar un acabado artístico.



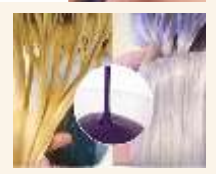
LÍNEA DEL AGUA

Borde interno del párpado, justo por encima de las pestañas inferiores o debajo de las superiores. Se suele delinear para intensificar o iluminar la mirada.



EL CHAMPÚ MORADO

Producto matizador para neutralizar los tonos amarillentos o anaranjados no deseados en cabellos rubios, canosos o decolorados, manteniendo un color frío.



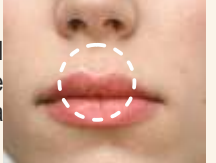
BEAUTY BLENDER

Esponja elíptica de maquillaje utilizada para aplicar productos fluidos o en crema. Su diseño permite un acabado uniforme, natural y sin marcas en la piel.



ARCO DE CUPIDO

La doble curva en la parte central del labio superior. En maquillaje se suele iluminar o perfilar para resaltar la forma del corazón de la boca.



GUA SHA

Herramienta de piedra natural (como cuarzo o jade) utilizada para masajes faciales que promueven el drenaje linfático, desinflan y esculpen las facciones del rostro.



REDONDAS, CUADRADAS O ALMENDRADAS

Las formas más comunes para limar las uñas. Dependiendo del corte, pueden estilizar los dedos o dar una apariencia más moderna y resistente.



EN UVE O RECTO

Estilos de corte de cabello. El corte en "V" deja la parte central más larga, mientras que el recto mantiene un largo uniforme en toda la base.



PELO EN PAUSA

Es la forma en la que decimos que el cabello no está creciendo como normalmente lo haría. Es como si el pelo estuviera literalmente pausado en su proceso de crecimiento.





**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.PALACIODELPOLLOASADO.COM

CONTROL DE PLAGAS
No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

FASCITIS PLANTAR

Si alguna vez has sentido que un clavo te atraviesa el talón nada más poner un pie fuera de la cama, ya conoces al enemigo: la fascitis plantar. Es una de las causas más comunes de dolor de pie y, aunque suena como un diagnóstico intimidante, es básicamente un grito de auxilio de tus tejidos.

¿Qué es y cuáles son sus síntomas?

La fascia plantar es una banda de tejido elástico y grueso que conecta el hueso del talón con los dedos. Actúa como una cuerda de arco que sostiene el arco del pie y absorbe el impacto cuando caminamos o corremos. Cuando esa cuerda se somete a demasiada tensión aparecen microroturas. La repetición de este estiramiento y desgarro irrita o inflama la fascia, provocando ese dolor punzante tan característico.

Su síntoma más delatador es el dolor intenso con los primeros pasos de la mañana o después de estar sentado mucho tiempo. Sorprendentemente, el dolor disminuye una vez empiezas a moverte, pero puede regresar después de estar mucho tiempo de pie o al levantarte tras un descanso.



Causas más comunes

- **Calzado inadecuado** Usar zapatos planos sin soporte, suelas muy desgastadas o tacones excesivos.
- **Mecánica del pie** Tener pies planos, un arco muy alto o una forma de caminar atípica que distribuya mal el peso.
- **Superficies duras** Correr o trabajar largas horas sobre cemento o asfalto.
- **Peso corporal** El exceso de peso ejerce una presión adicional constante sobre la fascia.
- **Edad** Es más común entre los 40 y 60 años.

Estrategia de alivio y tratamiento

■ Primeros auxilios básicos

- **Reposo relativo:** Baja la intensidad de los deportes de impacto (correr, saltar) y opta por natación o ciclismo temporalmente.
- **Hielo:** Aplica frío durante 15 minutos varias veces al día. Un truco útil es rodar el pie sobre una botella de agua congelada.
- **Antiinflamatorios:** Bajo supervisión médica, pueden ayudar a reducir el pico de dolor inicial.



■ Ejercicios clave

- **Estiramiento de pantorrilla:** Apóyate contra una pared y estira la pierna afectada hacia atrás con el talón pegado al suelo.
- **El "tirón" de dedos:** Sentado, cruza la pierna afectada sobre la otra y tira de los dedos del pie hacia tu espinilla hasta sentir la tensión en el arco.



■ Ayuda externa

- **Plantillas ortopédicas:** Pueden distribuir la presión de forma más uniforme.
- **Férulas nocturnas:** Mantienen el pie estirado mientras duermes, evitando que la fascia se contraiga y duela al despertar cuando plantas el pie en el suelo.

Cuando visitar al especialista

Si el dolor persiste después de un par de semanas de estos cuidados en casa, es hora de ir a un podólogo o al fisioterapia para que ellos usen técnicas más avanzadas como las ondas de choque, inyecciones de corticoides o hagan un estudio de la pisada. Es importante no ignorar la fascitis plantar porque puede derivar en un dolor crónico. No hay que dejarlo pasar y actuar.

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.

Equinácea

El refuerzo que necesita tu sistema inmune

En el mundo de la fitoterapia, pocas plantas gozan de tanta fama y respaldo como la equinácea. Conocida tradicionalmente como el "antibiótico natural", esta flor de pétalos púrpuras no solo embellece los jardines, sino que se ha convertido en la aliada predilecta para quienes buscan blindar sus defensas, especialmente en las



¿Qué es?

