

# Saludhable

Nº 155 - MAYO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

## 5 Errores

que cometemos en primavera

## EL MAL DE no dormir

## MANERAS ELEGANTES DE LLAMAR TONTO A ALGUIEN

DÍA INTERNACIONAL DE LOS  
**MUSEOS**

18  
MAYO

## EXPLORA EL MUNDO PAISES BAJOS

## ¡UÑAS SANAS, MANOS FELICES!

## ASTENIA PRIMAVERAL

## 1ª COMUNIÓN ¿QUÉ REGALO?

## TATUAJES FINE LINE

de trazo fino o, simplificando, minimalistas

## RECETAS DE SUPERVIVENCIA

para estudiantes "o no"

CLÍNICA de FISIOTERAPIA  
*Aranjuez*

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

[www.aranjuezfisioterapia.com](http://www.aranjuezfisioterapia.com)

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





# 5 Errores que cometemos en primavera



## Bajar la guardia con la protección solar

Como el aire aún es fresco o corre brisa, mucha gente piensa que el sol no quema. ¡¡Error!! En esta época, la radiación UV empieza a subir con fuerza y nuestra piel viene de meses de oscuridad, por lo que está mucho más vulnerable.

**CONSEJO:** Usa protector solar en el rostro aunque el día esté nublado.



## Confundir la astenia con falta de vitaminas

Es normal sentirse cansado o apático al inicio de la estación (la famosa astenia primaveral). El error es lanzarse a comprar suplementos vitamínicos sin control. El cuerpo suele necesitar tiempo para adaptarse al nuevo horario, no necesariamente más pastillas.

**CONSEJO:** Prioriza el descanso y deja que tu reloj biológico se ajuste naturalmente.



## El efecto cebolla mal gestionado

Recuerda que las sombras y las puestas de sol siguen siendo frías, lo que dispara los resfriados por cambios bruscos.

**CONSEJO:** Vístete por capas y no te confíes: el cuerpo regula peor el calor repentino que el frío constante.



## Hacer deporte sin calentar antes

Tras un invierno más sedentario, el buen tiempo nos motiva a salir a correr o montar en bici de golpe. Hacerlo sin una progresión adecuada es la receta perfecta para lesiones musculares y tendinitis.

**CONSEJO:** Empieza con un 50% de la intensidad que tenías en mente y aumenta gradualmente cada semana.



## Automedicarse para las alergias

Mucha gente empieza a tomar antihistamínicos del año pasado en cuento estornuda dos veces. El problema es que no todos los estornudos son alergia, por eso hay que tener cuidado. Además no todos los fármacos funcionan igual, dependiendo el tipo de polen al que nos enfrentamos.

**CONSEJO:** Consulta a un profesional para saber exactamente a qué eres alérgico este año antes de tomar nada, porque tomar un medicamento que no necesitas te puede hacer más mal que bien. Los test médicos te darán con más certeza a qué eres alérgico y por lo tanto se te podrá proporcionar una medicación más específica que te funcione mejor que cualquier antihistamínico genérico.

# 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



SAMSUNG



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

## HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel

vodafone Lyca mobile 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



- ✓ ESTILO
- ✓ CALIDAD
- ✓ VARIEDAD

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



HYUNDAI I30  
DIESEL - 2012  
193.000 km

5.900€



PEUGEOT 208  
DIESEL - 2016  
113.000 KM

7.900€



KIA PICANTO  
GASOLINA - 2017  
147.000 KM

2.590€

VEN A VISITARNOS Y DESCUBRE NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

REPARACIÓN DE  
CHAPA Y PINTURA

MECÁNICA  
CAMBIO DE LUNAS

COMPRA-VENTA  
DE VEHÍCULOS



tallerescarmauto@gmail.com

911 642 465

C/ GONZALO CHACÓN, 42

Síguenos en



NUEVA DIRECCIÓN

Paseo del Deleite

C/ Gonzalo  
Chacón, 42

Ctra. Andalucía

# MIXOLOGY

*La cosmética personalizada*



En los últimos años, el término mixology ha ganado protagonismo en el mundo de la belleza. Esta palabra que viene del ámbito de la coctelería hace referencia a la habilidad de crear cócteles y combinaciones únicas. Trasladado a la cosmética este concepto responde a una tendencia cada vez más creciente: La personalización.

*Cada piel es diferente y saber qué necesita en cada momento concreto es clave para lograr los mejores resultados y evitar reacciones adversas.*

Mixology en cosmética implica mezclar productos compatibles entre sí para potenciar sus beneficios, adaptarlos mejor a las necesidades o tratar varias afecciones a la vez.

Esto puede incluir:

- Combinar concentrados con cremas.
- Añadir sombras nacaradas a las bases de maquillaje para una piel luminosa (este término recibe el nombre de **Whisking** (del inglés 'To whisk': Mezclar).
- Mezclar distintas mascarillas según el tipo de piel.

El objetivo es crear una rutina flexible y dinámica, en lugar de seguir un enfoque rígido.

## **Beneficios de Mixology**

Uno de los principales beneficios es permitir ajustar los tratamientos según factores como el clima, la edad, el estrés o cambios hormonales. Además:

- Optimizar el uso de productos ya disponibles.
- Permitir adaptar texturas y acabados.
- Comprender mejor las necesidades de la piel y así poder tratar a la vez:

Manchas y acné, flacidez y rojeces, acné y deshidratación o manchas y arrugas.

## **Precauciones a tener en cuenta**

No todas las combinaciones son seguras. Es importante no realizar estas combinaciones sin la supervisión de un profesional porque existen varios principios activos incompatibles, además hay que tener especial cuidado en pieles sensibles o condiciones dermatológicas.

## **El futuro de la cosmética personalizada**

Mixology refleja una evolución hacia una belleza más consciente. Ya existen muchos productos diseñados específicamente para ser mezclados, como por ejemplo los boosters o concentrados.

Esta tendencia redefine la forma en que entendemos el cuidado de la piel: menos reglas fijas, más adaptación a cada individuo.

