

# Saludhable

Nº 157 - JULIO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

PROTÉGETE DEL CALOR EXTREMO

## INSOLACIÓN

EL SOL NO ES TU ENEMIGO

MANTÉNTE BIEN HIDRATADO

AGUAS REFRESCANTES

aromatizadas con frutas y verduras

Planes Dogfriendly

## EL GRAN APAGÓN

EXPLORA EL MUNDO

## AUSTRALIA

MITOS DE LA HIGIENE BUCAL

Lo que tu dentista desearía  
que dejaras de creer

## JUEGOS

para ejercitar la mente

INTUICIÓN Y RAZÓN

## EXANTEMA

Preguntas para

## LISTILLOS

RECETAS DE

## SUPERVIVENCIA

para estudiantes "o no"



TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

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

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



# PROTÉGETE DEL CALOR EXTREMO **INSOLACIÓN**



La insolación, o golpe de calor, es una condición grave que ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta debido a la exposición prolongada a altas temperaturas, superando los 40°C. Nuestros mecanismos de regulación de la temperatura fallan, lo que puede dañar órganos vitales. Los síntomas incluyen dolor de cabeza, mareos, náuseas, piel enrojecida y seca (o sudoración excesiva en caso de golpe de calor por esfuerzo), confusión, y en casos severos, convulsiones o pérdida de conocimiento.

## ¿CÓMO EVITARLA?

### HIDRATACIÓN CONSTANTE



Bebe mucha agua, sin sed. Hidratarse bien es clave para tu temperatura. Evita el alcohol, cafeína y bebidas azucaradas, pues deshidratan y aumentan el riesgo de un golpe de calor.

### EVITA LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA



Quédate en interiores o busca la sombra entre las 12:00 y las 17:00. La radiación solar y temperaturas son máximas, aumentando el riesgo de agotamiento por calor o insolación.

### VÍSTETE LIGERO & PROTEGE TU CABEZA



Para mantenerte fresco, vístete ligero con ropa holgada, clara y transpirable (algodón o lino). Protege tu cabeza usando un sombrero de ala ancha y gafas de sol, resguardando tu rostro y ojos de la intensa radiación solar.

### COMIDA LIGERA



Elige frutas y verduras frescas con mucha agua (sandía, pepino). Estos alimentos te nutren, te hidratan, son fáciles de digerir y no generan calor extra en tu cuerpo.

### REFRESCA TU CUERPO



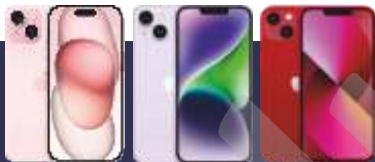
Dúchate con agua templada o usa paños húmedos en cuello y muñecas. Esto baja tu temperatura corporal rápidamente, aliviando el calor y previniendo el sobrecalentamiento.

### CUIDADO CON LOS VEHÍCULOS



La temperatura dentro de un coche sube en minutos, incluso con ventanas abiertas. Dejar personas y/o animales es extremadamente peligroso y puede causar un golpe de calor

## 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 network

AVATEL TELECOM O<sub>2</sub>

... 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](mailto: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€**



CITROEN C3  
DIESEL - 2016  
193.000 KM

**4.690€**



PEUGEOT 508SW  
DIESEL - 2016  
161.000 KM

**8.900€**

\*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRAFICO

**VEN 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

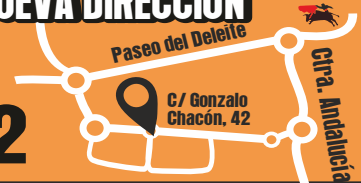


**NUEVA DIRECCIÓN**

Paseo del Deleite

C/ Gonzalo Chacón, 42

Ctra. Andalucía



# EL SOL NO ES TU ENEMIGO, sólo tienes que entender cómo relacionarte con él

Durante mucho tiempo el mensaje sobre la exposición solar se ha centrado casi exclusivamente en sus riesgos. Esto ha llevado a muchas personas a pensar que el sol es un enemigo del que hay que protegerse constantemente.

Sin embargo, la realidad es más equilibrada:

**EL SOL NO ES PERJUDICIAL POR SÍ MISMO; LO QUE PUEDE RESULTAR DAÑINO ES UNA EXPOSICIÓN EXCESIVA O INADECUADA.**

## EL SOL Y LA VITAMINA D

La luz solar desempeña un papel fundamental en nuestra salud. Es necesaria para la síntesis de vitamina D, imprescindible para mantener unos huesos fuertes y un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Además, la exposición a la luz natural ayuda a regular los ciclos circadianos, favorece un sueño de mayor calidad y contribuye al bienestar emocional. Nuestro organismo ha evolucionado durante miles de años adaptándose a la presencia del sol, por lo que eliminar por completo su influencia también pasa factura.



## EXPOSICIÓN CON PRECAUCIÓN

Disfrutar de los beneficios que nos brinda la luz solar no significa exponerse sin límites. Las quemaduras solares, especialmente cuando son repetidas, aumentan el riesgo de fotoenvejecimiento cutáneo y de desarrollar algunos tipos de cáncer cutáneo.

