

Saludhable

Nº 154 - ABRIL - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

DIETA VEGANA
¿SALUDABLE PARA LOS NIÑOS?

EL PERDÓN

COMO REDUCIR
EL CONSUMO DE AZÚCAR

EXOSOMAS

GASLIGHTING

LO MEJOR PARA
PEINAR TU CABELLO

EXPLORA EL MUNDO
PAISES BAJOS

LA POSTURA PERFECTA

EL EXPRIMIDOR

TE HAS ATRAGANTADO
Y ESTAS SOLO ¿QUÉ HACES?

RESACA LITERARIA

SECUESTRO
DEL CEREBRO

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





Cómo reducir el consumo de azúcar en la dieta

En 2022, el consumo por persona en España fue de 2,6 kg.

El consumo excesivo de azúcar puede tener consecuencias negativas para la salud, como el aumento de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Reducir su ingesta es fundamental para mejorar tu salud y bienestar.

1 Lee las etiquetas de los alimentos
Presta atención a la cantidad de azúcar añadida que contienen los productos que consumes. Busca opciones con bajo contenido de azúcar o sin azúcar añadida.

2 Reduce las bebidas azucaradas
Sustituye los refrescos, jugos envasados y bebidas energéticas por agua, té o café sin azúcar.

3 Limita el consumo de dulces
Disminuye el consumo de dulces, chocolates, galletas y otros productos con alto contenido de azúcar. Busca alternativas como frutas frescas.

4 Cocina en casa
Preparar tus propias comidas te permite controlar los ingredientes y la cantidad de azúcar que se añade. Experimenta con recetas saludables y deliciosas.

5 Elige snacks saludables
Opta por frutos secos, semillas o yogur natural como snacks entre comidas.

6 Reduce el consumo de azúcar natural
Aunque son más saludables que los azúcares añadidos, la miel, el jarabe de arce y la fructosa también deben consumirse con moderación.

7 Cambia tus hábitos
Acostumbra a tu paladar a sabores menos dulces. Poco a poco, irás reduciendo tu necesidad de azúcar.

Recuerda que reducir el consumo de azúcar no es una tarea de un día para otro. Se trata de un proceso gradual que requiere paciencia y constancia. Implementa estos cambios de forma progresiva y disfruta de los beneficios que una dieta saludable te ofrece.

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con **3 AÑOS de GARANTÍA***
REGALO FUNDA CRISTAL Y
CARGADOR ORIGINAL CON LA COMPRA DEL MÓVIL
*empresas y autónomos un año de garantía.

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

Apple SAMSUNG LG
 xiaomi ALCATEL ZTE oppo
y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel

vodafone Lyca mobile fi network AVATEL TELECOM O2 ... y más compañías



desde **1€**
FUNDA & PROTECTOR

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



**COMPRA-VENTA
DE VEHÍCULOS**



**TALLER ESPECIALIZADO EN
REPARACIÓN DE
CHAPA Y PINTURA**



**MECÁNICA
CAMBIO DE LUNAS
GANCHOS DE REMOLQUE**



Visítanos en nuestra
NUEVA DIRECCIÓN

tallerescarmauto@gmail.com

911 642 465

C/ GONZALO CHACÓN, 42

Síguenos en



↙
Paseo del Deleite

C/ Gonzalo
Chacón, 48

↘
C/ra. Andalucía

Exosomas

¿Qué son exactamente?

Tod@s habéis oído hablar últimamente de los exosomas. No paras de leerlo en las noticias, lo ves en la televisión, lo oyes en la radio. Es el tratamiento cosmético de moda, pero... ¿En realidad cumplen lo que prometen? Spoiler: Sí.



Son pequeñas vesículas extracelulares que actúan como mensajeros biológicos. En su interior puede haber lípidos, proteínas o incluso material genético que transportan entre las células influyendo en su comportamiento. Imagínate que quieres enviar pequeñas notitas a las células de tu piel con instrucciones para que repare, regenere o funcione mejor. Pues este es el trabajo de los exosomas. Envían "las instrucciones" a las células envejecidas o dañadas para que se reparen y funciones como más jóvenes, estimulando la producción natural de colágeno y elastina.

Actualmente existen en el mercado diferentes tipos de exomas:



Vegetales

procedentes de extractos como el melón amargo, la manzana el citrus o la centella asiática y son ricos en probióticos, α hidroxilácidos, aminoácidos o PDRN (que estimula la regeneración celular).



Animales

Se obtienen de fuentes como el calostro bovino. Imitan los procesos regenerativos de los tejidos animales (son de uso médico).



Humanos

Proviene de células humanas, como fibroblastos o células madre. No se usan en estética, su uso es más extendido en medicina regenerativa.



Sintéticos

Son creados en laboratorio y diseñados para imitar las funciones de los exosomas naturales. Actualmente están en fase de desarrollo.

A nivel cutáneo y en estética los más beneficiosos son los exosomas de origen vegetal. Son seguros, eficaces y ricos en antioxidantes, ideales para mejorar la calidad de la piel.



Es importante destacar que los exosomas no reemplazan un tratamiento. Lo potencian, por esto podemos usarlos en tratamientos complementarios cuando las pieles están especialmente inflamadas, sensibilizadas, deshidratadas o con marcas de acné.



¿Son entonces tan efectivos?

Sí, son muy útiles en un entorno controlado, es decir, en manos de profesionales. Es una tecnología muy prometedora que aún tiene mucho más campo que descubrir, pero hasta el momento se están usando en tratamientos de rejuvenecimiento facial, crecimiento capilar y en mejora de cicatrices y en todos los casos cumplen con las expectativas al 100%. Cada vez estamos más cerca de una juventud celular avanzada.