*La belleza está en encontrar la combinación que te entienda. Tu piel, tu fórmula.*

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

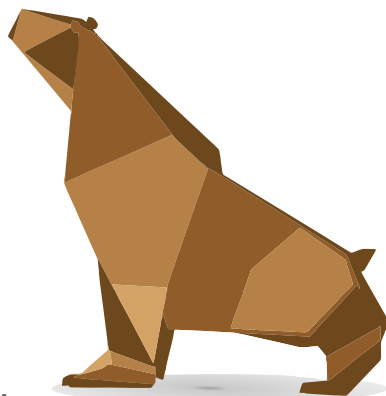
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS  
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD  
ADMINISTRACION CONCURSAL

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**



Nepal está en el corazón del Himalaya. Es un país de picos nevados y espiritualidad profunda. Es un destino sagrado que une el budismo y el hinduismo entre paisajes de alta montaña y templos milenarios.

Continente **ASIA** Capital **KATMANDÚ** Moneda **RUPIA NEPALÍ**

## LO MÁS CURIOSO ES...

Idioma oficial **NEPALÍ**

Población **31 MILLONES**

En Nepal existe la Kumari, una diosa viviente, una de las tradiciones más importantes del mundo hindú. Según se cuenta, todo inicia porque la Diosa Taleju mantenía encuentros con el rey, pero los celos de la esposa la ofendieron y desapareció. El rey quedó desolado, y la Diosa regresó para decirle que solo volvería a reencarnarse a través de una niña que tenga los 32 señales de perfección: por ejemplo: que tenga la piel sin marcas, dientes de leche perfectos, pestañas gruesas, que no tenga un fuerte temperamento o que muestre una gran valentía a por ejemplo a estar en la oscuridad o a ruidos fuertes.

### ¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España: **8.420km**

Tiempo de vuelo: **15 horas**

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Katmandú (Nepal)



### BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE NEPAL

Nepal ha sido históricamente un mosaico de pequeños reinos hasta su unificación en el siglo XVIII por Prithvi Narayan Shah, fundador de la dinastía Shah. Durante gran parte de su historia, el país permaneció aislado, manteniendo su independencia frente al Imperio Británico.

En el siglo XX, el poder estuvo concentrado en la familia Rana hasta que se restauró la monarquía en 1951. Tras una década de guerra civil y la masacre real de 2001, la monarquía fue abolida en 2008, convirtiéndose en una república federal democrática.

Hoy, Nepal se enfoca en su desarrollo y en preservar su patrimonio cultural único.

Cuando la niña que reencarnaba a la Diosa, empieza a sangrar por su primera menstruación, empieza el proceso de selección de la siguiente niña. Todas las candidatas son de la casta de Shakya con una edad de entre 2 y 4 años. Son sacerdotes budistas y astrólogos los que certifican a la nueva niña para la reencarnación de la Diosa.



La Kumari actual de Nepal es Aryatara Shakya, una niña de 2 años y 8 meses que fue elegida en septiembre de 2025.

*"Ayer era solo mi hija, pero hoy es una diosa", dijo su padre, Ananta Shakya.*



## 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



WHATSAPP  
679.486.216

C/ ALMÍBAR, 175  
28300 ARANJUEZ



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*B*

IENVENIDOS

tadasana



# EL MAL DE *no dormir*

Dormir mal no solo empeora la calidad del sueño, también se nota en el ánimo, la concentración y la energía con la que se afronta el día.

## CÓMO SABER SI ESTÁS DURMIENDO MAL

**Cantidad de horas de sueño;** en adultos debe ser entre 7 y 9 horas.

**La calidad de horas de sueño;** si te cuesta conciliar el sueño, hay despertares repetidos durante la noche, el sueño es ligero o se mantiene la sensación de sueño no reparador, aunque hayas pasado "tiempo suficiente" en la cama.

**Señales durante el día;** notas que el descanso no ha sido suficiente y sufres somnolencia, irritabilidad, peor concentración, bajada de rendimiento, menor capacidad para gestionar el estrés y en algunas personas aparecen antojos.

**Señales de posible trastorno del sueño;** ronquidos con pausas o apneas (paradas breves y repetidas de la respiración durante el sueño), que fragmentan el descanso y pueden dejar cansancio pese a dormir suficiente horas.

## CAUSAS MAS FRECUENTES POR LAS QUE DUERMES MAL

**Horarios irregulares,** acostarse y levantarse con grandes diferencias entre semana y fin de semana desajustan tu reloj interno. El resultado típico es conciliar peor el domingo y arrastrar cansancio el lunes.

**Estrés, hiperactividad mental y ansiedad,** la cama, en lugar de ser un sitio de descanso, se convierte en un lugar de repasar tareas, anticipar problemas o rumiar.

**Cafeína y estimulantes,** pueden

seguir actuando varias horas después de tomarla, incluso si no se percibe "nerviosismo". Por eso, cuando te conciliar o hay despertares, conviene revisar el horario de las tomas.

**Pantallas y luz** por la noche, suelen afectar al sueño por dos vías. Por un lado, la luz puede engañar al reloj biológico al reducir la señal natural de "es de noche" y retrasar la somnolencia. Por otro, el contenido tiende a mantener la mente activa y hace

más difícil conciliar el sueño.

**Cena pesada, alcohol y digestión difícil.** Digestiones pesadas, reflujo, sudoración nocturna y ronquidos. Todo ello puede hacer que cueste más conciliar y aumentar los despertares.

**Ambiente de dormitorio,** una temperatura alta, luz residual, ruido intermitente o un colchón inadecuado pueden provocar despertares y hacer que el sueño sea más ligero y menos reparador.

## HÁBITOS QUE AYUDAN A DORMIR

**Hora fija de levantarse;** la regularidad al levantarse suele ser más importante. Tu cuerpo aprende un patrón y lo consolida con el tiempo.

**Luz natural por la mañana;** lo ideal es dar un paseo corto al despertar. Si no es posible, ponte cerca de una ventana con buena luz natural durante unos minutos.

**Reducción de pantallas;** 60 minutos sin pantallas antes de ir a dormir. Conviene dejar el móvil cargando fuera del dormitorio y usar un despertador clásico.

**Rutina pre-sueño;** repetir la misma rutina todos los días, por ejemplo una ducha templada, leer, o música relajante.

**Cena ligera y con tiempo;** al menos 2 horas antes de acostarse. Cocina platos simples y con poca grasa.

**Control de la temperatura, la luz y el ruido;** un dormitorio fresco, oscuro y silencioso facilita un sueño más profundo.