**LA CLAVE ESTÁ EN ENCONTRAR EL EQUILIBRIO:  
APROVECHAR LA LUZ SOLAR SIN LLEGAR AL EXCESO.**

Para ello, conviene adoptar hábitos sencillos. Siempre que sea posible, es preferible exponerse al sol durante las primeras horas de la mañana o al final de la tarde, cuando la radiación ultravioleta es menos intensa. En las horas centrales del día, especialmente en verano, es recomendable la sombra, utilizar ropa adecuada, sombrero y gafas de sol, y aplicar un protector solar cuando la exposición vaya a ser prolongada. El protector solar no debe entenderse como un permiso para permanecer más tiempo bajo el sol, sino como una medida adicional de protección.

También es importante recordar que no todas las personas responden igual a la exposición solar. El tipo de piel, la edad, la estación del año, la latitud o el índice ultravioleta condicionan el tiempo que podemos permanecer al sol de forma segura. Por eso, las recomendaciones deben adaptarse a cada individuo y a cada situación.

## PREPARA TU PIEL DESDE DENTRO

Una alimentación rica en frutas y verduras, como zanahorias, tomates, pimientos rojos, espinacas, arándanos y frutos secos, aporta antioxidantes, como los carotenoides, las vitaminas C y E y los polifenoles, que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo provocado por la radiación solar. Mantener una buena hidratación y seguir una dieta equilibrada contribuye a que la piel conserve su función barrera y se recupere mejor tras la exposición al sol. Estos hábitos complementan, pero nunca sustituyen, las medidas habituales de protección solar.

**-CUIDAR TU PIEL NO SIGNIFICA ESCONDERLA DEL SOL,  
SINO APRENDER A DISFRUTARLO CON INTELIGENCIA-**

**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

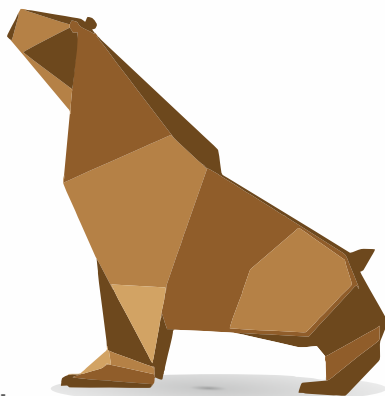
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS  
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD  
ADMINISTRACION CONCURSAL

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**

# AUSTRALIA



Australia es una tierra de contrastes asombrosos. Es un país único por su fauna endémica, sus paisajes desérticos y un estilo de vida relajado profundamente conectado con la naturaleza.

Continente **OCEANÍA** Capital **CANBERRA** Moneda **DOLAR AUSTRALIANO**

Idiomas oficiales **INGLÉS** Población **27 MILLONES**



## ¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:  
**17.650km**

Tiempo de vuelo:  
**26 horas**

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Canberra (Australia)

## BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE AUSTRALIA

Australia estuvo habitada por pueblos aborígenes durante más de 65.000 años antes de la llegada de los europeos.

En 1770, James Cook reclamó la costa este para Gran Bretaña, estableciéndose en 1788 la primera colonia penal en Sídney. Durante el siglo XIX, la fiebre del oro impulsó la inmigración y la exploración del interior.

En 1901, las colonias se federaron formando la Mancomunidad de Australia. El país participó activamente en ambas Guerras Mundiales, lo que forjó su identidad nacional. Hoy es una democracia multicultural y próspera, comprometida con la reconciliación con sus pueblos originarios y la protección de su entorno.

## LO MÁS CURIOSO ES...

En Australia, la barbacoa es un auténtico deporte nacional, un momento para compartir y convivir. Hay una serie de normas no escritas sobre quién trae qué y quien cocina en una parrillada, o también llamada *Barbie*.

### 1. EL TRONO DEL ASADOR

Existe la dictadura monárquica de aquel que está frente a la parrilla.

### 2. ¿QUIEN TRAE QUÉ?

El anfitrión compra la carne principal y se asegura del perfecto marinado. Es obligación del asistente ocuparse del ecosistema de una barbacoa: los hielos, las bebidas o guarniciones.

### 3. REGLA DE LA NEVERA Y LAS SOBRAS

La regla de oro es: lo que entra en la casa del anfitrión, se queda en la casa del anfitrión. Se considera un "pago" por el gasto del carbón, la carne o los platos.

### 4. LA PUNTALIDAD

El tiempo en una barbacoa es dictado por el fuego. Si el anfitrión te indica que la comida va a estar lista a las 14h es tu obligación estar allí a dicha hora. Caer en el pecado de recalentar un chuletón es un pecado que nadie debería cometer.

### 5. EL INVITADO PREMIUM

El trofeo a mejor invitado se lo lleva aquel que esté detectando necesidades periféricas: sacar la basura que se acumula, acercar bebida al anfitrión, repartir servilletas...