-Cuidar tu piel es enviarle pequeñas notitas de amor a tu cuerpo-

**María Rosa
ERGOESTÉTICA**



M. Rosa desde 1968
ergoestética

**Todos nuestros Tratamientos
son Personalizados**

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

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

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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

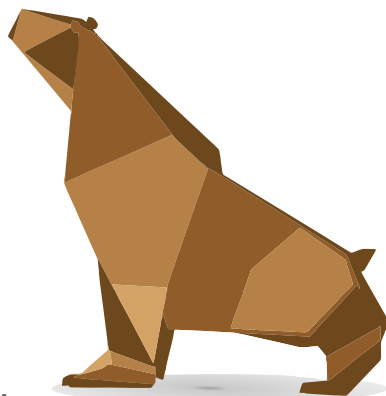
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAVENTAS · 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

PAÍSES BAJOS



Los Países Bajos es conocido por sus paisajes de molinos, canales y extensos campos de tulipanes. Es un referente mundial en gestión del agua, sostenibilidad y diseño urbano.

Continente
EUROPA

Capital
ÁMSTERDAM

Moneda
EURO

Idioma oficial
NEERLANDÉS

Población
18 MILLONES

LO MÁS CURIOSO ES...

27
ABRIL

El día 27 de abril, los Países Bajos celebran el "Koningsdag" el Día del Rey: La fiesta nacional más grande y la cultura del mercadillo libre



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:
1.480km

Tiempo de vuelo:
2 horas y media

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Ámsterdam (Países Bajos)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE LOS PAÍSES BAJOS

La historia de los Países Bajos está definida por su lucha contra el mar y su búsqueda de libertad. Tras años bajo dominio español, lograron su independencia tras la Guerra de los Ochenta Años en 1648.

Durante el "Siglo de Oro", el país se convirtió en una potencia marítima y comercial global, cuna de grandes artistas como Rembrandt. A pesar de la ocupación nazi en la Segunda Guerra Mundial, el país se reconstruyó rápidamente como una democracia moderna y liberal.

Hoy es un miembro clave de la Unión Europea, conocido por su tolerancia social y su innovadora ingeniería hidráulica.



En este día se celebra el cumpleaños del rey y como intuyes la fecha cambia con cada monarca. Todo inició con la Princesa Guillermina (1885) se estableció la fecha del 31 de agosto, seguidamente, con su hija la Reina Juliana (1948) se estableció la fecha el 30 de abril, y actualmente desde el 2013 se celebra el 27 de abril.



Los holandeses se visten de color naranja ese día en específico en honor a que la casa real pertenece a la Orange-Nassau. Orange significa naranja en inglés y por eso es el color que predomina en la fiesta con pelucas, trajes o maquillaje que usan los habitantes por todas las calles y canales.



REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con

AEROTHERMIA

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





TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

Abril

4° ANIVERSARIO



WHATSAPP
679.486.216

C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ



La postura perfecta

Guía para una espalda sana y sin dolor en el día a día



La postura perfecta no significa estar rígido o militar, sino mantener las curvas naturales de la columna vertebral en una alineación equilibrada. Estas curvas actúan como amortiguadores, distribuyendo el peso del cuerpo de manera uniforme y protegiendo las vértebras y los discos. Una mala postura altera estas curvas, ejerciendo una presión excesiva sobre ciertas áreas de la columna.

Lo mejor que puedes hacer para tener una espalda sana:

- **Fortalece tu core:** Incorpora ejercicios como planchas y abdominales suaves.
- **Estiramientos regulares:** Estirar los músculos puede mejorar la flexibilidad y la alineación.
- **Mantente activo:** El ejercicio regular fortalece los músculos de soporte y mejora la circulación.
- **Evita el sedentarismo:** Las pausas activas durante el día son vitales.

¡¡Cuidado!!



CON EL TIEMPO, UN DESEQUILIBRIO EN LA COLUMNA PUEDE PROVOCAR:

• **DOLOR DE ESPALDA Y CUELLO:** El síntoma más común, que puede variar desde una molestia leve hasta un dolor agudo e incapacitante.

• **DOLOR DE CABEZA:** A menudo causado por la tensión en los músculos del cuello y los hombros.

• **FATIGA:** El cuerpo trabaja más para mantener una posición incorrecta, lo que agota la energía.

• **PROBLEMAS RESPIRATORIOS:** Una postura encorvada puede comprimir los pulmones, limitando la capacidad de respiración.

• **PROBLEMAS DIGESTIVOS:** La compresión del abdomen también puede afectar la función digestiva.

• **ARTROSIS Y DEGENERACIÓN DISCAL:** A largo plazo, la presión constante sobre las articulaciones y los discos puede acelerar su desgaste.



¡¡Toma nota!!

Guía para una buena postura

Sentado

La espalda debe estar recta pero relajada, apoyada en el respaldo, manteniendo las curvas naturales de la columna. Los pies apoyados en el suelo, con las rodillas formando un ángulo de 90 grados. La pantalla del ordenador debe estar a la altura de los ojos para evitar inclinar el cuello. Los antebrazos paralelos al suelo y las muñecas rectas al usar el teclado. Es crucial levantarse y estirarse cada 30-60 minutos.



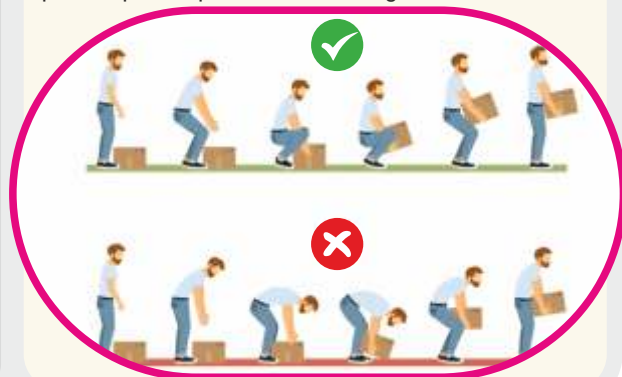
De pie

Distribuye el peso uniformemente, mantén los hombros hacia atrás y abajo, el mentón paralelo al suelo y el abdomen ligeramente contraído. Al caminar, la cabeza debe ir erguida, la mirada al frente, los hombros relajados y los brazos balanceándose naturalmente. Da pasos suaves y uniformes, con los pies apuntando hacia adelante.