**La cama es para descansar;** evitar trabajar o comer esto ayuda a que el cerebro asocie ese es-

pacio con desconexión.

**Qué hacer cuando no se conciliar el sueño;** si pasan 20-30 minutos y no duermes, conviene levantarse y hacer algo monótono como contar los baldosines del baño siempre con luz tenue, y volver a la cama.

**Siestas;** si hay sueño acumulado, una siesta corta puede ayudar pero no más larga de 20 minutos.

**Ejercicio físico regular;** la actividad física regular ayuda, pero el ejercicio intenso tarde puede activarte.

## ¿CUÁNDO CONVIENE CONSULTAR AL PROFESIONAL SANITARIO?

Cuando el problema dura más de 3 meses, aparece varias noches por semana y afecta al día a día. También si hay señales de alarma, como ronquidos intensos con pausas, somnolencia diurna marcada, ánimo muy bajo o ataques de pánico nocturnos. Y si se recurre con frecuencia a alcohol o hipnóticos para dormir, es importante pedir orientación para no cronificar el problema.

\* 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](http://WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM)

**CONTROL DE PLAGAS**

**No queda ni uno**



**CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS**  
**AEROSOLES - FUMIGADORES - MADERA - OZONO**

**TEL.: 624 83 98 16**

**ARANJUEZ**

[www.muridos.com](http://www.muridos.com) • [ventasmuridos@hotmail.com](mailto:ventasmuridos@hotmail.com)



# Maneras Elegantes y otras arcaicas del arte de la adjetivación negativa

La vulgaridad es ruidosa y por lo general, poco efectiva cuando el objetivo no es empezar una pelea sino desarmar a tu adversario. El lenguaje en estos casos se convierte en nuestra mejor arma.

El verdadero arte del insulto no reside en decir una palabra soez, sino en la agudeza intelectual y el manejo implacable del sarcasmo. Se trata de una crítica sutil y tan bien envuelta que el adversario que la recibe tarda unos segundos (o tal vez todo el camino a casa) en comprender que ha sido insultado.

## Bienvenido a la guía definitiva sobre la ofensa de guante blanco

- Por gente como tú los Power Rangers decían su color.
- Tienes mucho margen de mejora.
- Tú fotocopias los folios en blanco para tener más.
- Respira porque es espontáneo.
- Lo mandan a espiar y el tío llama al timbre.
- Te lo voy a explicar de forma que tú también lo entiendas.
- No le llega el ascensor al ático.
- Eres inteligente asintomático.
- Juega con suplentes.
- El tío se sacó el DNI a la segunda.
- En este billar falta la bola blanca.
- Tiene la neurona justa para abrir un pistacho.
- Tiene el freno de mano puesto.
- No sirve ni para mal ejemplo.
- Eres de los que le sopla al gazpacho.
- Te falta media patata para el kilo.
- No te sube el agua al tanque.
- Si la inteligencia fuera un delito, tú serías inocente.
- Por gente como tú, todos los años nos explican en Nochevieja como debernos comernos las uvas.
- Te falta un verano.
- No eres el cuchillo más afilado de la cajonera.
- Te falta un golpe de horno.
- Donde no hay mata, no hay patata.
- No tiene todos los patitos en fila.

## Amplía tu vocabulario para que la ofensa sea de lo más culta

**CUERPOESCOMBRO:** alguien es un cuerpoescombros, la naturaleza no se ha lucido con él. Porque significa que es muy delgado, de pocas carnes.

**PAPAMOSCAS:** Persona simple y crédula o demasiado cándida y fácil de engañar.

**PATALIEBRE:** Persona que siempre se equivoca. Si se planea algo en grupo, siempre hay alguien al que se mira y todo el mundo reza para que esa vez no ocurra.

**TONTIVANO:** es un vanidoso, alguien que ni siquiera merece un insulto con más injundia.

**TIRALEVITAS:** Persona adulatora. Es decir, un pelota capaz de estirar y arreglar la levita del superior para conseguir su favor.

**HUELEGATERAS:** Una persona cotilla y entrometida.

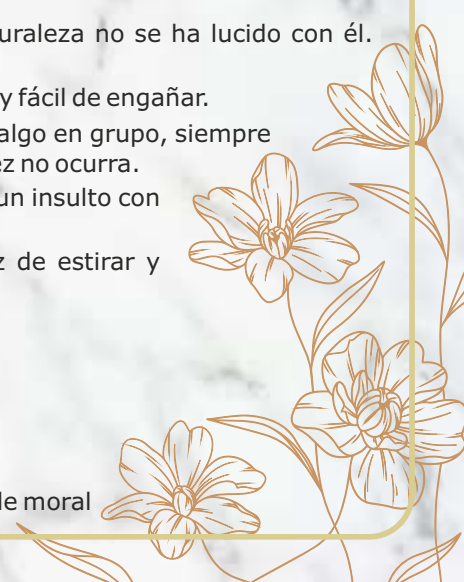
**QUITAHIPOS:** Persona que por su aspecto causa espanto.

**MAMACALLOS:** persona tonta y pusilánime.

**BOCACHANCLA:** ¡Bocazas, charlatán!

**CAGALINDES:** Su definición es la de cobarde

**TRAGASANTOS:** Persona muy devota que va dando lecciones de moral



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](http://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.

# UÑAS SANAS, MANOS FELICES!

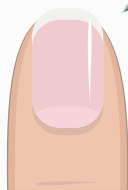
No dejes de lado la salud de tus uñas

Ahora nuestras uñas se vuelven un complemento más de nuestro vestuario, pero son más que simples adornos. Tenemos que cuidar de su salud porque nos permiten realizar actividades diarias. Es por eso fundamental estar atento a las señales que nos indican que nuestros dedos no están en sus óptimas condiciones.

Comienza tu viaje hacia unas uñas fuertes y hermosas con esta guía esencial. Más allá de la estética, las uñas sanas son un indicador clave de tu bienestar general. ¿Sabías que los cambios en su color, textura o forma pueden ser señales de alerta de condiciones subyacentes?