## ADELÁNTATE AL VERANO

Instalación y  
mantenimiento  
de aire  
acondicionado



CLIMATIZACIÓN Y HOSTELERÍA

C/ Mirasierra, 6. Aranjuez . Teléfono 918 92 23 89  
email [ahsclimatizacion@gmail.com](mailto:ahsclimatizacion@gmail.com)



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

En Julio,  
seguimos retando al Sol.

C/ Almíbar, 175  
28300 Aranjuez

WhatsApp  
679 486 216

# DEL ÁLAMO

## TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO

- ESPECIALISTAS EN INYECCIÓN ELECTRÓNICA
- LECTOR CÓDIGO DE ERROR "TODAS LAS MARCAS"
- ANALIZADOR DE GASES GASOLINA Y DIESEL
- MECÁNICA RÁPIDA
- NEUMÁTICOS
- LUNAS
- 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



# MANTÉNTE BIEN HIDRATADO *este verano*

**SEGURO QUE YA SABES QUE UNA HIDRATACIÓN ADECUADA ES ABSOLUTAMENTE ESENCIAL PARA NUESTRA SALUD EN GENERAL Y QUE EN VERANO, MANTENERSE BIEN HIDRATADO ES TODAVÍA MÁS IMPORTANTE.**

En verano desarrollamos más actividades al aire libre, como resultado aumenta la pérdida de agua a través de la sudoración y la evaporación, y nuestro cuerpo trabaja para mantenerse fresco. Y créelo, en verano tiene mucho, mucho trabajo para conseguirlo.

Pongámonos un poco técnicos para definir qué es deshidratarse. Llamamos deshidratación al hecho de que el cuerpo pierda más agua de la que obtiene directa (bebiendo agua) o indirectamente (con-

miendo otros líquidos o alimentos con alto contenido en agua).

Algunos de los síntomas de la deshidratación consisten en calambres musculares, fatiga y sed extrema. Otras señales que pueden indicar que nos estamos deshidratando son la sequedad bucal, falta de apetito, estreñimiento leve e incluso aturdimiento temporal.

## **TOMA NOTA DE ESTOS CONSEJOS PARA HIDRARTARTE CORRECTAMENTE Y NO SOLO EN VERANO, SINO DURANTE TODO EL AÑO.**

### **BEBE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA**

Esto varía según el peso, la edad y el nivel de actividad, pero uno fácil de recordar es la regla del 8x2 (ocho vasos equivalen a dos litros de agua). Además, es recomendable que bebas agua cada vez que sientas sed, ya que es el aviso de tu cuerpo de que necesitas hidratarte.

### **A MAYOR INTENSIDAD FÍSICA, MÁS AGUA NECESITAS**

En verano aprovechas para ponerte un poco en forma pero debes asegurar de tener a mano una botella de agua mientras practicas cualquier actividad física, especialmente al aire libre. También puedes acompañar el agua con bebidas isotónicas o zumos, siempre equilibrando la ingesta de ambos.

### **AGUA SÍ Y ZUMOS TAMBIÉN**

Sí, los zumos, la leche y los téis e infusiones de hierbas pueden ayudar a hidratarte. Aunque las bebidas carbonatadas y muy azucaradas (como los refrescos) o las bebidas con cafeína no son la mejor opción, consumidas con mucha moderación también contribuyen a la hidratación. Eso sí, tu cuerpo pide primordialmente agua, por lo que te recomendamos que esta sea tu primera opción.

### **¿NO TE APETECE AGUA? ¡AÑADE FRUTA!**

Si te cansas de beber agua... hazla divertida y sabrosa añadiendo frutas. Las aguas con sabores son muy sencillas de preparar. Añade a tu botella una porción de fresas, pepino, limón o menta para darle sabor. Hidratación y salud sin conservantes ni azúcares adicionales.

### **PON EN TU MENÚ ALIMENTOS RICOS EN AGUA**

De hecho, entre el 20 y el 30% del agua que consumimos diariamente la obtenemos de la comida. Para que tengas claro qué alimentos presentan un mayor contenido en agua, te contamos que los pepinos tienen un 97%, el apio un 96%, los tomates y los rábanos un 95%, los pimientos un 93%, la coliflor y la sandía tienen un 92% de agua, un 91% las espinacas, las fresas y el brócoli y un 90% el melón.

Algo curioso **EL GAZPACHO, UNA COMIDA TÍPICA ESPAÑOLA** aporta una hidratación excelente gracias a que sus ingredientes principales (tomate, pepino y pimiento) contienen más de un 90% de agua. Un vaso de 250 ml. aporta alrededor de 225 ml de agua pura, convirtiéndolo en un sustituto natural y saludable para las bebidas isotónicas.

Aporta minerales clave como el sodio, potasio, magnesio y zinc. También es fuente de vitaminas A, C y E. Y al consumirse crudo mantiene todas las propiedades intactas además apenas suma 90 calorías por vaso.



\* 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.múridos.com](http://www.múridos.com) • [ventasmuridos@hotmail.com](mailto:ventasmuridos@hotmail.com)

# Aguas Refrescantes

aromatizadas con frutas y verduras

DELICIOSAS Y SALUDABLES,  
¡PERFECTAS PARA EL VERANO!