Levantando objetos

Para levantar objetos, dobla las rodillas, no la espalda. Mantén el objeto cerca del cuerpo y usa las piernas para impulsarte, evitando girar el tronco.



* No acumulable a otras ofertas - Oferta no válida en día festivo



**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
AEROSLES - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

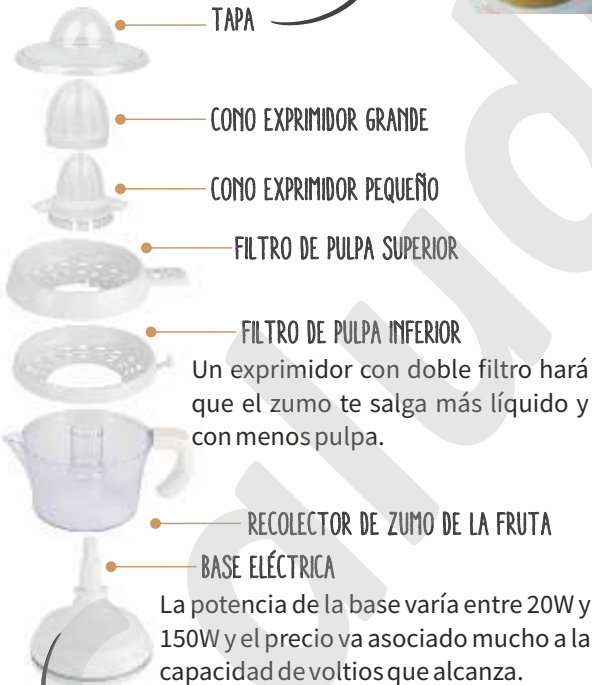
EXPRIMIDOR

Fue creado por
THOMAS WHITE
en **1893**

¿SABÍAS QUE...?

¡La tapa del exprimidor tiene uso!

No es necesario que aprietes la fruta con la mano, sino que la tapa lo hace por ti, es por eso que tiene la forma del cono exprimidor para empujar la fruta hacia abajo y de esa forma no te manchas las manos.



80W ES LA POTENCIA QUE RECOMIENDAN LOS EXPERTOS

La potencia de la base es la que mide el rendimiento del exprimidor. A mayor potencia, mayor rapidez que es lo que deriva en que las naranjas queden o no bien exprimidas.

DISTINTOS DISEÑOS

Existen diseños varios, pero sin duda uno de los más llamativos y que sigue teniendo la misma funcionalidad que el típico exprimidor es el "Juice Salif", un exprimidor manual diseñado por Philippe Starck para la marca Alessi en 1990. Tiene 29 cm de altura y tiene un estilo arácnico.



Otro diseño curioso es el de Stefano Giovannoni, el exprimidor Mandarín que simula la forma de un chino clásico y cuyo gorro sirve de tapa.

Lékué también tiene diseños muy curiosos de silicona. El exprimidor se llama Lemon Press, donde el limón se mete dentro y el mecanismo es muy sencillo: exprimes el zumo apretando y este cae como un chorrito por debajo.



Este diseño cuenta también con el Citrus Spray donde el exprimidor se introduce directamente dentro de limón y el zumo se vaporiza.

TRUQUITO DE LIMPIEZA

Una vez acabado el zumo, tira la pulpa sobrante a la basura y desconéctalo del enchufe. Lo mejor que puedes hacer ahora es pasar el exprimidor por el chorro del agua, salvo la base eléctrica. Porque en caso de que se secase, luego sería mucho más difícil de limpiar o retirar los restos. En el caso de que utilices jabón lo ideal es que sea poco abrasivo.



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.

TE HAS ATRAGANTADO Y ESTÁS SOLO

qué puedes hacer

Esta situación puede ocurrir en cualquier lugar. En un restaurante, en el cine, o solo en casa. Comiendo con otras personas, pueden pedir ayuda e intentar desalojar lo que esté bloqueando tu vía respiratoria. Pero ¿qué pasa si estás solo? La asfixia ocurre de repente si avisar antes y tu vida podría correr peligro.



La asfixia puede dificultar la respiración. Puede ser aterrador, pero haz todo lo posible por mantener la calma. El pánico puede empeorar la obstrucción o dificultar la acción.

Llama al 112

Si realmente te estás ahogando y esto afecta tu respiración, sólo tendrás unos segundos o minutos antes de desmayarte. Si vives solo ten el teléfono cerca cuando estés comiendo para poder alcanzarlo rápidamente si te estás atragantando.



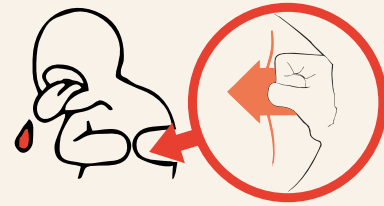
Si no puedes hablar nada da toques al micrófono para indicar que estás al otro lado, deja el teléfono descolgado. Los operadores pueden geolocalizarte y escuchar lo que ocurre. Si puedes comunicar lo que te sucede podrán darte instrucciones de lo que debes hacer.



Toma medidas para desalojar la obstrucción

Tose con fuerza para intentar desalojar la obstrucción. Si no funciona, debes hacer la maniobra de Heimlich tu mismo.

Ponte de pie y erguido o inclínate ligeramente hacia adelante si estás sentado. Haz un puño con una mano y colócalo en el centro del pecho justo debajo del esternón, con el pulgar hacia adentro. Coloque la otra mano debajo del puño y empuja hacia arriba y hacia adentro con un movimiento brusco. Empuja con fuerza y rapidez, como si estuvieras tratando de sacar el aire de los pulmones. Sigue empujando hasta que el objeto salga.



Si no puede hacer presión sobre el puño con la otra mano, puedes hacerlo con el respaldo de una silla o la esquina de una encimera (puede no ser la opción más eficaz, pero si estás solo, puede ser tu única opción).