La equinácea es un género de plantas herbáceas originarias de América del Norte. Lo que la hace especial es su compleja composición química. Sus raíces y hojas contienen una mezcla de polisacáridos, alcanidas y aceites esenciales que actúan de forma sinérgica para estimular la actividad de las células blancas en la sangre.

Beneficios



ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO

Aumenta la producción de glóbulos blancos, los "soldados" encargados de combatir infecciones.



REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS

Se ha demostrado que puede acortar la duración del resfriado común y reducir la intensidad de la tos y el dolor de garganta.



PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS

Ayuda a reducir la inflamación de las vías respiratorias superiores.



PODER ANTIOXIDANTE

Protege a las células del estrés oxidativo, manteniendo el cuerpo en equilibrio.



Cuando tomarla

La clave para que la equinácea funcione no es tomarla todo el año, sino saber identificar el momento estratégico.



En el primer estornudo: La mayor eficacia se obtiene si se empieza a consumir apenas aparecen los primeros síntomas de malestar.



Ciclos cortos: No se recomienda su uso ininterrumpido. Lo ideal son ciclos de 2 a 4 semanas durante los cambios de estación o picos de gripe.



Formatos: Puedes encontrarla en infusiones, cápsulas o tinturas (gotas). Estas últimas suelen tener una mayor concentración de principios activos.

Nota importante

Al ser una planta que estimula el sistema inmune, las personas con enfermedades autoinmunes o que toman inmunosupresores deben consultar con un profesional antes de consumirla.

DISPARATE



www.modadisparate.com

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

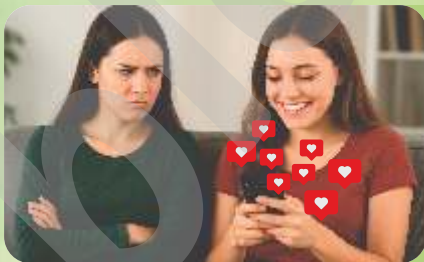


*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*

La Envidia

La envidia es una de las emociones más universales y, a menudo, más secretas de la experiencia humana, con profundas raíces que se entrelazan con la comparación social y la percepción de carencia. Este sentimiento surge primariamente de la evaluación negativa de uno mismo al contrastar la propia situación con los logros, posesiones o cualidades deseables que disfruta otra persona. En su esencia, la envidia es un dolor o malestar ante el bien ajeno.

El origen de la envidia se encuentra en la inseguridad personal, la baja autoestima y el profundo convencimiento de desear algo que no se posee. Al percibir que los demás han alcanzado metas que uno anhela, o al creer que las carencias propias son resaltadas por el éxito del otro, se activan una compleja gama de sentimientos. Entre ellos, el más inmediato es la frustración por los deseos insatisfechos y una fuerte sensación de inferioridad.



Además, ***la envidia está intrínsecamente ligada al resentimiento y a una percepción de injusticia***, donde la persona envidiosa siente que el otro no merece lo que tiene o que, en realidad, ella misma es más merecedora. Este cóctel emocional puede generar amargura y un estado de ánimo agraviado, impulsando a veces una competición interna que, si no se maneja, puede ser intensamente dañina para el bienestar psicológico.

Tipos de envidia

La envidia en sí misma no es un sentimiento negativo.

Todo depende de cómo sea gestionada o las acciones que tomamos al sentirla:

Envidia saludable

Surge al admirar sinceramente el logro ajeno y desearlo profundamente para uno mismo, reconociendo el valor, mérito y esfuerzo invertido en su consecución. Esta envidia positiva inspira decisivamente el crecimiento personal, la ambición y la proactividad, enfocándose en metas y objetivos concretos y ambiciosos, modelando el camino hacia el éxito para su efectiva réplica, fomentando así el esfuerzo sostenido, la mejora continua y el desarrollo de nuevas habilidades.

Ejemplo

Si queremos conseguir tener una pareja, pero siempre hemos tenido una actitud que influye en que nuestras relaciones no funcionen, al ver que nuestro amigo se ha comprometido, lo usamos como fuente de inspiración: le pedimos tips sobre cómo tener una relación sana y tratamos de trabajar en terapia nuestras actitudes negativas para crecer como personas.

Envidia no saludable

Esta envidia aparece cuando al desear fervientemente algo valioso que otra persona ya posee o disfruta, en lugar de buscar la manera constructiva de alcanzarlo, tomamos el sendero destructivo de la hostilidad, el profundo resentimiento y la amargura hacia esa persona. Esta emoción negativa se intensifica hasta llegar al peligroso punto de desear activamente y con intensidad que a ese individuo le vaya muy mal, experimentando incluso una insidiosa satisfacción ante su infortunio o fracaso. Es un sentimiento nocivo y miserable que busca rebajar al otro.

Ejemplo

Vemos que un amigo se comprometió en matrimonio con su pareja y nosotros desearíamos tener una oportunidad así, pero ni siquiera tenemos pareja. Así que como aún no lo hemos logrado, quisiéramos que algo ocurra en aquella relación que les impida casarse.