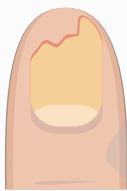
## PROBLEMAS COMUNES

Desde cambios sutiles en el color o la textura hasta alteraciones en su forma, las uñas pueden revelar una variedad de problemas comunes. Es crucial prestar atención a estas señales de alerta, ya que pueden ser los primeros indicios de afecciones que van más allá de lo estético.



### Uña saludable

Así se ve una uña sana con un brillo natural, se ve totalmente lisa con un color natural sin ninguna pigmentación adicional.



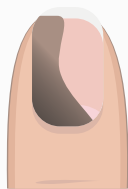
### Onicomaderis

La infección por hongos es una de las afecciones más comunes de las uñas. Aparece con decoloración, engrosamiento y fragilidad de la uña.



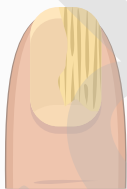
### Traquioniquia

La uña sufre estriaciones longitudinales y provoca un tacto áspero. De esta forma la uña tiene un aspecto deslustrado y con pérdida de brillo total.



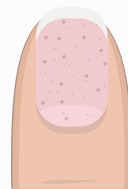
### Hemorragia

Las hemorragias aparecen como líneas de sangrado delgadas entre rojas y café rojizas por debajo. Se extienden en la dirección en que crece la uña.



### Onicólisis

Es una patología que consiste en la separación espontánea de la uña de la piel. En la mayoría de casos, esta separación se produce en el dedo gordo.



### Pits u hoyuelos

Son pequeñas depresiones de la uña ocasionadas por un defecto de la queratinización. Están asociados a psoriasis, liquen plano o alopecia.



Los productos que utilizamos para el cuidado de nuestras uñas pueden tener un gran impacto en su salud. Es fundamental optar por productos de calidad, libres de sustancias tóxicas y que hidraten y nutran las uñas. Los esmaltes deben ser de buena calidad y contar con un removedor suave para evitar dañar la uña.

Asimismo, es crucial acudir a profesionales capacitados para realizar nuestras manicuras y pedicuras. Un buen estilista sabrá evaluar el estado de nuestras uñas, recomendar los tratamientos adecuados y utilizar técnicas que no dañen el lecho ungueal.

Para mantener nuestras uñas saludables, es fundamental permitirles descansar entre una manicura y otra. Se recomienda dejar al menos una semana sin esmalte para que la uña pueda respirar y fortalecerse. Durante este tiempo, podemos aplicar aceites naturales o cremas hidratantes para nutrir la cutícula y la matriz ungueal.

### Otros consejos del cuidado de uñas

- **Hidratación:** Mantén tus manos hidratadas aplicando crema regularmente.
- **Protección:** Utiliza guantes al realizar tareas domésticas o trabajos que puedan dañarlas.
- **Dieta equilibrada:** Una dieta rica en vitaminas y minerales es esencial para tenerlas fuertes.

- **Evita morderte las uñas:** Esta práctica puede dañar la cutícula y aumentar el riesgo de infecciones.
- **Visita al médico:** Si notas cambios significativos en tus uñas, como decoloración, engrosamiento o dolor, consulta a un dermatólogo.



# DISPARATE



[www.modadisparate.com](http://www.modadisparate.com)

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

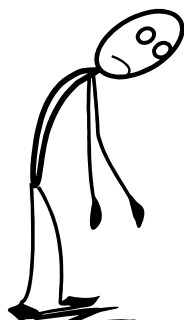


*No dejes de visitarnos  
para vestir  
tus momentos bonitos*

# ASTENIA PRIMAVERAL

La astenia primaveral es una fatiga transitoria que aparece al inicio de la primavera debido al reajuste del ritmo biológico, al aumento de luz y al cambio de temperatura. No se considera una enfermedad, pero, es un motivo frecuente de consulta médica durante la primavera, ya que muchas personas experimentan en estas semanas cansancio persistente, sueño irregular y menor concentración. No se trata de una debilidad ni de falta de voluntad, sino de una adaptación fisiológica al cambio estacional.

## LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA ASTENIA PRIMAVERAL



**PERSONAS CON MAYOR SENSIBILIDAD**

(por qué no nos afecta a todos igual)

- ✓ Fatiga o sensación de falta de energía "sin causa clara".
- ✓ Sueño menos reparador, con sensación de haber dormido, pero no haber descansado.
- ✓ Despertares más tempranos o sueño más ligero.
- ✓ Dificultad para concentrarse y sensación de niebla mental.
- ✓ Menor motivación puntual o apatía leve.
- ✓ Irritabilidad o sensibilidad emocional aumentada.
- ✓ Cefalea leve.
- ✓ Disminución temporal del deseo sexual.

### Personas con alergias estacionales

La primavera coincide con el aumento de la concentración de polen en el aire, especialmente de plantas como gramíneas, olivo, ciprés o plátano de sombra. En personas con alergia estacional, esta mayor exposición mantiene activado el sistema inmunitario durante semanas.

### Personas con TDAH o alta sensibilidad circadiana

Las personas con TDAH suelen presentar mayor vulnerabilidad a las alteraciones del sueño y a las variaciones en los ciclos de luz y oscuridad. Cuando el descanso es inestable, puede resultar más difícil mantener la concentración y sostener el rendimiento mental.

## CUÁNTO DURA LA ASTENIA PRIMAVERAL

### Primeros días

cansancio leve y sueño raro.

### Semana central

sensación más clara de fatiga o niebla mental.

### Final

mejora progresiva, con algún día puntual malo.

SUELE DURAR ENTRE 2 Y 3 SEMANAS Y MEJORA DE FORMA PROGRESIVA A MEDIDA QUE EL ORGANISMO COMPLETA SU REAJUSTE CIRCADIANO, SI VES QUE SE ALARGA EN EL TIEMPO CONSULTA A TU MEDICO.

### Mujeres entre 20 y 50 años

En esta etapa confluyen variaciones hormonales que pueden interactuar con los cambios circadianos. Los estrógenos modulan la serotonina y la percepción del estado energético, por lo que el reajuste estacional puede amplificar la fatiga y los cambios de ánimo.

### Niños y personas mayores

En niños, cuyo sistema nervioso aún está en desarrollo, la adaptación puede manifestarse como irritabilidad, menor apetito o cambios en el rendimiento escolar.