No introduzcas la mano en la garganta para intentar sacar algo (esto puede empujar más adentro lo que esté atascado y empeorar la situación).



Reduce el riesgo de asfixia

- Corta la comida en trozos pequeños.
- Tómate tu tiempo para masticar bien los alimentos y tragarlos antes de tomar otro bocado.
- Si usas dentaduras postizas o prótesis, asegúrate de que se ajusten bien.
- Ten cuidado con los alimentos que presentan más peligro de asfixia, como uvas enteras, frutos secos (especialmente los cacahuetes) y los caramelos duros (en niños pequeños y adultos mayores).
- El alimento que más atragantamientos provoca son las salchichas, para evitar atragantamientos con ellas, nunca las cortes en rodajas, ya que su tamaño y forma puede bloquear las vías respiratorias. Cortarlas a lo largo y luego en trozos pequeños irregulares.

La asfixia siempre da miedo, y si te encuentras solo, puede ser más aterradora. Estar preparado puede ayudarte a mantener la calma y a comunicarte con el 112.

Una buena idea es recibir capacitación en reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios para saber cómo responder ante una asfixia u otras emergencias.

DISPARATE



www.modadisparate.com

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



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*

Resaca

literaria

Imposibilidad de comenzar a leer un libro nuevo porque sigues viviendo en el mundo del libro anterior.



Si eres un lector habitual te habrás encontrado con estos libros que golpean tu mente tan fuerte que aun habiéndolos terminado, no puedes parar de pensar en su historia. Siguen enganchado a ella y a sus personajes que hacen que sea difícil retomar el ritmo de lectura que tendrías normalmente.

Síntomas obvios

📖 *El famoso ¿Y ahora qué?*

Esa sensación de cerrar la última página del libro y no saber cómo continuar tu tiempo de ocio, ese es un síntoma claro. No sabes qué hacer y sientes un vacío que te desconcierta.

📖 *¡Hora de releer, releer y releer!*

Como no encuentras nada comparable a ese libro tan maravilloso, vuelves a él, a su mundo creado tan familiar. Vuelves a releerlo saltando a tus partes favoritas.

📖 *¡Necesito más!*

Cuando ya te sabes la historia de memoria, en un momento de desesperación crees que otros libros escritos por el autor podrá inducirte a el mismo tipo de historia. O también te pones a buscar otros libros del mismo género para leer historias con el mismo patrón que el libro que te ha gustado.



Como lector, seguramente te habrás visto reflejado en alguno de estos síntomas especialmente si se trata de un libro te llegó muy dentro y necesitas un descanso de la lectura. Cada uno lo vive a su manera, ya sea dejándose unos días libres de leer, o comenzar libros "intermedios" para sobrellevar el duelo de haber terminado el anterior. E incluso llegar a notar que cuando empiezas a leer uno nuevo no puedes concentrarte en las páginas, e incluso que no llegas a captar tu atención y acabas dejándolo.

Prueba a leerlo en otro momento, porque seguramente será un libro fantástico, pero ahora no estás preparado para darle toda tu atención.

Si sales ileso
de un libro,
es que no
has entrado

Super trucos

📖 *Descansa*

Seguro que devoraste el libro lo más rápido que pudiste porque estabas muy enganchado a la historia y eso puede hacer que tu cerebro se sature. Tómate unos días sin leer y cuando vuelvas, lo harás con más ganas.

📖 *Busca otro hobby*

Pasa el tiempo en otra actividad: sal a pasear, ponte al día con una serie que te guste... porque en caso de ponerte con otro libro, te hará sentirte frustrado por no disfrutarlo como es debido. Despeja tu mente y mantente alejado de los libros.

📖 *Cambia de género literario*

Prueba a leer de otro género distinto del libro que te acabas de terminar. Por ejemplo si ha sido una novela de ficción lo que te ha producido la resaca literaria ¿Por qué no pruebas otro género para salir del encallamiento? Prueba a leer poesía, un cómic o una novela gráfica. Si te quedas mucho tiempo en un género puede terminar cansándote el leer siempre lo mismo.

📖 *No te des otro atracón*

Acabas de salir de un libro intenso y estás sobrecargado, no te pongas a leer un libro con unas 500 páginas ¡o más! Tómatelo con calma y recurre a historias cortas con libros cortos de 100 ó 200 páginas.

📖 *Libros light*

Después de una lectura compleja, lo mejor es pasar a leer una historia ligera. Por lo general, algo como romance contemporáneo que tienen historias de lo más clichés, resultan ligeras para el lector y ayudan a despejar la mente.

📖 *Cajón de clásicos*

Todos tenemos nuestros propios clásicos, que son esos libros que tenemos como favoritos que nos sabemos la historia de memoria después de haber pasado sus páginas en más de una ocasión. Tira de uno de tus clásicos, ábrelo en cualquier capítulo y ponte a leer tu historia favorita ¡Así volverán tus ganas de leer!



Leer un libro es una experiencia maravillosa donde página a página te vas enamorando de los personajes únicos, visitas universos nunca imaginados y vives grandes aventuras en océanos desconocidos.

Merece la pena que un libro tenga toda tu atención para que lo disfrutes al máximo y le saques todo su potencial. No te bloquees por un libro. Sigue en movimiento ¡Que la resaca literaria no te pare! Zarpa a nuevos libros que harán palpar tu alma ¡Adelante!

*Finca
de la
Ribera*



DOMINGO
3 de MAYO
2026

DÍA DE LA
MADRE

Antigua Ctra. Andalucía
km. 43.800
Aranjuez - Madrid

RESERVAS
650 82 27 58



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



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€



YEPES

81m2, amplia cocina con terraza acristalada, salón, 2 dormitorios, 2 baños compl. uno en suite en el dorm. ppal. Plaza garaje, trastero y ascensor.

169.500€



POSTAS

ALQUILADO Piso con inquilino solvente. Vivienda planta baja 2 dormitorios reformado compl., 1 baño, salón con cocina integrada.