Diferencia entre la envidia y los celos

La envidia se establece del deseo que siente una persona por poseer algo que nunca ha tenido, mientras que los celos se dan por el malestar que causa una situación que genera otra persona y se genera el temor a perder algo que se tiene.

La envidia se genera con el resentimiento y la rabia de no poder alcanzar aquello que está frente a nosotros y otra persona posee. Por otro lado, los celos se centran más en el sentimiento del miedo a perder aquello que tanto te ha costado conseguir.





22 DE MARZO 2026

Para compartir

Fuente de ibéricos de la casa
Croquetas caseras de gambones al ajillo

Primer plato

Ensalada de pulpo, pimientos asados
y cama de tomate especial

Sorbete

Mojito

Segundo (a elegir)

Bacalao con setas y cebollitas glaseadas
Chuletón de carne madurada a la brasa
Jarrete de cordero laqueado
con mostaza de miel

Postre

Torrija caramelizada a la horchata
con helado de mantecado
ó

Pastel de mousse de chocolate
con bizcocho de brownie

45€/por persona

Menú Infantil

Albóndigas de ternera con salsa de tomate,
daditos de patatas y arroz blanco
Brownie con helado de vainilla y cookies

20€/por niño/a

(Incluye: pan, 1 bebida y café)

FINCA DE LA RIBERA

Ctra, M-305, Km 43,8
28300 Aranjuez, Madrid

RESERVAS

650 822 758





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
VIVIENDAS Y LOCALES
¡¡RENTABILIDAD!!**

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Ayudando a nuestros clientes desde 2008



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



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

Ga son 4 años 2023. 2024. 2025 y 2026

OBRA NUEVA

ULTIMO CHALET EN ESQUINA



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€

CENTRO

Edificio en Calle Príncipe. 1100m2, cinco viviendas y dos locales y patio.

1.500.000€



RESERVADO



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

260.000€



TERRAZA Y COCHERA



CUARTELES

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

235.000€

MIRADOR

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

318.150€



CENTRO

Apartamento de un dormitorio en la calle Capitán, totalmente reformado, cocina y baño amueblados.

130.000€

LA MONTAÑA

Piso de 2 dormitorios, y dos baños, cocina y baños amueblados, ascensor, garaje grande y trastero.

215.000€



ALMORADI (ALICANTE)

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

120.000€

COLMENAR

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

670.000€



C/ INFANTAS

Local de 141 m2 en pleno centro de Aranjuez. Ideal para cambio de uso. Muy luminoso.

180.000€

CORTIJO DE SAN ISIDRO

Suelo agrario en el Cortijo de San Isidro, cuenta con 52.907 m2

CONSULTAR

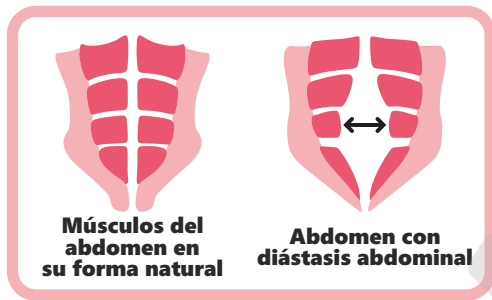


DIÁSTASIS ABDOMINAL

Ejercicios para tratarla eficazmente

La diástasis abdominal es la separación de los músculos rectos del abdomen, los cuales se extienden verticalmente en la parte frontal del tronco.

Comúnmente se manifiesta como un bulto o hendidura en el abdomen, especialmente al realizar esfuerzos o incorporarse. Es frecuente durante y después del embarazo debido a la presión sobre la pared abdominal, pero también afecta a hombres y niños por factores como obesidad, levantamiento de pesas inadecuado o tos crónica.



MÉTODO A.P.O.R.

Approche Posturo-Respiratoire

Creado por la médica y profesora de yoga, la francesa Bernadette de Gasquet. Es un programa de ejercicios para fortalecer el abdomen profundo y reforzar la faja abdominal evitando principalmente los riesgos sobre el suelo pélvico, la pared abdominal y los discos intervertebrales previniendo la aparición de hernias.



Practica abdominales INTELIGENTES

Estos ejercicios disminuyen la presión intraabdominal, lo que a su vez provoca una contracción refleja de la musculatura abdominal y del suelo pélvico.

Los principios del método son:

- El estiramiento de la columna vertebral, sin que se produzca un empuje hacia las vísceras pélvicas
- La realización de los ejercicios mientras sueltas el aire
- La contracción activa del suelo pélvico al inicio de la espiración
- La activación de la musculatura abdominal siguiendo un orden; de más profundo a más superficial (transverso del abdomen, oblicuos y rectos)
- La ejercitación de los rectos del abdomen en isométrico, manteniendo la columna estirada.

Conociendo los principios básicos, te proponemos los siguientes ejercicios: Repítelos 10-15 veces al día

1 Túmbate con la espalda recta y coloca un pie en la rodilla contraria. Estira el brazo y apoya el codo sobre la rodilla que ya tienes levantada. Coge aire y contrae el abdomen. Ahora empuja la rodilla contra el brazo sin que ninguno de los dos se muevan. No olvides hacerlo en ambos lados.