En personas mayores, la plasticidad del reloj biológico es menor y la regulación del sueño puede ser más frágil. Esto puede traducirse en mayor sensación de debilidad, sueño fragmentado o variaciones leves de la tensión arterial.

# 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](http://restaurantefincadelaribera.com)

# AGENTES INMOBILIARIOS

# FYSOL

## Vendemos tu casa con TOTAL TRANSPARENCIA

Las operaciones las llevamos a cabo de principio a fin, te acompañamos hasta la entrega de llaves, incluido el cambio de suministros y certificado energético de manera gratuita.

Gestoría y tramitación de impuestos para vendedores GRATIS.

Olvídate de todo el papeleo molesto te lo damos todo resuelto.

Asesoramiento de profesionales con más de 20 años de experiencia

Y lo más importante, el VALOR DE TU VIVIENDA LO DECIDES TÚ

## NUEVAS OFICINAS EN C/ GOBERNADOR, 73

### 918 754 258

[www.fysol-inmobiliarias.com](http://www.fysol-inmobiliarias.com)

[contactos@fysol-inmobiliarias.com](mailto:contactos@fysol-inmobiliarias.com)

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

[@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/Fysolinmobiliaria)

\*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 1.147m<sup>2</sup> en total. Conexiones de agua, electricidad y alcantarillado. Gran potencial para viviendas independientes. las dos parcelas  
**318.150€**



### CENTRO

Vivienda 232m2 en pleno centro de Aranjuez. Semi reformada, lo que permite realizarla a tu gusto. 92m2 de garaje.  
**399.000€**



### ONTIGOLA

Piso 79m2, 2 dorm., cocina indep., salón comedor, patio 16m2 y 1 baño. Ascensor y piscina comunitaria. Incluye en el precio garaje.  
**190.000€**



### ALMORADI (ALICANTE)

137m<sup>2</sup>. 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 3.743m<sup>2</sup> con una superficie construida de 710m<sup>2</sup>. 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 despertar del *cuerpo*

## Rutinas de movilidad para sacudirse la rigidez del invierno

Cuando los primeros rayos de sol de la primavera comienzan a calentar el ambiente, la naturaleza responde con una explosión de energía. Sin embargo, para el cuerpo humano, este cambio de estación no siempre es inmediato. Tras meses de temperaturas bajas, menos horas de luz y una tendencia natural al sedentarismo invernal (lo que algunos fisiólogos llaman "el modo hibernación"), es común sentir que nuestras articulaciones están oxidadas y nuestra musculatura, acortada.

La rigidez que experimentamos durante los meses de invierno no es simplemente una sensación subjetiva o un capricho de nuestra mente; posee una base fisiológica real. Ante las bajas temperaturas, nuestro organismo reacciona de forma automática: el frío provoca que los tejidos se contraigan y nos lleva a adoptar, casi sin darnos cuenta, posturas defensivas. Levantamos los hombros hacia las orejas y encorvamos la columna vertebral en un intento instintivo por conservar el calor corporal. Por ello, para "despertar" nuestro cuerpo realmente tras el letargo, no basta con apresurarse a retomar el gimnasio o salir a correr; antes de cualquier esfuerzo intenso, el paso fundamental es recuperar la movilidad articular perdida.



## LA COLUMNA TORÁCICA



Pasamos el invierno encogidos. Esto provoca que la parte media de nuestra espalda se vuelva rígida, lo que a menudo deriva en dolores de cuello y lumbares.

### El ejercicio clave: La rotación en cuadrupedia

Colócate a gatas, lleva una mano a la nuca y trata de tocar el codo contrario con el tuyo. Luego, abre el pecho llevando el codo hacia el techo, siguiendo el movimiento con la mirada. Realiza 10 repeticiones por lado. Sentirás cómo tus pulmones tienen, literalmente, más espacio para respirar.

## LAS CADERAS



El sedentarismo invernal acorta los flexores de la cadera. Si las caderas no se mueven bien, la espalda baja acabará pagando las consecuencias.

### El ejercicio clave: El 90/90

Siéntate en el suelo con una pierna doblada frente a ti a 90 grados y la otra hacia un lado, también a 90 grados. Sin usar las manos si es posible, rota las rodillas hacia el lado contrario. Este movimiento de rotación interna y externa es como "aceite" para la articulación.

## LOS TOBILLOS



Si vas a empezar a caminar más o a retomar el running con el buen tiempo, necesitas tobillos móviles. El uso de botas pesadas y el menor movimiento suelen dejar esta articulación bloqueada.

### El ejercicio clave: "Movilización de tobillo contra pared"

Coloca la punta del pie a unos 10 cm de la pared y trata de tocarla con la rodilla sin levantar el talón del suelo. Este simple gesto prepara tu pisada para los largos paseos primaverales.



No fuerces tu cuerpo a rendir al máximo desde el primer día. Trátalo con la misma paciencia con la que florecen los campos. Empieza por la movilidad, libera tus articulaciones y deja que el despertar del cuerpo sea tan fluido y natural como el cambio de estación. Tu espalda, tus rodillas y tu mente te lo agradecerán.



**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](http://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**



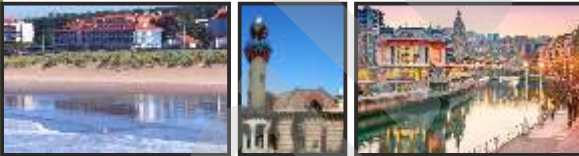
**C/ Gonzalo Chacón, 38**  
**ARANJUEZ**

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 · 676 908 549  
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

**CANTABRIA • PAÍS VASCO**  
**DEL 24 AL 30 DE AGOSTO**



**495€**  
P.V.P.

**El precio incluye**

Autobús ida y vuelta, 7 días / 6 noches  
H. Las Dunas, alojamiento y desayuno,  
guía acompañante y seguro turístico

**Día 1.** Aranjuez - Noja

**Día 2.** Bilbao - Castro Urdiales

**Día 3.** San Sebastián - Guetaria

**Itinerario** **Día 4.** Comillas - Santillana - San Vicente

**Día 5.** Picos de Europa - Potes - Laredo

**Día 6.** Santander

**Día 7.** Noja - Aranjuez

El orden de las excursiones puede ser modificado

**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

f @FysolInmobiliaria

i @aranjuez.fysol

## Mediterráneo favorito: hummus, tzatziki y guacamole

**Ingredientes HUMMUS DE GARBANZOS**

- 400 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 3 cucharadas de tahini (semillas de sésamo molidas)
- Zumo de medio limón
- 1/2 cucharadita comino en polvo
- 1/2 cucharadita pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- Entre 50 y 150 ml de agua
- Aceite de oliva y sal.
- Para decorar pimentón dulce, aceite de oliva y perejil fresco (al gusto)

**Instrucciones**

Con una batidora tritura todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa. Echa el aceite y tritura un poco más. Incorpora 50ml. de agua y ve añadiendo hasta que coja la consistencia que te guste. Pruébalo y ajusta el punto de sal y especias a tu gusto.