## Agua con limón

Necesitas, lima, limón, jengibre y agua mineral.

Cortamos la lima, el jengibre y el limón en finas rodajas. Llenamos una botella con agua, las rodajas de lima, limón y jengibre. Dejamos que el agua se enfríe en la nevera mínimo 10 minutos y listo para servir.



## Agua con moras

1 litro de agua, 1 taza de hojas de menta, 16 moras, 1 pepino sin semillas y hielo.

Cortar el pepino en rodajas y agregar los trozos en un vaso con hielo. Añadir las moras, las hojas de menta y finalmente, añadir agua fresca. Lista para beber.



## Agua con pepino, frambuesa y lima

½ pepino, 1 lima, 5 o 6 frambuesas, hojas de hierbabuena y agua con o sin gas, a gusto.

Cortar el pepino en rodajas muy finas y añadelas a una jarra grande. Trocea la lima, machacala y agregala a la jarra junto con el zumo que ha soltado. Cortar las moras y las hojas de hierbabuena a la mitad, machacalas un poco y añade a la jarra. Cubre todos los ingredientes con agua y dejar macerar unas 3 horas en la nevera.



## Agua con fresa, naranja y menta

1 naranja, 6 fresas, 10 hojas de menta o hierbabuena y 1 litro de agua mineral.

Cortar la naranja y las fresas en pequeños trozos y colocarlas en una jarra. Añade las hojas de menta y el agua y dejar reposar al menos una hora, e incluso, se puede dejar macerando entre 12 y 24 horas para obtener mayor sabor. No desperdices la fruta cuando no quede agua cometela.



## Agua con sandía y romero

Sandía, romero y agua mineral  
Cortar la sandía en dados, quita las pepitas, colocar los trozos en una jarra con agua. Agregar unas ramitas de romero fresco y luego dejar infusionar el agua entre una y dos horas en la nevera.



¿Cuánto tiempo dura el agua saborizada?

Pasado el tiempo de reposo, lo ideal es consumirlas en unas horas si el agua infusionada se deja a temperatura ambiente. Si, se almacena en la nevera, puede durar hasta cuatro días. Pasado ese tiempo, la presencia de trozos de fruta o verduras puede hacer que el agua empiece a volverse amarga.

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**  
INSTALACIÓN

Desde

**5.750€**

IVA No Incluido / Válido para radio de 20 km.

### Contáctanos:

91 928 67 67 • 603 193 607

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

[azureaenergia.com](http://azureaenergia.com)



# Planes Dogfriendly

## ¿Qué es Dogfriendly?

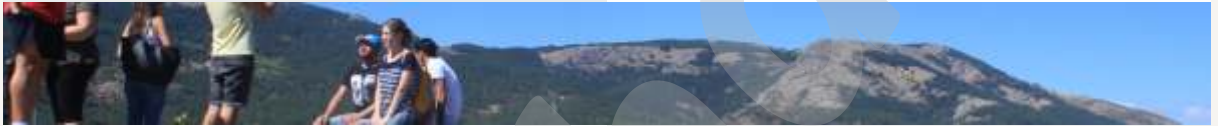
Ser dogfriendly es no discriminar a los perros e incluirlos como parte del plan. Para ello no deben ser discriminados ni por su tamaño, ni por su peso, ni por su raza. Un plan Dogfriendly piensa en el bienestar del animal: agua disponible, sombra, espacio cómodo, poco ruido... Es incluir en tus planes a los perros como parte de la familia, porque tú te diviertes y ellos también.

### 📍 **Barracas del Burujón. (Toledo)**

Se encuentra a hora y media de Aranjuez

#### **Ruta:**

- **Ruta de los Miradores. 5km.** Imprescindible ver el mirador del Cambrón con 120m de caída, y más adelante el mirador de los Enebros rodeado de vegetación.



### 📍 **Bosque de la Herrería. (Madrid norte)**

Se encuentra a hora y media de Aranjuez

#### **Ruta:**

- **Silla de Felipe II. 4,5km.** Empieza junto a la Ermita de la Virgen de Gracia. Transcurre bajo la sombra de castaños y termina en un mirador con unas vistas del Monasterio de El Escorial.

### 📍 **Buitrago a Pinilla. (Madrid norte)**

Se encuentra a hora y media de Aranjuez

#### **Ruta histórica:**

- **La Ruta de Juana I de Castilla "La Beltraneja".** 11 km de ruta lineal, si quieres volver a Buitrago, son en total 22km. Se recomienda dejar un coche en cada pueblo para no volver andando.

### 📍 **Las Cárcavas. (Guadalajara)**

Se encuentra a dos horas de Aranjuez

#### **Rutas:**

- Tiene una longitud de 6km, y es la más escarpada de todas. Se considera que tiene cierta dificultad. Aunque es corta, tiene un repecho final cortito pero muy empinado y con el terreno muy suelto.