2 Colócate en la misma posición que en el ejercicio anterior. El único cambio es que vas a colocar el codo contrario en la pierna levantada. Coge aire y mientras lo sueltas contrae el abdomen. A la vez, al igual que el anterior, realiza contrafuerza con codo y la rodilla. Después de cambiar de lado, lo mismo que el anterior.



3 Túmbate boca arriba con las piernas cruzadas y estiradas y los pies colócalos en posición flex (en ángulo de 90° respecto a cuerpo, como si estuvieras de pie). Contrae el abdomen, nota como se pone duro y ahora levanta los tobillos del suelo y gira en un sentido y luego en el otro.



4 Túmbate sobre un lado, estira la pierna del suelo con el pie en posición flex y la de arriba flexiónala a la altura de la rodilla de abajo. El brazo superior apóyalo en el suelo. Coge aire y contrae el abdomen y ahora, empuja el suelo con la pierna y la mano mientras sueltas el aire.



5 Con la misma posición que en el ejercicio anterior, vamos a subir un poco la dificultad. La pierna estirada con el pie en flex vamos a hacer pequeños levantamientos. Es importante que controles la respiración cada vez que subas la pierna para no quedar en apnea.



6 Seguimos con la posición de estar tumbada de lado con el brazo superior apoyado en el suelo. En esta ocasión dobla las rodillas hacia el pecho y realiza elevaciones de las rodillas arriba y abajo. Ayúdate de la mano apoyada en el suelo para hacer fuerza y no perder el equilibrio. Coge aire y cuando subas las piernas suéltalo fuerte y contrae el abdomen.



7 Túmbate boca arriba, estira una pierna y apóyala en el suelo manteniendo la punta de sus dedos en flex y lleva una pierna al pecho. Coge aire y, al soltarlo, contrae el abdomen. Permanece en esa posición unas cuantas respiraciones, luego intercambia las piernas.





CARNES VARILLAS

4ª GENERACIÓN DE CARNICEROS

TU CARNICERIA TRADICIONAL
C/ FOSO, 101 - ARANJUEZ

MAXIMA CALIDAD

DEGUSTE NUESTROS PRODUCTOS DE **RINCON GOURMET**
ELABORACIÓN PROPIA

SERVICIO A DOMICILIO
varillascarniceria@gmail.com

PEDIDOS
☎ 667 69 48 60
☎ 667 69 48 61

f carnesvarillas i carnes_varillas



www.carnesvarillas.es

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



ESPECIALISTAS EN
B M W

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

CRUCERO ISLAS GRIEGAS

BARI - SANTORINI - ATENAS
OLIMPIA - CEFALONIA - CORFU
MSC SINFONIA

20 AL 27 DE JUNIO 2026

CAMAROTE INTERIOR
P.V.P. 1.540 EUROS

CAMAROTE EXTERIOR
P.V.P. 1.660 EUROS

CAMAROTE BALCÓN
P.V.P. 1.860 EUROS

Precios son por persona en camarote doble.

INCLUYE: TRASLADOS AL AEROPUERTO - AVIÓN IDA Y VUELTA - BUS AEROPUERTO AL PUERTO - 7 NOCHES RÉGIMEN DE TODO INCLUIDO - TASAS AEROPORTUARIAS PROPINAS - GUÍA ACOMPAÑANTE

NO INCLUYE: TASAS DEL PAÍS (50€) A PAGAR EN DESTINO EXCURSIONES OPCIONALES

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

SUPERVIVENCIA para tuidi t "o no"

Pollo Desmechado a la Barbacoa

Ingredientes

- ½ cucharada cebolla en polvo
- ½ cucharada ajo en polvo
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimentón de la Vera
- 1 taza agua
- 2 pechugas de pollo
- 2 muslos de pollo (deshuesados y sin piel)
- 1 taza salsa barbacoa (270 g)
- 1 cucharada sriracha o tabasco (al gusto)



Instrucciones

Poner todos los ingredientes en una olla, llevar a ebullición y cocinar con la olla tapada hasta que el pollo esté bien tierno. Añade más agua si es necesario.

Si la salsa queda líquida, retirar el pollo y hervir la salsa a fuego lento sin tapa para que el agua se evapore y la salsa se concentre.

Desmenuzar el pollo a mano El pollo debe estar completamente cocido y a temperatura ambiente. Es un proceso sencillo. Toma una pieza de pollo y desgarrarla en tiras o trozos pequeños. Trabaja en la dirección de las fibras de la carne.

Desmenuzar el pollo con dos tenedores Este método combina rapidez y limpieza. Es especialmente útil cuando el pollo está caliente o muy frío. Con un tenedor, se agarra firmemente una porción de pollo. Simultáneamente, con el segundo tenedor, se comienza a desgarrar la carne. Es recomendable trabajar desde el centro hacia los bordes, asegurando una separación uniforme y evitando que queden trozos grandes.

Esta receta te puede solucionar cualquier comida o cena, puedes prepararte sandwiches, bocadillos, acompañarlo con arroz o verduras salteadas. A tu elección queda.