**Ingredientes TZATZIKI**

- 2 yogures griegos (cremosos)
- 1 pepino mediano
- 1/4 diente de ajo
- Menta fresca o perejil
- Aceite y sal

**Instrucciones**

Ralla el pepino y escurre el exceso de agua. El ajo es opcional, pícalo finamente o májalo en el mortero con un poco de hierbabuena para que se junten bien los sabores. Echa todos los ingredientes en el yogur, añade un chorrito de aceite de oliva y sal y remueve bien. Si lo dejas unas horas en la nevera el sabor será más intenso y además cuanto más fresquita esté mucho mejor.

**Ingredientes GUACAMOLE**

- 2 o 3 aguacates maduros
- 1/4 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 guindilla (opcional)
- Lima o limón
- Cilantro, sal y aceite de oliva

**Instrucciones**

La forma tradicional de hacer el guacamole es machacando los ingredientes con un tenedor, el resultado final tiene que quedar con "tropezones". Pero si tienes prisa o no eres capaz, con una picadora o batidora también puedes hacerlo. Eso sí, la textura es diferente, mucho más fina.



# Los Olivos

FINCA DE EVENTOS Y ALOJAMIENTO RURAL



Un espacio privado con encanto para celebrar, compartir y desconectar. Bodas, bautizos, comuniones, cumpleaños y eventos de empresa, con opción de casa rural.



675820640

Carr. de Aranjuez, 45340 Ontígola

info@fincalosolivosaranjuez.com

www.fincalosolivosaranjuez.com

## 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



# Beneficios del arte en la salud

El arte es una manifestación humana que va más allá de la estética; tiene el poder de nutrir el alma y transformar la salud en múltiples niveles. Desde tiempos ancestrales, la creatividad ha sido un medio de expresión que trasciende barreras lingüísticas y culturales, ofreciendo beneficios significativos para la salud mental, emocional y física de las personas.

Desde una perspectiva mental, el arte ofrece un espacio seguro para procesar emociones y sentimientos complejos. La creatividad involucrada en la elección de colores, líneas y formas permite a los individuos expresar lo que a veces es inefable, lo que puede aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Estas actividades artísticas actúan como una forma de terapia que ayuda a mejorar la salud mental al proporcionar una salida para las tensiones emocionales acumuladas.

Además, pintar y dibujar promueven la concentración y la atención plena, lo que puede ayudar a las personas a desconectarse de las preocupaciones diarias.



La OMS determina que practicar actividades artísticas complementa o mejora los tratamientos, pero no hablamos solo de pintar, aquí algunos ejemplos:

■ **Escuchar música:** los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer se ven reducidos: la somnolencia, falta de apetito o las náuseas.

■ **Reír.** En caso de los niños las actividades artísticas que produzcan risa, baja la presión arterial, el dolor o la ansiedad. Es por eso que es común la visita de payamos a las alas infantiles de los hospitales.

■ **Bailar.** Está comprobado que las funciones motrices de los afectados por el Parkinson, mejoran significativamente.

El arte nutre el alma y beneficia la salud en múltiples aspectos. La creatividad libera emociones, reduce el estrés, mejora la salud mental y emocional, promueve la concentración y ofrece una vía de expresión única.

Incorporar actividades artísticas en la vida diaria puede ser una forma efectiva de cuidar no solo el cuerpo, sino también tu salud mental.

El arte fomenta un bienestar físico, mental y emocional a quien lo practica.

# 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

DISFRUTA HASTA EL ÚLTIMO  
RAYO DE SOL DEL VERANO



19 AL 26  
SEPTIEMBRE

## BENIDORM



H. POSEIDÓN 3\* **690€** P.V.P.

Precio por persona en hab. doble. Hab. individual consultar

### EL PRECIO INCLUYE:

VIAJES EN AUTOCAR IDA Y VUELTA / HOTEL 3\*  
PENSIÓN COMPLETA, AGUA - VINO,  
SEGURO TURÍSTICO Y GUÍA ACOMPAÑANTE

**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

# AFRONTAR LA PAU con más calma



Se acercan las pruebas de acceso a la universidad y esta circunstancia supone para la mayoría de los estudiantes de segundo de bachillerato una situación altamente estresante.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL ESTUDIO:

**Organiza el estudio:** seguro que en el instituto recibes muchas recomendaciones, identifica cuales son las más adecuadas a tus capacidades y disponibilidad. Cada persona es diferente y hay que ajustar las pautas generales a las propias características.

**Identifica que asignaturas van a necesitar más atención,** cuales te resultan más difíciles y establece un plan para dedicar el tiempo adecuado a cada una.

**Revisa cuales son las formulas de aprendizaje que mejor te funcionan:** leer varias veces (en silencio, en voz alta, caminado), repetir interiormente (para memorizar), escribir lo que se lee, hacer resúmenes, marcar en colores (cuidado, pintar todo no funciona). Hay algunas tareas que llevan mucho tiempo y en realidad no son tan eficaces.

**Programa los repasos** de manera inteligente.

**Busca un lugar adecuado** para estudiar y mantenlo. Lo mismo ocurre con los horarios: identifica en que horas eres más productivo.