### 📍 **Riaza. (Segovia)**

Se encuentra a dos horas de Aranjuez

#### **Rutas:**

- **Hayedo de La Pedrosa. 6km.** Ruta con zona de agua: el arroyo del Avellano y el Río Riaza.
- **Embalse de Riofrío de Riaza. 4km.** Acceso al embalse en varias zonas.

### 📍 **Braojos de la Sierra. (Madrid norte)**

Se encuentra a hora y media de Aranjuez

#### **Rutas:**

- **La Cigüeñela. 4,5km.** En gran parte del recorrido acceso a la acequia y arroyo.
- **El Molino. 4,5km.** En algunos tramos se puede encontrar un arroyo y una acequia.



### 📍 **Lagunas de Ruidera. (Ciudad Real)**

Se encuentra a dos horas de Aranjuez

#### **Normas Clave:**

- **La correa es obligatoria.**
- **Prohibido el baño.** Algunos visitantes van a zonas apartada pero un Agente Medio-ambiental puede sancionarte si ve a tu perro en el agua.

### 📍 **Cañamares. (Cuenca)**

Se encuentra a dos horas de Aranjuez

#### **Rutas:**

- **Nacimiento del Río Cuervo. 2km.** Acceso al propio río Cuervo y cascadas varias.
- **Hoz de Beteta. 8km.** La ruta pasa por el Río Guadiela y sus cascadas



# ADICCIONES ¿NECESITAS AYUDA?

 C/VERDERÓN, 18 ARANJUEZ  [contacto@aptrea-aranjuez.org](mailto:contacto@aptrea-aranjuez.org)

 **Tel.: 91 892 25 99**  [aptrea-aranjuez.org](http://aptrea-aranjuez.org)

## FALÚA



BAR | CAFE | EVENTOS

 **EL SITIO QUE MOLA** 

LANGUAGE EXCHANGE | NETWORKING

Calle Valeras, 7

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

# El Gran Apagón del Atardecer

## Aranjuez se prepara para el histórico eclipse solar total

El próximo miércoles 12 de agosto de 2026, España se convertirá en el epicentro de la astronomía mundial. Por primera vez en más de un siglo (el último precedente similar data de 1912), un eclipse total de Sol cruzará de forma masiva el territorio peninsular. Este fenómeno promete regalar un espectáculo inigualable: un doble anochecer en pleno verano, justo antes de que el Sol se oculte en el horizonte.



El día 12 de Agosto  
a las 20:30h.

Aquí en Aranjuez, con su horizonte despejado sobre el Tajo y sus monumentales espacios abiertos, tenemos un enclave privilegiado y único en la Comunidad de Madrid para vivir esta tarde mágica.

El fenómeno comenzará en nuestro cielo como un eclipse parcial alrededor de las 19:30 horas (hora peninsular). Sin embargo, el clímax llegará a las 20:30h.. En ese preciso instante, la Luna bloqueará la luz del Sol casi por completo. Al encontrarse Aranjuez justo en el límite sur de la franja de totalidad, el oscurecimiento en nuestro municipio rozará un espectacular 99.5% de ocultación, rozando la oscuridad absoluta y ofreciendo una penumbra mágica durante algo más de un minuto.



## La ruta de la oscuridad y los mejores puntos de Aranjuez

Para disfrutar al máximo del evento sin salir de Aranjuez, es fundamental buscar lugares altos o con un horizonte completamente despejado hacia el oeste-noroeste, que es por donde se estará poniendo el Sol.

Enclave ribereño recomendado para la observación:

- **El Raso de la Estrella o el entorno del Palacio.**  
Gran amplitud visual y un marco patrimonial incomparable.
- **El campo de fútbol del Cortijo**

Excelente altitud para ganar perspectiva sobre el horizonte oeste.

- **Caminos del Tajo y Azuda de la Montaña**

Alejados de los árboles altos, ofrecen una línea de visión limpia.



## Claves para una observación segura

Disfrutar de este acontecimiento requiere de estricta responsabilidad. Bajo ninguna circunstancia se debe mirar al Sol directamente sin la protección adecuada, ya que la radiación puede causar daños irreversibles en la retina en cuestión de segundos.



**Gafas de eclipse homologadas:** Deben cumplir la normativa ISO 12312-2. No sirven las gafas de sol convencionales, los cristales ahumados ni los inventos caseros.



**El momento culminante:** no debemos quitarnos las gafas especiales en ningún momento para mirar directamente, ya que ese mínimo porcentaje de luz solar visible sigue siendo peligroso para los ojos.

## El primero del trío de eclipses ibéricos

El año que viene disfrutaremos de uno más el 2 de agosto de 2027 que rozará el sur de la península; y otro eclipse más está previsto para el 26 de enero de 2028 que pasará por Andalucía y Valencia.

# 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

## C/ GOBERNADOR, 73

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

 918 754 258

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

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

 @aranjuez.fysol

 @Fysolinmobiliaria

 Vendemos tu casa con **TOTAL TRANSPARENCIA**

 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**



**BARRACA  
FCO. GARCÍA LORCA**

Piso 95m<sup>2</sup>, planta segunda, a reformar.