Disfruta te delicias

Pollo Desmechado a la Barbacoa

Puedes cambiar el pollo por carne de cerdo o de res. Pero deberás ir añadiendo más agua a demanda



La carne desmechada tiene sus orígenes principales en la cocina española, particularmente en Andalucía. En las Islas Canarias es un plato típico, denominado como carne mechada. Se popularizó en Sudamérica en la época colonial con la llegada del ganado vacuno, convirtiéndose en un plato fundamental en Venezuela (base del pabellón criollo).



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



LUCIANA GOMES

Micropigmentación
facial y capilar

ANTES

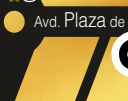


DESPUÉS



LABIOS
CEJAS
CAPILAR
LÁSER

📞 624 15 11 20 📧 @lucianagomesbrowss



¡VEN A VERNOS!

C. CAMINO DE LAS CRUCES 20, LOCAL 1

✉ clienteslucianagomesbrowss@gmail.com

ANUNCIATE

EN *Saludhable*

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

ESTE PODRIA SER EL
ANUNCIO DE
TU EMPRESA

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



¿QUÉ ES?

En los últimos dos años, un término ha pasado de los rincones más oscuros de internet al vocabulario cotidiano de la Generación Z y Alpha. Hablamos del "Brain Rot", que literalmente significa cerebro podrido. Aunque suena como el diagnóstico de una película de terror de serie B, el término describe un fenómeno muy real de la era de la sobreestimulación digital. Este término coloquial describe el contenido digital de "bajo valor sustancial", altamente adictivo y extremadamente repetitivo. Se caracteriza por un humor absurdo, referencias a memes y una estética visual caótica.

Es contenido diseñado no para informar ni para entretener de forma tradicional, sino para mantener el cerebro en un estado de estimulación pasiva constante.



SE BASA EN...

FRAGMENTACIÓN EXTREMA: Videos con la pantalla dividida donde, mientras alguien habla, abajo vemos un videojuego u otro vídeo. El cerebro recibe dos dosis de dopamina por el precio de una.

LENGUAJE DE NICHOS: El vocabulario evoluciona a una velocidad que deja fuera a cualquiera que pase más de 48 horas desconectado. El lenguaje ya no es solo comunicación; es una barrera de entrada.

ABSURDISMO POST-IRÓNICO: Ya no se busca que algo sea "gracioso", sino que sea tan extraño o carente de sentido que genere una reacción de desconcierto.

PREOCUPA QUE...

La preocupación de psicólogos y educadores radica en la economía de la atención. El consumo constante de este contenido reduce la capacidad de atención sostenida. Cuando el cerebro se acostumbra a recibir una recompensa de dopamina cada 6 segundos, las actividades que requieren esfuerzo (como leer un libro o seguir una clase de matemáticas) empiezan a sentirse insoportables.

Muchos críticos argumentan que estamos presenciando una "atrofia cognitiva". Sin embargo, otros sugieren que es simplemente una nueva forma de "folclore digital". Así como los padres de los años 60 temían que el rock and roll "pudriera" el cerebro de sus hijos, hoy tememos al algoritmo de las redes sociales.



Lo más curioso del término es que quienes lo consumen son los primeros en llamarlo así. Los jóvenes son plenamente conscientes de que el contenido que consumen es "basura". Al etiquetarlo como "brain rot", crean una capa de ironía que les permite participar en la tendencia mientras mantienen una distancia crítica. Es una forma de decir: "Sé que esto es estúpido, pero no puedo dejar de mirar".

Además, este fenómeno ha generado su propia subcultura creativa. Existen creadores que parodian el brain rot, elevándolo a una forma de arte surrealista. Lo que empezó como vídeos sin sentido se ha convertido en una estética visual definida que influye en la publicidad, la moda y la música.

El "brain rot" sirve como un recordatorio necesario sobre la importancia de la dieta digital.

Al igual que no podemos sobrevivir solo comiendo golosinas, nuestra mente necesita algo más que clips de 15 segundos para mantenerse sana. El equilibrio no está en prohibir internet, sino en aprender a distinguir entre el entretenimiento que nos nutre y aquel que simplemente nos mantiene "en pausa".



Ferryluz
FERRETERA INDUSTRIAL

C/ POSTAS, 88

Tel.: 918 011 676 - ferryluz@hotmail.es

**CÉSPED
ARTIFICIAL**

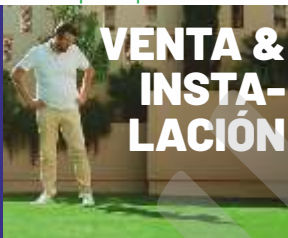


**DECORACIÓN
DE JARDINES**

- ▶ zonas verdes y jardines
- ▶ balcones y terrazas
- ▶ alrededores de piscinas
- ▶ uso en interiores
- ▶ campos deportivos

**DE PRIMERA CALIDAD
VENTAJAS**

- ▶ verde todo el año
- ▶ poco mantenimiento
- ▶ apto para niños y animales
- ▶ respetuoso con el medio ambiente
- ▶ más tiempo para disfrutar