156.000€



VERGEL - LAS OLIVAS

Vivienda en 3ª planta con 105m2 y finca con ascensor, dispone de 3 dorm., 2 baños compl., cocina con terraza (tendedero) y amplio salón.

295.000€



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

ALQUILADA. Inquilino solvente. Adosado 168m2 2 plantas. 4 dorm., 2 baños + aseo, cocina, salón-comedor y patio delantero y trasero.

330.000€



ONTIGOLA

Piso 79m2, 2 dorm., cocina indep., salón comedor, patio 16m2 y 1 baño. Ascensor y piscina comunitaria. Incluye en el precio garaje.

195.000€



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

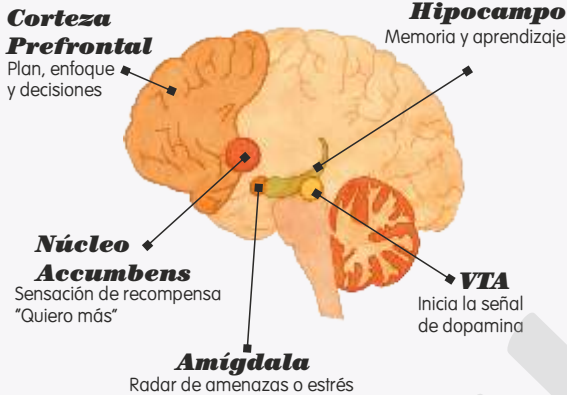
El secuestro del cerebro

HÁBITOS QUE NOS DAÑAN Y REPETIMOS UNA Y OTRA Y OTRA VEZ...

Seguro que te has puesto con el móvil prometiéndote que solo verías un par de vídeos, solo para terminar horas frente a tu teléfono; o te has pegado un atracón sin venir a cuento; o procrastinas esa tarea difícil una y otra vez. No es falta de carácter, es tu sistema de recompensa operando, lo que te hace difícil bien parar o bien arrancar.

Nuestro cerebro funciona con un "botón de repetir". Su combustible es la **dopamina**, una señal de motivación que le dice al cuerpo: "Esto sirvió, hazlo de nuevo".

Este circuito involucra áreas clave:



VTA (Área Tegmental Ventral)

Es el "arranque". Se activa no solo con el placer, sino con la anticipación. Es la que te impulsa a revisar el celular cuando llega una notificación. Otros son tomar un dulce, comprar en ofertas, tomar un cafetito que no necesitas...

Amígdala

Detecta peligro, pero también estrés, crítica o incertidumbre. Cuando se activa, apaga la lógica y busca alivio urgente: "No puedo con esto. Necesito salir de esta sensación".

Núcleo Accumbens

Refuerza el alivio inmediato (comida, compras, alcohol) sin importar las consecuencias a largo plazo: "solo uno más".

Hipocampo

Guarda asociaciones que han funcionado, como: "Cuando me siento solo, ver series me anestesia".

Corteza Prefrontal

Es la parte racional que planea y regula impulsos. Sin embargo, es la más frágil y la primera en cansarse. En cuanto se satura busca la huida a lo más fácil y rápido.

La reacción en cadena del estrés al hábito

La creación de malos hábitos no viene de la nada. Todo empieza por una sensación de mal estar que no queremos tener y buscamos una vía rápida de aliviar el estrés que nos produce. Para ello, repetimos conductas que nos dan una recompensa rápida, creando así un mal hábito que automatiza a el cerebro a acudir a ello para evadir una mala sensación.

1. El Disparador

Surge una emoción incómoda (ansiedad, soledad o cansancio).

2. La Alarma

La amígdala se enciende. En modo "protégete primero", el cerebro prioriza la supervivencia sobre la reflexión.

3. El Apagón Lógico

La corteza prefrontal se debilita. Sentimos que "no podemos pensar" o que "vamos en automático".

4. La Búsqueda de Alivio

El VTA y el núcleo accumbens gritan por una solución rápida. Surge la urgencia por el dulce, el scroll infinito o la procrastinación.

5. El Aprendizaje

Al obtener ese alivio momentáneo, el hipocampo registra la victoria. El cerebro aprende: "Repítelo".



Tres estrategias para poder parar

"Freno de mano" biológico

Cuando la amígdala detecta estrés, acelera tu ritmo cardíaco y corta la comunicación con tu parte lógica. Para apagar la alarma, necesitas enviarle al cerebro una señal física de seguridad. Para ello respira profundamente de modo que la exhalación sea más larga que la inhalación. Esto activa el nervio vago, el interruptor de calma del cuerpo.

Reducir la carga mental

Para ello tenemos dos consejos: por un lado la regla de los 3 minutos; donde si una tarea te da ganas de procrastinar, hazla durante solo dos minutos, así el esfuerzo titánico pasa a ser algo más inofensivo; por otro no cargues todo en tu cerebro para recordar pendientes. Anótalo todo y ponte alarmas para despreocuparte y no tenerlo todo en la cabeza.

Interrumpir el circuito de recompensa

Cuando sientas que quieres aliviar una emoción con una recompensa marca un periodo de tiempo en que vas a parar para que no se te vayan los minutos entre los dedos. Por ejemplo, puedes ponerte solo 10 minutos; con ello consigues un poco de dopamina para calmarte y a la vez tu parte racional lleva el control.