**125.000€**



**CIEMPOZUELOS**

Plaza de garaje en C/Tablas de Daimiel, 2.

**12.000€**



**ZONA CaÑAS**

Planta baja, 130m<sup>2</sup>, 3 dormitorios, 2 baños, garaje. Reformado.

**325.000€**



**GTA. DEL CLAVEL**

Piso en planta segunda de 3 dormitorios, un baño, actualmente alquilado.

**125.000€**



## 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. 1100m<sup>2</sup>, cinco viviendas y dos locales y patio.

**1.500.000€**



**YEPES**

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

**159.00€**



**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 105m<sup>2</sup> y finca con ascensor, dispone de 3 dorm., 2 baños compl., cocina con terraza (tendedero) y amplio salón.

**295.000€**



**CENTRO**

Piso 111m<sup>2</sup> 3 dormitorios, salón-comedor, cocina independiente y 2 baños, varios balcones, armarios empotrados y gas natural.

**329.000€**



**CENTRO**

Vivienda 232m<sup>2</sup> en pleno centro de Aranjuez. Semi reformada, lo que permite realizarla a tu gusto. 92m<sup>2</sup> de garaje.

**385.000€**



**ONTIGOLA**

Piso de 2 dormitorios, garaje y trastero en urbanización con piscina.

**189.900€**



**CENTRO**

Piso en planta baja de 125m<sup>2</sup>, 4 dormitorios, 2 baños, terraza, ascensor, garaje y trastero.

**330.000€**



**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€**



**LAS OLIVAS**

Piso de 2 dormitorios, 2 baños y garaje, planta primera con ascensor. Posibilidad de quedarse amueblado.

**239.000€**



**CORTIJO DE SAN ISIDRO**

Suelo agrario en el Cortijo de San Isidro, cuenta con 52.907 m<sup>2</sup>

**CONSULTAR**

# Mitos de la higiene bucal:

Lo que tu dentista desearía que dejaras de creer

Todos los días nos miramos al espejo, tomamos el cepillo y repetimos una rutina que aprendimos casi desde la cuna. Nos cuidamos la boca porque una sonrisa brillante es nuestra mejor carta de presentación y, seamos sinceros, nadie quiere sufrir en el sillón del dentista. Sin embargo, en el universo del cuidado oral circulan tantas leyendas urbanas y verdades a medias que, a menudo, terminamos saboteando nuestra propia salud dental sin darnos cuenta.

Es hora de derribar los mitos más comunes de la higiene bucal y descubrir lo que la ciencia realmente dice al respecto. Prepárate, porque es muy probable que estés cometiendo alguno de estos errores.

## "Si las encías sangran, es mejor no cepillarlas"

Este es, quizás, el error más peligroso y extendido de todos. Ver sangre en el lavabo asusta, y la reacción natural es alejar el cepillo de la zona adolorida. Grave error.

**La realidad:** El sangrado es la señal de alerta que envían tus encías para avisarte de que hay un exceso de placa bacteriana acumulada. Si dejas de cepillarte, las bacterias se multiplicarán, la inflamación aumentará y podrías acabar desarrollando gingivitis o, en el peor de los casos, periodontitis (pérdida de hueso).

**La solución** no es huir, sino cepillar con más mimo, usar hilo dental y programar una limpieza profesional.

## "El enjuague bucal puede sustituir al cepillado"

El anuncio de la televisión es tentador: un chorro de líquido mentolado que promete eliminar el 99% de las bacterias en 30 segundos. Suena idílico para esos días en los que tienes prisa, pero la realidad es mucho menos mágica.

El enjuague bucal es un excelente complemento, pero jamás un sustituto. La placa bacteriana es una película pegajosa que se adhiere con fuerza a la superficie de los dientes. Ningún líquido, por muy potente que sea, tiene la fuerza mecánica necesaria para arrancar esa capa. Es como intentar lavar un coche lleno de barro tirándole un cubo de agua por encima: si no pasas la esponja, el barro no se va.

## "Cuanto más duro sea el cepillo y más fuerte, más limpio quedará"

Existe la falsa creencia de que limpiar los dientes a mayor fuerza, mejor resultado. Lamentablemente, tus dientes no son de porcelana industrial.

**El peligro:** El cepillado agresivo o el uso de cerdas ultra duras desgasta el esmalte dental (la capa protectora) y retrae las encías, deja expuesta la dentina, que provoca una hipersensibilidad insoportable al frío y al calor.

**El consejo:** Elige siempre un cepillo de cerdas suaves o medias y deja que el diseño de las cerdas haga su trabajo con movimientos circulares y suaves. Mejor maña, que fuerza.

## "El bicarbonato y el limón son perfectos para blanquear en casa"

En la era de los remedios caseros de internet, el combo de bicarbonato de sodio con zumo de limón se ha vendido como el "elixir del blanqueamiento low-cost".

**Bicarbonato de sodio:** Es un abrasivo potente. Raya el esmalte para quitar manchas superficiales, pero a la larga lo debilita.