**VENTA &
INSTA-
LACIÓN**

**TODO LO QUE NECESITE EN
FERRETERÍA**



TODO PARA SU PISCINA

PRODUCTOS



TEJAR VIEJO
CRISTAL WATER



PROTECCION



SEGURIDAD PROFESIONAL
D.G.P. 4229

**SISTEMAS DE
ALARMA
Y VIDEOVIGILANCIA**
para su hogar, para su negocio

**ESPECIALISTAS EN
VIDEOVIGILANCIA PARA
COMUNIDADES**

CONSULTENOS SIN COMPROMISO

91 873 66 05

677 93 69 88 | 630 16 89 72

Aprendizaje emocional

Las reacciones emocionales nos ayudan a adaptarnos a las diferentes situaciones a las que nos hemos de enfrentar. Algunas de estas reacciones tienen un componente innato que supone una estrategia defensiva a determinados peligros, pero la mayoría son formas aprendidas. Son el resultado de nuestras experiencias, de las oportunidades que hayamos tenido de observar, contemplar y conocer tanto a nosotros mismos como lo que nos rodea, y de las características neuronales y rasgos de personalidad, propios de cada uno. Todos estos elementos suponen una red de complejas combinaciones que dan como resultado la forma en la que cada uno experimenta las emociones.



Básicamente, nuestras emociones nos ayudan a distinguir aquello que es bueno para nosotros y promueven que nos acerquemos a ello, de lo que puede ser dañino, orientándonos a que nos alejemos y protejamos. Podríamos contemplar los estados de tranquilidad como la base sobre la que se asientan todas nuestras experiencias que provocan la continua activación de nuestros estados emocionales. **Desde la tranquilidad podemos obtener un mejor conocimiento del mundo,** de nuestros estados internos, pero necesitamos de la activación para poder interactuar.

Normalmente, pasamos de una manera fluida de estados de calma a estados activos, estas transiciones nos guían para tomar decisiones, elegir y actuar conforme a nuestros intereses y necesidades. A veces, se producen reacciones automáticas en las que no se necesita la intervención del pensamiento, (por ejemplo, el apartarnos rápidamente de algo dañino), pero en otras se necesita un adecuado diálogo entre emoción y pensamiento.

Cuando todo esto funciona, sentimos y pensamos que nos encontramos bien, que sabemos enfrentarnos a la mayoría de las circunstancias de nuestra vida, nos sentimos en equilibrio.

Pero **en ocasiones podemos darnos cuenta que nos sentimos desbordados, bloqueados, tristes** (sin motivo aparente), con excesiva ansiedad o miedo irracional. Cuando esto ocurre, la mayoría de nosotros, intentamos librarnos de esos estados displacenteros, recurriendo a la evitación, la negación, el consumo de fármacos u otras sustancias para aplacarlos. Puede ser que alguna de estas estrategias nos ayude, pero si vemos que no es así, que las emociones desagradables no desaparecen, incluso aumentan, hemos de contemplar otras formas alternativas de manejo.

Os invito a que **en lugar de huir o rechazar estas emociones, os paréis, contempléis la experiencia, os escuchéis.** En muchos casos significa que estamos ante determinados problemas a los que debemos dar solución, quizá tenemos que realizar cambios en nuestro entorno o en nuestro comportamiento. Podéis analizar la emoción, ponerle nombre, notar en que parte o partes de vuestro cuerpo se localiza, como cambia, según los momentos.

También, es importante identificar que pensamientos son los responsables de desencadenarlas o activarlas.

¿Son pensamientos anclados en el pasado?, ¿estás angustiándote por algo que está en el futuro?, ¿son realistas?. Quizá se trate de pensamientos exagerados, excesivamente alarmantes, de los que no tienes constancia, pero que tienen la capacidad de generar una alarma innecesaria. Pararnos frente a frente con nuestras sensaciones es una buena forma de aprender a regularnos emocionalmente.

En ocasiones, nos están indicando que hemos de atravesar una situación dolorosa, también en estos casos es bueno pararnos, darnos tiempo para sentir y así poder pasar al otro lado del dolor.

Para ello **puede ser útil la práctica de alguna técnica de meditación, como el mindfulness o atención plena,** que nos entrena en llevar la atención al momento presente, cultivar la calma, integrar y entender mejor nuestros estados emocionales.

Estas líneas suponen, solo unas breves recomendaciones. Si identificamos dificultades en conseguir el equilibrio emocional que deseamos, tal vez resulte adecuado consultar con un psicólogo, que son los expertos en el conocimiento del funcionamiento mental y emocional de las personas.

Gracias por leerme

Alicia Martín Pérez. Psicóloga Clínica
AMP PSICOLOGOS
WWW.PSICOLOGOSARANJUEZ.COM

MERCHANDISING PARA TU EMPRESA



¡DÉJATE VER!

CONSÚLTANOS

C/ CAPITÁN, 95

Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431

info@hapypublicidad.com

HERPES OCULAR

Una afección poco conocida, pero potencialmente grave

¡MUCHO OJO!



Este tipo de herpes que se dan en el ojo lo causa el virus del herpes simple (VHS), asociado comúnmente con el herpes labial. Aproximadamente el 70% de la población mundial tiene infección por herpes simple. Este virus puede permanecer latente sin activarse, así que puede que lo tengas, pero que nunca hayas sufrido. Este virus del herpes lo causa el virus de la varicela-zóster, el mismo que causa la varicela. Por lo que si no has pasado la varicela, seguramente no tienes el virus del herpes, pero en el caso contrario, en el caso de sufrir de herpes y no recordar haber pasado la varicela, seguramente sí que la has pasado, pero de una forma muy leve (casi sin síntomas), y es de esa forma que el virus del herpes ha entrado en ti.