**Cuida los ruidos.** Casi siempre se estudia mejor en silencio (salvo un poco de música tranquila).

**El proceso atencional tiene normalmente un recorrido:** primero es baja, luego se eleva y vuelve a bajar, por lo que es importante: evitar interrupciones. Presta especial atención a móviles y dispositivos electrónicos que nos hacen estar pendientes (incluso aunque no suenen), apágalos

Pero, si bien superar estas pruebas conlleva un arduo trabajo y un alto grado de compromiso, la realidad es que no es necesario vivirlo desde el sufrimiento y la angustia. Se puede trabajar y buscar buenos resultados sin que tenga tanto coste como, en

en periodos determinados (por ejemplo, una hora).

**Establece tiempos** de descanso y procura conectar con algo agradable y relajante.

**RECOMENDACIONES DE HáBITOS DE VIDA.** Son cinco los aspectos fundamentales:

**Cuida la alimentación.**

**Descansa adecuadamente.** Duermes las horas necesarias y ten tiempos de descanso durante el día.

**Haz algo de deporte.** Pero cuidado no hace falta que sea extenuante.

**Mantén contacto social.**

**Realiza alguna actividad** que te guste.

**RECOMENDACIONES A NIVEL EMOCIONAL:**

Cuidado con los sabotadores del aprendizaje y el buen rendimiento:

**El perfeccionismo:** por muy bien que hagamos las cosas, hay un porcentaje de cuestiones que no vamos a poder controlar, buscar la tranquilidad en lo perfecto, tiene como resultado estar más nervioso. **RECUERDA: lo perfecto no es necesario.**

**La autoexigencia:** es importante tener un compromiso con hacer las cosas bien y buscar un buen rendimiento, pero cuando pasamos ciertos límites se convierte en un grave enemigo.

**Los pensamientos negativos:** el pensamiento tiene que funcionar como un aliado. Intentemos ser realistas: por muy difícil que sea (que lo es), aunque del resultado dependan muchas cosas; piensa que no es catastrófico, que las cosas tienen

ocasiones ocurre.

En este artículo voy a señalar algunas recomendaciones que pueden ser unas grandes aliadas para reducir la carga de tensión innecesaria.

solución, que hay oportunidades. Además, la mayoría de los estudiantes obtienen resultados satisfactorios, es bastante probable que tú estés entre ellos. Pensar lo malo antes de que pase no ayuda.

**Practica alguna técnica de relajación:** respiración, meditación, relajación progresiva o realización de movimientos del tipo estiramientos, también puede funcionar muy bien bailar.

**Realiza ejercicios de visualización** imaginándote tranquilo, haciendo las cosas bien y obteniendo buenos resultados.

**Evita estar hablando todo el día de los exámenes,** busca compañías y actividades que te ayuden a conectar con otras cosas.

**PARA FINALIZAR, ES IMPORTANTE NO PERDER DE VISTA:**

● Es una prueba importante para orientar el futuro. Pero la vida da muchas oportunidades y pase lo que pase, se abrirán múltiples alternativas.

● El porcentaje de éxito es muy elevado.

● Seguramente que en unos días estarás pensando que no hacía falta tanto agobio.

● Por último, no olvides que "sea cual sea el resultado, eres mucho más que una nota".

**¡Mucha suerte,  
que vaya muy bien!**

**Gracias por leerme**

**Alicia Martín Pérez  
(Psicóloga Clínica)**

[www.psicologosaranjuez.com](http://www.psicologosaranjuez.com)

# MERCHANDISING PARA TU EMPRESA



## ¡DÉJATE VER!

CONSÚLTANOS

C/ CAPITÁN, 95

Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431

[info@hapypublicidad.com](mailto:info@hapypublicidad.com)

# Tatuajes fine line

de trazo fino o, simplificando, minimalistas

¿Por qué gustan tanto?



La tendencia en alza marca estos tatuajes de trazo fino como los más populares porque no requieren tanto tiempo como uno más complejo debido a su pequeño tamaño. Además son más sofisticados porque son más sutiles. Ha cambiado la forma de entender el arte en la piel, porque el simple hecho de llevarlo o el lugar en que se ha colocado va más allá de la imagen o lo de lo que representa.

Se ha convertido en un accesorio de moda que define la esencia de quien lo lleva y complementa tu forma de vestir. La mezcla perfecta entre minimalismo y elegancia.

¿En qué parte del cuerpo?

Es cierto que el lugar donde ponértelo es una cuestión personal, hay ciertas áreas que se suelen repetir. A lo largo de los brazos es una zona muy popular con una distribución estética en estos usando varios diseños a la vez pero en una composición visual armónica.

El cuello y las manos también son zonas muy recurrentes. No han sido zonas demandadas hasta hace un par de años que su popularidad ha crecido. Igualmente tu profesional de confianza te asesorará sobre la mejor zona para colocarlo, porque hay que tener en cuenta un par de parámetros:

¿Cuánto quieres que se vea?

Depende si quieres que se vea mucho o no, o cuándo exponerlo (de forma de que puedas tapanlo con manga larga o una bufanda en ciertos momentos), o si sea una localización visible o escondida.

¡Ojo con el roce!

Hay que tener en cuenta el paso del tiempo que sufrirá el tatuaje, ya sea el propio envejecimiento de la piel o la fricción a la que se verá expuesto. Las manos, el pie o el cuello están expuestos a un roce constante y además son zonas que grandes gestos corporales que hay que tener en cuenta a evaluar cuánto se va a mover el diseño cuando nos movamos físicamente.

Reciente



Tras año y medio



¿Cuáles son los diseños más buscados?

Este estilo de trazo fino, puedes encontrar imágenes de lo más elaborados que tienen detalles y sombreado; hasta el otro extremo con diseños más minimalistas con letras o palabras. Los que son caligráficos son muy populares, lo que se componen de una o un par de palabras a lo sumo, pero no mucho más. También están entre los más pedidos los que son una línea que representa un objeto o un animal.

Las palmeras, son parte de la flora más pedida para adornar el cuerpo, así como flores como son los tulipanes o amapolas. Para los más viajeros encontramos tatuajes típicos de mapas, estrellas, aviones o maletas; y para los más lectores, los tatuajes que más despuntan son el triángulo de las tres Reliquias de la Muerte de Harry Potter y el elefante dentro de la boa del Principito.



¿Qué ventajas tiene con respecto a los tatuajes tradicionales?