**Zumo de limón:** Es altamente ácido. Desmineraliza y disuelve el esmalte de forma irreversible.

Si quieres blanquear, acude a un profesional; los experimentos, mejor con gaseosa.





# 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 @ 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)

**A. ARANJUEZ TOURS**  
it 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

**H. NUEVO ASTUR SPA**

## SANXENXO

GALICIA - RÍAS BAIXAS



**19 AL 24 DE JULIO**

**P.V.P. 550 EUROS**

EL PRECIO INCLUYE:

6 días y 5 noches en régimen de PC con agua  
y vino en las comidas, autobús ida y vuelta,  
guía acompañante, seguro y visitas

**SALIDA DESDE ARANJUEZ**



**REAL**  
DONER KEBAB

& TACOS

**GRAN  
APERTURA**  
C/ POSTAS, 68

**EL MEJOR SABOR,  
MÁS CERCA DE TI**

**SERVICIO  
A DOMICILIO**



**¡VEN Y  
CELEBRA  
CON  
NOSOTROS!**



**APERTURA  
3 JULIO**



TELÉFONO  
+34 910 59 71 06



WHATSAPP  
+34 649 62 30 58

## Gazpacho Andaluz

### Ingredientes

- 450 g. tomates de pera maduros
- 50 g. pepino
- 45 g. pimiento verde italiano
- Medio diente ajo
- 30 g. miga de pan
- 40 ml. aceite de oliva virgen extra
- 10 ml. vinagre
- 200 ml. agua
- Pizca de sal



### Instrucciones

Lava muy bien las hortalizas. Pela el pepino y lo cortamos desechando los extremos. Cortamos el pimiento verde, retirándole las semillas y las venas interiores. Cortamos los tomates, quitándoles el pedúnculo verde y pelamos el diente de ajo y le retiramos el germen interior.

Pon en un bol la miga de pan con el agua fría para que se vaya ablandando.

En el vaso de la batidora incorporar todas las hortalizas, el medio ajo, la sal, el vinagre, el aceite de oliva, la miga de pan y el agua. Batimos con la batidora a máxima potencia hasta conseguir una textura líquida, uniforme y sin grumos. Prueba y rectifica el punto de sal si es necesario y si está muy espeso echarle algo más de agua.

Cuando ya lo tengamos a nuestro gusto, lo pasamos por un colador para que nos quede con una textura aún más fina y no notemos ningún grumo ni semillas o la piel de los tomates. Lo metemos en la nevera al menos una hora para que esté bien fresquito. Puedes poner de guarnición pequeños trocitos de tomate, cebolla, pepino y un chorrito de aceite.



Una receta deliciosa,  
nutritiva y bien fresquita

**Se puede congelar** en botellas de PET (deja un espacio libre porque el gazpacho se expande) o en cubiteras para usar por porciones. Para consumir, deja descongelar en la nevera y bate de nuevo, ya que puede separarse la textura.

El origen del gazpacho se remonta a tiempos ancestrales en las regiones del sur de la Península Ibérica. Donde los agricultores y pastores encontraron una forma ingeniosa de aprovechar los ingredientes disponibles para preparar una comida refrescante y nutritiva que les proporcionaba hidratación y nutrición en los largos y calurosos días de verano.

# 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

# NUEVO PIKOTEJO

Comida fusión

651 672 557 • C/ Florida, 84

ARANJUEZ

NUEVA GERENCIA



VICTOR M CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

630 263 718

# JUEGOS PARA EJERCITAR LA MENTE

Las capacidades mentales no se mantienen estables desde el nacimiento hasta la muerte. Por este motivo resulta de gran importancia contribuir a desarrollarlas en la medida de lo posible. Es necesaria la práctica habitual con el fin de mejorar o mantener nuestras capacidades mentales, acompañando todo esto con una dieta adecuada y un estilo de vida saludable.

Una manera excelente de hacer que las redes de neuronas que pueblan nuestro cerebro se vuelvan flexibles y fácilmente adaptables a los nuevos retos del día a día es utilizar juegos para ejercitar la mente, lo cual nos permitirá tener una mayor flexibilidad mental.

## Adivinanzas y Dilemas

Tanto para adultos como para niños. Se estimula el pensamiento lateral si se emplean cuestiones que no tengan una solución simple o que sea del todo correcta o incorrecta, procurando la generación de nuevas estrategias. Puedes hacer acertijos, adivinanzas o más difícil como los murdokus.

## Palabras encadenadas

La primera persona dice una palabra, teniendo el siguiente que responder otra que empiece con la misma sílaba que acabo la palabra anterior. Se puede complicar añadiendo normas como que deben ser del mismo tema o no menos de 3 sílabas. Se mejora la velocidad de procesamiento y agilidad mental, así como la creatividad.

## Puzzles

Sirve de cara a ejercitar las habilidades manipulativas y visoespaciales, al tener que operar con la situación de las piezas y colocarlas correctamente para que las piezas encajen. Para aumentar la complejidad ir aumentando el número de piezas necesario, o bien pasar a puzzles en tres dimensiones como el cubo de Rubik

## Recuerdo Memorístico

Un juego muy sencillo y que puede ser realizado en cualquier parte. Cuando estés en una zona en la que haya una gran cantidad de objetos o de personas, cierra los ojos y trata de contar de memoria la cantidad de alguno de esos objetos.