CARNES VARILLAS

4ª
GENERACIÓN
DE
CARNICEROS

**TU CARNICERIA TRADICIONAL
C/ FOSO, 101 - ARANJUEZ**

**MAXIMA
CALIDAD**

DEGUSTE
NUESTROS
PRODUCTOS DE
ELABORACIÓN PROPIA

**RINCON
GOURMET**

SERVICIO A DOMICILIO

varillascarniceria@gmail.com

f carnesvarillas i carnes_varillas

PEDIDOS

☎ 667 69 48 60

☎ 667 69 48 61

**ESPECIAL
BARBACOAS**

Del mostrador a tu parrilla



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
L U N A S
BATERÍAS
ACCESORIOS

**DISFRUTA
DE TU PROXIMO VIAJE**

**OFERTAS
EN REVISIONES
PRIMAVERA
VERANO**



**C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ**

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

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
BALCON
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*



C/ Gobernador, 73



918 754 258

✉ contactos@fysol-inmobiliarias.com

f @Fysolinmobiliaria

i @aranjuez.fysol

Caballa al Papillote

Ingredientes

- 1 caballa de ración abierta y sin espinas
- patata
- Ajo
- Zanahoria
- Calabacín
- Cebolla o cebolleta
- Romero
- Tomillo
- Pastilla de caldo de pollo
- Limón
- Aceite de oliva virgen extra

Instrucciones

Pela la patata y córtala en rodajas finas. Corta las verduras en tiritas finas. Corta el limón en rodajas y el ajo en láminas finas. Corta un trozo de papel de horno y pon encima, la patata, las verduras y las hierbas (mejor si son frescas, pero si no son en bote también sirven).

Pon la caballa limpia y entera encima de las hierbas y las verduras, pon encima las rodajas de limón y el ajo. Rocía con el aceite de oliva y un cuarto de pastilla de caldo de pollo desmenuzada.

Cierra el paquete doblando bien todos los lados para que quede herméticamente cerrado y hornea unos 7 min. en el horno precalentado a 180°C y comprueba la cocción. O puedes hacerlo al microondas, pon el papillote sobre una bandeja apta para el microondas y conecta a potencia máxima durante 10 min. Luego deja reposar 2 min. más para que termine de hacerse con su propio calor.

Una vez cocida, saca la papillote del horno o microondas y sírvela aún caliente.



Una receta simple,
económica y deliciosa



Realmente esta técnica es ideal para cualquier pescado.

He elegido la caballa por ser un pescado nutritivo, versátil y accesible económicamente.

Pero una merluza o un salmón también salen deliciosos.

El papillote, término de origen francés, es una técnica culinaria que consiste en envolver los alimentos para luego cocinarlos. Esta técnica se ha usado por siglos.

Originalmente se envolvía el pescado en hojas de banano para poner a asar sobre las brasas del fogón. Hoy en día usamos papel para hornear y dejamos que el pescado se cueza en los jugos que se desprenden de él y los demás ingredientes, resultando un pescado tierno y jugoso.



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



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

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@hapublicidad.com



VICTOR M
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO
 SIN COMPROMISO

630 263 718 [📞]



Gaslighting

EL ABUSO EMOCIONAL MÁS SUTIL

El gaslighting es una forma de abuso psicológico tan silenciosa como devastadora. No deja marcas visibles, no siempre se detecta a tiempo y, sin embargo, puede erosionar profundamente la autoestima, la percepción de la realidad y la salud mental de quien lo sufre.



Su nombre proviene de la obra de teatro "Gas Light" (1938), donde un hombre manipula a su esposa para hacerle creer que está loca. Él esconde objetos haciéndole creer a su esposa que ella ha sido la responsable, aunque no se acuerde de ello. También atenúa la luz de gas y le hace creer que el fuego sigue brillando en la misma intensidad que antes.

¿Qué es?

El gaslighting consiste en una serie de estrategias de manipulación emocional destinadas a hacer que una persona dude de sus propios recuerdos, percepciones y emociones. El objetivo no es solo controlar, sino también desestabilizar: la víctima termina confiando más en la versión del agresor que en la suya propia.

A diferencia de otros tipos de maltrato más evidentes, el gaslighting es progresivo y sutil. Suele actuar de una forma muy concreta siguiendo estos patrones:

NEGACIÓN CONSTANTE El agresor niega hechos objetivos aunque existan pruebas.

DISTORSIÓN DE LA REALIDAD Reinterpreta situaciones para presentarse como víctima.

DESVALORIZACIÓN EMOCIONAL Minimiza sentimientos, quejas o necesidades. Interpreta situaciones para presentarse como víctima.

ASLAMIENTO Hace que la víctima dude de su entorno y deje de confiar en otras personas.

DEPENDENCIA PSICOLÓGICA La persona termina buscando validación solo en quien la manipula. Interpreta situaciones para presentarse como víctima.

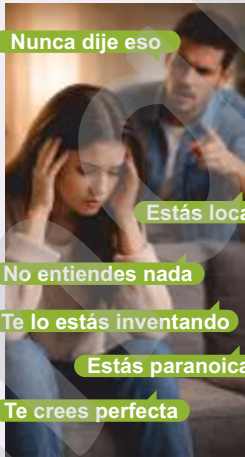
Se usan frases como:

- "Eso nunca pasó, te lo estás inventando"
- "Eres demasiado sensible"
- "Estás exagerando, como siempre"
- "No sabes lo que dices, estás confundido/a"

Señales de alerta

- Dudas constantemente de tu memoria o juicio.
- Pides disculpas todo el tiempo sin saber exactamente por qué.
- Te sientes confundido/a, ansioso/a o "desconectado/a" de ti mismo/a.
- Sientes que nunca tienes razón en las discusiones.
- Te cuesta tomar decisiones simples sin consultar a esa persona.

Lo más peligroso es que muchas víctimas creen que el problema son ellas.



Impacto psicológico

- Baja autoestima
- Ansiedad y depresión
- Culpa constante
- Dificultad para confiar en uno mismo y en los demás
- Sensación de pérdida de identidad
- En casos prolongados, puede derivar en trastornos de estrés, dependencia emocional y bloqueo emocional.

¿Por qué es tan difícil de detectar?

Porque no se basa en gritos, insultos evidentes o agresiones físicas. Se construye con palabras, silencios, insinuaciones y contradicciones. Además, el agresor suele mostrarse encantador con los demás, lo que hace que la víctima se sienta aún más confundida y sola.