La principal ventaja física que encontramos es que como se realiza con una aguja más fina que para uno normal, el dolor que experimentas es mucho menor, además al ser dibujos delicados y de pocos detalles el tiempo de sesión se reduce significativamente al tiempo que llevaría un tatuaje tradicional porque son más complejos. A todo esto súmale que las líneas finas bien hechas son mucho menos agresivas con la piel y curan más rápido.

# hapy

## PUBLICIDAD

### Papería

**SOBRES - PAPEL MEMBRETEADO**

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

**FLYERS- DÍPTICOS - TRÍPTICOS**

CARPETAS - SUBCARPETAS

**COPIATIVOS**

CATÁLOGOS

**CALENDARIOS (PARED-MESA-IMAN)**

CARTAS RESTAURACIÓN

**INVITACIONES PERSONALIZADAS**

tu publicidad  
siempre  
hapy

→ y mucho más

### Otros servicios

**SELLOS**

ROLL-UPS

**LONAS**

VINILOS

**RÓTULOS**

MERCHANDISING

 Calle Capitá, 95 - Aranjuez

 673 439 431 - 910 841 392

 **HORARIO** de Lunes a Viernes de 8:30 a 13:30h. por las tardes bajo cita previa

\*Consultar condiciones

# Directorio Profesional

## Abogados

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

## Audiología

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

## Centros de Estética

**ErgoEstética María Rosa**  
Tratamientos personalizados.  
C/ Stuart, 126 - 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 **Mayo**

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

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

# CLAUSURA DE LA LIGA

## ESCOLAR DE

# AJEDREZ DE ARANJUEZ



ACOMPÑANOS

**SÁBADO 23 DE MAYO**  
DE 18:00H. A 20:15H.

**CENTRO CULTURAL**  
**ISABEL DE FARNESIO**

**VITALDENT**

C/ de San Antonio, 59 Aranjuez (Madrid) · 910 61 11 81 · vitaldent.com

**NewCotton**

café bar

C. del Foso, 52

**TADASANA**  
ESTUDIO DE PILATES REFORMER  
C. del Alimbar, 175 T.679 48 62 16

**ADEREZO**  
C/ FLORIDA 93  
919 51 60 73 y 603 518 843

DESDE 1983  
**Comom**  
COCINA Y EBANISTERÍA  
C/ ALMIBAR, 100

**inmoaranjuez**  
C. de San Antonio, 57  
918 91 52 12

**POSTAS**  
C/ SAN ANTONIO, 116  
910 23 06 62

**ELECTRO-LUZ**  
**ARANJUEZ, s.l.**  
INSTALACIÓN Y VENTA DE MATERIALES ELECTRICOS  
CTRA. ANDALUCÍA, 30 - 91 892 33 98

**VINITOS Y PICOTEO**  
Ctra. Andalucía, 56

**CERVECERÍA**  
**Tapas y Birras**  
C/ PRÍNCIPE, 11 • 651 08 91 82

**climatización**  
**hostelería**  
industrial  
doméstica  
**servicios**  
c/ mirasierra, 6 - 918 92 23 89

**Rinconcito**  
Ctra. de Andalucía, 6

**TALLERES**  
**CIPRIAN S.L.**  
CHAPA Y PINTURA MULTIMARCA  
C/ Antonio Guardiola, 12 - 919 12 68 58

**Hotel**  
**Mercedes**  
reservas@hotelmercedes.org  
91 891 04 40

**VULCANIZADOS ANDALUCÍA**  
NEUMÁTICOS Y  
MECÁNICA RÁPIDA  
C/ Gonzalo Chacón, 60  
918 92 31 18

**CASTILLA**  
Ctra. Andalucía, 98  
91 891 26 27 - 686 194 966 | hostalcastillaaranjuez.com

**PELUQUERÍA**  
**N-ROSE**  
Calle Abdón Bordoay, 30  
TEL. 910 228 058 • 657 01 08 77

ORGANIZA:



COLABORA:



**hapy**  
PUBLICIDAD

**Saludhable**  
aranjuezajedreztoeos@gmail.com

# DÍA INTERNACIONAL DE LOS MUSEOS

18  
MAYO

En los museos podemos conocer y aprender sobre diversos temas, interactuando con el arte, la historia, la ciencia y la cultura presentes en la muestra de piezas exhibiciones y exposiciones a disposición del público: pinturas, esculturas, fotografías, objetos, adelantos tecnológicos de cada periodo histórico y mucho más. **Y el día de los museos además suelen ser gratuitos.**



## DEL PARDO

Sin duda, es el museo más importante de España y uno de los más visitados de Europa. ¡IMPORTANTE! Llegar 30-40 minutos antes de la hora de apertura gratuita para hacer cola ya que suele haber mucha gente.



## ARQUEOLÓGICO

Desconocido para muchos, es uno de los más interesantes de la ciudad. Podrás admirar piezas únicas de la historia de España desde los fenicios y romanos hasta la época moderna pasando por la el periodo musulmán...



## ANDEN 0

Imagina caminar por los pasillos de una estación de metro abandonada hace más de 50 años, las antiguas máquinas, los carteles publicitarios de marcas que ya no existen. ¡El tiempo se detuvo en este lugar!



## DE LA HISTORIA DE MADRID

Podrás hacer un recorrido por la historia de Madrid. La joya de este museo es el Plano de Teixeira realizado en 1656 y que muestra con todo lujo de detalles Madrid de esa época. Casi podemos decir que era Google Maps de la época.



## DE LOS BOMBEROS

Uno de los museos más peculiares. Se pueden ver vehículos de tracción mecánica, de tracción animal y otros remolcables, junto con diversas colecciones que muestran el material utilizado desde el año 1850.



## CERRALBO

Desconocido por muchos, alberga una de las colecciones más increíbles de Europa. Más de 50.000 piezas que incluyen monedas antiguas, tapices, relojes, cuadros, piezas arqueológicas,...

# 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<sup>®</sup>**

óptica y espacioptico

**DISFRUTA  
DEL COLOR**

LENTES QUE CAMBIAN  
DE COLOR AL  
AIRE LIBRE



**ALMIBAR 79 Y 88**  
ARANJUEZ | 91 892 63 71

[WWW.LOHADÉ.COM](http://WWW.LOHADÉ.COM)