DE LA POBLACIÓN MUNDIAL
ESTÁ INFECTADA POR
HERPES SIMPLE

¿QUÉ LO CAUSA O QUÉ LO ACTIVA?



El virus del herpes se activa de distintas maneras como es sufrir de:

ESTRÉS, FIEBRE, BAJADA DE DEFENSAS, MENSTRUACIÓN O CIERTOS MEDICAMENTOS.

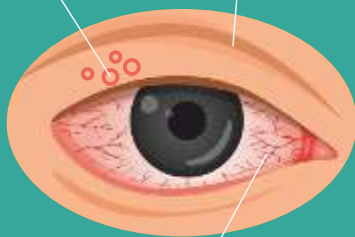
Tú mismo te puedes contagiar el herpes ocular, así que ten cuidado, ya que la mayoría de los herpes suelen salir en los labios (también llamados calenturas). Basta con tocarte la boca para luego frotarte los ojos y el contagio está hecho; o si usas la misma toalla para secarte la cara cuando estás sufriendo un brote de herpes en el labio. **HAY QUE TENER MUCHO CUIDADO.**

SÍNTOMAS

Los síntomas del herpes ocular pueden variar en intensidad y pueden afectar a uno o a ambos ojos. Algunos de los signos y síntomas más comunes incluyen:

- Dolor en el ojo o alrededor de él: Generalmente afecta a un solo ojo.
- Sensación arenosa o de cuerpo extraño: Nunca se debe frotar para evitar daños.
- Ojo rojo: Indicativo de inflamación.
- Lagrimeo y secreción: Pueden acompañar la infección.
- Sensibilidad a la luz: Dificultad para tolerar la luz brillante.
- Visión borrosa: Dificultad para ver con claridad.
- Irritación o sarpullido en los párpados y la zona circundante.
- Inflamación de la córnea: Puede causar daño severo si no se trata.

SARPULLIDO HINCHAZÓN



OJOS ROJOS

En el caso de tenerlo notarás inflamación o daños en los párpados, la zona conjuntiva y la córnea. Si notas algunos de estos síntomas, acude a tu médico porque podría afectar al ojo y provocar complicaciones graves si no se trata a tiempo.

Si la infección es superficial, es decir si sólo afecta la capa más externa de la córnea, generalmente sana sin dejar cicatriz. Sin embargo, si afecta las capas más profundas de la córnea (lo que puede ocurrir después de un tiempo), la infección puede producir cicatrización de la córnea, pérdida de la visión y, en ocasiones, incluso ceguera.



DIFERENCIAS ENTRE LA CONJUNTIVITIS Y EL HERPES OCULAR



Ambas condiciones tienen síntomas similares:

- Enrojecimiento del ojo
- Lagrimeo

La diferencia es que la conjuntivitis es causada por bacterias o alergias y tiene una gravedad de leve a moderada. Por otro lado, el herpes ocular es causado por un virus, y su gravedad va de moderada a grave ya que puede causar daños en la córnea y requiere un tratamiento más específico para evitar complicaciones.



Los oftalmólogos recomiendan precaución ya que una vez que se ha desarrollado un herpes ocular, al igual que ocurre con el herpes labial, éste puede volver a desarrollarse de forma periódica. Aunque el herpes ocular puede ser tratado con éxito, en algunos casos puede dejar secuelas permanentes. Las cicatrices corneales causadas por infecciones severas pueden llevar a una disminución de la visión. Es crucial buscar atención médica al primer signo de síntomas para minimizar el riesgo de complicaciones a largo plazo.

*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

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2ºC (Aranjuez)
Tel. 91 308 12 40 - 638 16 95 27
info@evmabogada.com
www.evmabogada.com

Audiología

Aural
Centro Auditivo.
C/ Almíbar, 83. Aranjuez
Tel. 91 891 00 34

Centros de Estética

ErgoEstética María Rosa
Tratamientos personalizados.
C/ Postas, 51 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62
www.ergoestetica.com

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especialista en Odontología Estética
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 91 892 97 45
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

Lucerna Médica
Clínica de Medicina Estética
con Láser en Aranjuez.
Eliminación de manchas, puntos rojos,
arañas vasculares, marcas de acné,
tatuajes. Rejuvenecimiento, carbón
peel de alta gama.
Tel: 722 24 84 00
www.lucernamedica.com

Fisioterapia

Clínica Fisioterapia Aranjuez
Fisioterapia, Pilates, Osteopatía.
Ondas de choques, Diatermia.
También atendemos en domicilios.
C/ Montesinos, 3 - Aranjuez
Tel. 91 891 85 00
www.aranjuezfisioterapia.com

Obras y reformas

RDC Reformas
Realización de todo tipo de obras y
reformas. Diseño y calidad.
Tel. 911 162 153 - 648 14 10 15

Ópticas

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

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación
oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 91 891 11 15.
www.perezcarmena.es

Psicología

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

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL
SEMESTRAL desde 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 **Marzo**

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

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:



Saludhable



SALVA TUS FINANZAS

La regla del 50 - 30 - 20

A veces tenemos un momento de epifanía donde miras tu cuenta bancaria y te das cuenta de que, aunque trabajas más que nunca, el dinero parece filtrarse por grietas invisibles. No estás solo. La mayoría de nosotros no sufre de falta de ingresos, sino de un "pecado financiero" capitalizado por hábitos automáticos. La buena noticia es que tienes tiempo para corregir el rumbo, pero el margen de error se estrecha. Identificar tu error es el primer paso para dejar de sobrevivir y empezar a construir.