Aunque no siempre es fácil, hay estrategias clave:

CONFÍA EN TU PERCEPCIÓN

Tus emociones son válidas. Sentir algo ya es información.

REGISTRA LO QUE OCURRE

Escribir lo que pasa ayuda a mantener claridad.

BUSCA APOYO EXTERNO

Hablar con personas de confianza o un profesional.

PON LÍMITES CLAROS

No justifiques constantemente tu realidad.

ALÉJATE SI ES POSIBLE

La distancia es a veces la única forma real de sanar.

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



P.T.R.E.A.
Aranjuez



Asociación sin ánimo de lucro que se dedica
a la PREVENCIÓN, al TRATAMIENTO y a la
REHABILITACIÓN de las ADICCIONES



**NO DEJES QUE LAS
ADICCIONES
MANEJEN TU VIDA**



**C/ VERDERÓN, 18
ARANJUEZ**



Tel.: 91 892 25 99



aptrea-aranjuez.org



contacto@aptrea-aranjuez.org

El Perdón



Es una realidad que la complejidad del comportamiento humano conlleva que en ocasiones hiramos a los demás, que nos sintamos heridos por las acciones de los que nos rodean o incluso que sintamos que no nos hemos tratado bien a nosotros mismos.

Con frecuencia estas circunstancias generan una serie de emociones que incluyen la rabia, el odio, el resentimiento, el deseo de venganza, entre otras. Estos sentimientos nos pueden ayudar a reconocer lo ocurrido y superarlo, pero en muchas ocasiones se quedan enquistados generando un sufrimiento innecesario.

El resentimiento es como tomar veneno esperando que le haga daño al enemigo. En realidad, el otro ni

se entera de la carga emocional que podemos llegar a soportar, solo se entera el cuerpo y la mente del que resiente.

Además, permanecer en estos estados nos mantiene unidos, enganchados a aquel que nos dañó.

Pero, ¿sabemos perdonar?. Saber perdonar supone la posibilidad de soltar o liberarnos de los obstáculos del odio, el dolor y el resentimiento que cargamos por los daños sufridos. No es justificar, ni cambiar la valoración de lo ocurrido, tampoco implica la reconciliación, si no lo deseamos. Asimismo, tampoco supone olvidar. Implica “DEJAR IR” a aquello que cargamos como consecuencia de lo que sentimos como ofensa.

El perdón no debe forzarse, cada uno tiene su ritmo, pero podemos ayudar a la mente a inclinarse hacia esta posibilidad y así ayudarse, ya que perdonar supone ante todo una ventaja para el que lo hace y no tanto para el que lo recibe. Para ello, puede ser interesante realizar algunas tareas:



1 RECONOCER EL DAÑO: entender y aceptar que cuando alguien nos daña sentimos dolor emocional. Es importante, nombrar la ofensa, el daño que nos causa y disponernos a hacer frente a nuestros sentimientos, en lugar de dirigir la atención hacia el otro.

2 IDENTIFICAR LAS EMOCIONES: ponerlas nombre, identificar como las sentimos en nuestro cuerpo, como se alimentan con nuestros pensamientos y ventilarlas de forma adecuada.

3 ENTENDER QUE COMETEMOS ERRORES, por torpeza, desconocimiento, por nuestras propias circunstancias.

4 DARSE CUENTA DE LAS BARRERAS que impiden perdonar y valorar si realmente merecen la pena.

5 EVITAR BUSCAR EL ARREPENTIMIENTO. Aunque pueda darse, y nos pueda ayudar, realmente no lo necesitamos.

6 NO ESPERAR NADA A CAMBIO. Recordemos que con el perdón, en realidad, quien más gana es el que perdona.

7 OBSERVAR LAS CONSECUENCIAS de mantenerse en el dolor para uno mismo y para los demás.

8 DARSE LAS GRACIAS cada vez que nos guíes en consonancia con el perdón.

Espero que estas recomendaciones puedan ser de ayuda. Pero si identificas que el dolor y el resentimiento no evolucionan, puedes consultar con un psicólogo clínico o sanitario que te guiará para resolverlo.

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

DIETA VEGANA

¿Saludable para los niños?

**Según la Asociación Vegana española:
El veganismo va más allá de ser una dieta.
Es un estilo de vida centrado en
la exclusión razonable, en la medida en que
sea posible y practicable,
de toda forma de explotación y crueldad
hacia la utilización de los animales como
alimento, ropa u otros usos.**



Llevar una dieta malsana es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Debemos aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir la ingesta de azúcares y reducir el consumo de sal.

¿Pero y si llegamos al punto de solo consumir productos veganos y decidimos que los pequeños de la casa también sigan nuestra dieta es correcto? ¿Es saludable para ellos?

Son unas preguntas polémicas, pues es una decisión tomada por adultos que se extienden a los niños.

Las personas veganas, no incluyen ningún alimento de origen animal, no comen carne, aves, pescado, mariscos, ni siquiera derivados tipo leche, huevos o miel. Sabiendo esto, ¿se

puede garantizar una alimentación saludable para los niños en todas sus etapas de crecimiento?

Una dieta vegana adecuadamente planificada, es saludable y adecuada desde el punto de vista nutricional, pudiendo proporcionar beneficios en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.

Pero ser vegano, no es sinónimo de salud, se puede llegar a tener los mismos problemas de salud que los que no lo son.

Muy importante, hay que seguir las indicaciones del medico-pediatra del niño, el cual debe de estar informado de la dieta que el pequeño sigue para llevar un control de la alimentación y el uso de suplementos, pues las vitaminas esenciales como la D y la B12, el calcio, y oligoelementos y nutrientes indispensables

para su desarrollo adecuado están ausentes de esta alimentación y hay que evitar esas deficiencias, muy especialmente en periodos de rápido crecimiento y desarrollo como pueden ser la etapa fetal o los primeros años de vida.

Los pediatras aconsejan no introducir al niño en esta dieta hasta los tres años.

Las consecuencias de la falta de nutrientes son el retraso del crecimiento, retraso psicomotor, desnutrición y anemias importantes.

Pero si hablamos de una dieta bien planificada sin que falten proteínas, calcio, hierro ni ninguno de los nutrientes indispensables y atendiendo siempre a las necesidades del niño, sin olvidar los suplementos como la vitamina B12, no debería de tener carencias alimentarias.

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 1695 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. 918929745
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica Lucerna Medica

**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. 918911115.
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. 91865 75 24 - 680637 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 **Abril**

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

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

XII ARAN JAZZ DEL 23 AL 26 DE ABRIL 2026



Teatro Real Carlos III
de Aranjuez

ENTRADA GRATUITA hasta completar aforo.

JUEVES 23 DE ABRIL - 20.00H

FLOR GOLDSTEIN y
LA BANDA DEL HOTEL VICTORIA

VIERNES 24 DE ABRIL - 20.00H

KARLA SILVA & RICHIE FERRER Trío

SÁBADO 25 DE ABRIL - 20.30H

YOIO CUESTA Ensemble
"EN ESPAÑOL"

DOMINGO 26 DE ABRIL - 12.30H

Vermú Swing
Calle San Antonio y Postas peatonal
SUNNY SIDE STREET BAND

DOMINGO 26 DE ABRIL - 19.00H

HOMENAJE PEDRO ITURRALDE
Alfredo Caravilla, Humberto Meza, Santiago Aquista y Javier Molero

JUEVES 30 DE ABRIL - 19.00H

CONCIERTO DE JAZZ
DE LOS ALUMNOS
DEL CENTRO MUSICAL "LA ISLA"

SEMINARIO INTERNACIONAL DE JAZZ

a cargo de Karla Silva y Richie Ferrer

SÁBADO 25 y DOMINGO 26 de ABRIL Clases de Jazz. Seminario práctico en LA ISLA



Aguatinta

POSTAS
-TAPERIA-



hapy
PUBLICIDAD



La Clásica



Saludhable

mas

Aranjuez

Finca de la Ribera

INDIE WATCH

A TERRA BELLA



Organiza:

INCENIA MUSIC

LA ISLA

Lo mejor para **PEINAR TU CABELLO**

De no desenredar correctamente tu melena, puedes sufrir un gran desafío al que enfrentarte todos los días. Es una lucha contra tirones, nudos y enredos. Lo que tienes que aprender es a ayudarte de las herramientas adecuadas que faciliten tu día a día para peinar tu cabello sin dañarlo. Y es que desenredar bien el pelo es todo un arte, que si llevas haciéndolo mucho tiempo, verás como te sorprende, algo tan fácil como utilizar el cepillo correcto.

Efectivamente, no hay un único cepillo único e universal, sino que dependiendo de las características de tu pelo, necesitarás uno u otro. Son varios los factores que afectan a la elección de la herramienta: ¿tienes el pelo liso o rizado?, ¿con una melena corta, media o larga?, ¿sueles sufrir de encrespamiento?, etc...

Tipos de cepillos:



Cepillo curvo y con agujeros: Se usa para obtener un secado más rápido. Además minimiza la rotura del pelo y reduce su encrespamiento. Adecuado para todo tipo de cabellos.



Cepillo desenredante: Ayuda a desenredar tu cabello de esos nudos resistentes. Además da el plus de dar un masaje al cuero cabelludo. También se puede usar en la propia ducha aplicando acondicionador.



Cepillo redondeado: Ideal para pelo fino y corto o de media melena. Se usa mucho en la zona del flequillo para darle un alisado preciso. Aporta volumen sin apelmazar y evita el encrespamiento.



Cepillo para cardar el cabello: Es un cepillo con unas cerdas duras que se usa principalmente para cepillar el pelo en sentido contrario, hacia la raíz y así crear volumen. Así tu peinado dure más tiempo.



Cepillo de cerdas naturales de jabalí: Con este cepillo llevarás la propia grasa de tu cuero cabelludo a los extremos del pelo, acondicionándolo de forma natural. Dando como resultado un pelo brillante y con volumen.



Peine de cola de ratón: Es el instrumento ideal para separar secciones del cabello. Es apto para usar con todo tipo de pelo ya sea corto, largo, liso o rizado.



Cepillo rectangular plano: Muy eficaz en el desenredado del cabello largo y fino. Se usa también para recoger bien el pelo cuando nos hacemos una cola de caballo y que el pelo quede bien pegado a la cabeza.



Peine de púas anchas: Su principal función es desenredar. Quitar los nudos más grandes e ir peinando el pelo con delicadeza cuando aún está húmedo. Se desliza bien por el pelo evitando que el pelo se quiebre.



Cepillo de lazo: Este cepillo se usa únicamente para peinar las extensiones que tengas puestas en tu cabello. De esta forma puedes desenredarlas sin miedo a quitarlas por accidente de la raíz.

Consejos para peinar tu cabello

- Cepíllate el pelo diariamente para estimular su crecimiento y la circulación sanguínea.
- Empieza por las puntas y siempre de arriba a abajo.
- Desenreda el pelo seco, porque cuando está mojado es más frágil.
- Utiliza mascarillas o acondicionadores para ayudarte en el proceso de quitar los nudos mientras estás en la ducha, así al salir ya tendrás parte del trabajo hecho.
- Limpia tu cepillo con champú cada dos o tres semanas y si pierden cerdas, es el momento de comprar uno nuevo.

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 31/03/26 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 165,63€. TIN 0% - TAE 0,00%. Coste total del crédito: 0€. Importe total adeudado: 2.000€. Intereses subvencionados por VITALDENT. Financiado con Banco Cetelem S.A.U. hasta el 31/12/2026. Registro Sanitario CS10719.



LOHADE[®]

óptica y espacioptico

**DISFRUTA
DEL COLOR**

LENTES QUE CAMBIAN
DE COLOR AL
AIRE LIBRE



ALMIBAR 79 Y 88
ARANJUEZ | 91 892 63 71

WWW.LOHADE.COM