LOS CINCO PECADOS CAPITALES DE TU CARTERA

1

LA GULA del estilo de vida



Este es el pecado más común. A medida que tu salario sube, tus gastos suben en la misma proporción (o más). Te convenciste de que ahora "mereces" ese coche mejor, esa suscripción premium y cenas fuera cuatro veces por semana.

Síntoma:

Ganas el doble que hace cinco años, pero ahorras lo mismo: cero.

2

LA PEREZA del interés



Muchos creen que invertir es "para cuando tenga dinero". Ignoran que el tiempo es un factor más pesado que el capital. Esperar a los 40 para ahorrar para el retiro te obliga a invertir el triple de lo que habrías necesitado a los 25 para obtener el mismo resultado.

Síntoma:

Tu dinero duerme en una cuenta de ahorros que rinde el 0.01% mientras la inflación lo devora.

3

LA ENVIDIA de las redes sociales



Gastamos dinero que no tenemos, en cosas que no necesitamos, para impresionar a gente a la que no le importamos. El "FOMO" (miedo a perderse algo) dicta tus vacaciones y tus gadgets.

Síntoma:

Tus deudas de tarjeta de crédito están vinculadas a experiencias que "tenías que vivir".

4

LA SOBERBIA del "yo controlo"



Es la ausencia de un presupuesto. Creer que llevas la cuenta mentalmente es la receta perfecta para el desastre. Sin datos reales, subestimamos los gastos pequeños (el famoso "gasto hormiga") que pueden sumar miles de euros al año.

Síntoma:

No sabes exactamente a dónde se fue el 30% de tu sueldo el mes pasado.

5

LA AVARICIA de la gratificación instantánea



Es la incapacidad de postergar el placer. Necesitas la recompensa ya. Esto te lleva a usar el crédito no como herramienta, sino como una extensión de tu sueldo.

Síntoma:

Compras a plazos cosas que pierden su valor antes de que termines de pagarlas.

Consejo de oro para que funcione:

La regla de las 48 horas: Antes de comprar algo en la sección de "Deseos" que cueste más de 50€, espera 48 horas. Si después de ese tiempo aún lo quieres y cabe en tu 30%, cómpralo.

Sinceridad radical: No escondas gastos. Ese café de 4€ o la suscripción que no usas cuentan. Si no los anotas, el presupuesto es solo una fantasía.

Ajuste dinámico: Si un mes te pasas en "Deseos", el mes siguiente debes compensarlo recortando de esa misma categoría, nunca de la categoría de Ahorro.

Regla del
50 - 30 - 20

50% de tus ingresos. NECESIDADES BÁSICAS

Son los gastos que no puedes evitar para vivir y trabajar.

- Servicios (luz, agua, gas, internet)
- Supermercado (alimento y limpieza)
- Transporte (gasolina, seguro, abono transporte)
- Seguros y salud

20% de tus ingresos. DESEOS Y ESTILO DE VIDA

Aquí es donde suele vivir tu "Pecado Financiero".

Es para disfrutar, pero con límites.

- Salidas (restaurantes, cine, copas)
- Suscripciones (netflix, spotify, gym)
- Compras (ropa, gadgets, hobbies)
- Pedidos a domicilio (uber Eats, etc.)

30% de tus ingresos. FUTURO Y LIBERTAD

Este dinero no se toca. Es para tu "Yo" del futuro.

- Fondo de emergencia
- Pago de deudas (tarjetas o préstamos)
- Inversión (indexados, plan pensiones)

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

ES MOMENTO DE CUIDAR TU BOCA



IMPLANTOLOGÍA



200€

de descuento*
en tu tratamiento de
implante + corona

ORTODONCIA



600€

de descuento*
ortodoncia invisible
+ blanqueamiento



FINANCIACIÓN 12 MESES SIN INTERESES TAE 0,00%**

ARANJUEZ
Calle de San Antonio, 59
910 611 181

*Promoción válida del 1/03/26 al 31/05/26 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. **Ejemplo de financiación para un importe de 2.000 € en 12 meses. 11 cuotas de 165,87 € y una última cuota de 165,83 €. TIN 0% - TAE 0,00%. Coste total del crédito: 0 €. Importe total adeudado: 2.000€. Intereses subvencionados por VITALDENT. Financiando con Banco Cetelem S.A.U. hasta el 31/12/2026. Registro Sanitario CS10719.



LOHADE®

óptica y espacióptico

**DISFRUTA
DEL COLOR**

LENTES QUE CAMBIAN
DE COLOR AL
AIRE LIBRE



ALMIBAR 79 Y 88
ARANJUEZ | 91 892 63 71

WWW.LOHADÉ.COM