## Sopas de Letras

Buscar palabras entre una maraña de letras requiere atención, memoria visual y agilidad mental. Es un excelente ejercicio diario para mantener la mente activa, especialmente en adultos mayores.

## Entrenamiento matemático

Las matemáticas como estrategia para ejercitar la mente es conocido por muchos, como por ejemplo los sudokus.

## Encuentra las Parejas

Para ejercitar especialmente la memoria visoespacial, es el juego de las parejas de cartas. Se basa en desplegar sobre una mesa un conjunto de parejas de cartas iguales tras barajarlas. El juego consiste en visualizar el conjunto de cartas boca arriba, visualizando la localización de cada pareja de cartas para tras diez segundos de memorización darles la vuelta a todas e intentar recordar dónde están las parejas.

## Lista de Palabras

El juego consiste en la creación inicial de una lista de palabras sencillas, unas 6 palabras está bien. Esta lista será leída por todos los participantes y debe ser memorizada. El juego consiste en que cada participante va a proceder a repetir la lista de palabras en el mismo orden, si lo consigue añadirá al final de la lista una palabra más.

## Ajedrez

El ajedrez es el modelo de juego en el que la previsión de posibles escenarios futuros tiene una importancia fundamental. Un juego en el que hay que seguir unas reglas muy concretas, no hay lugar para el azar, hay que procurar pensar en una serie de posibles movimientos tanto del contrario como de nosotros mismos.

## ¿Quién Canta?

Para potenciar la memoria, al tiempo que propicia momentos de diversión y bienestar. Selecciona unos CDs o conecta a plataformas como YouTube o Spotify y reproducir canciones de diferentes épocas. Debes recordar su título, el nombre del intérprete, o incluso tratar de rescatar de la memoria la letra y cantarla.

# 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**



## Los Malagueños

PESCADO FRESCO  
CADA DÍA  
desde 1973



## PEDIDOS A DOMICILIO

PEDIDO MÍNIMO 30€

📞 POR TELEFONO O WHATSAPP 📞

91 891 29 14 - 616 324 694

QUIERES UN PESCADO ESPECIAL

**¡TE LO CONSEGUIMOS!**



C/ San Pedro, 14 -16 ARANJUEZ

# FYSOL

AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo  
empezar a gestionarlo?

## TE AYUDAMOS

Trato profesional y personalizado  
enfocado principalmente  
a la satisfacción  
de nuestros clientes

Visítanos en nuestra  
nueva oficina



C/ Gobernador, 73



918 754 258

✉ contactos@fysol-inmobiliarias.com

📱 @Fysolinmobiliaria

📷 @aranjuez.fysol

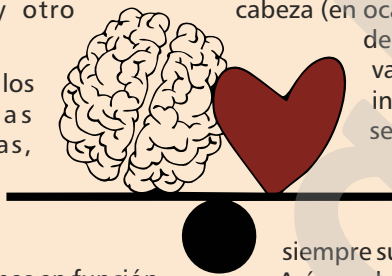
# INTUICIÓN Y RAZÓN

Nuestra manera de funcionar en la vida, la forma en que elegimos y tomamos decisiones y la gestión de los estados emocionales depende de la combinación de muchos factores biológicos, ambientales, relacionales, educacionales y culturales. Todos estos elementos quedan establecidos en una serie de procesos mentales.

John Teasdale propuso una separación muy interesante en dos sistemas que se complementan: uno intuitivo y otro conceptual.

El sistema intuitivo se apoya en los sentidos conformado por las sensaciones visuales, auditivas, olfativas y somáticas. Responde de forma rápida ante los estímulos. Funciona de un modo más global.

Este sistema nos hace tomar decisiones en función de nuestros estados emocionales, con poca reflexión. Funcionaría como una inteligencia más somática, menos contaminada por patrones sociales, convencionalismos y por los esquemas que construimos sobre cómo debemos ser, pero a veces nos lleva a tomar opciones, que si bien pueden resultar adecuadas para una regulación emocional a corto plazo, nos puede llevar a tomar decisiones que a medio o largo plazo no resulten adecuadas.



El sistema conceptual maneja imágenes y palabras. Crea escenarios centrados en conceptos, razonamientos, esquemas de funcionamiento, sería lo que solemos llamar lógica. Es más lento, maneja menos datos que el sistema intuitivo, pero interpreta e intenta entender los datos. Funciona de una manera lineal. Es el sistema que ha permitido desarrollar al ser humano las formas sociales, la tecnología.

Es este segundo sistema el que hace que nuestra cabeza (en ocasiones) no pare de funcionar, que le demos vueltas a las cosas, que nos vayamos al pasado o al futuro en un intento de centrarnos, de encontrar seguridad y calma. Cuando se activa genera un torrente de pensamientos que son tomados como realidad, aunque no siempre supongan un buen reflejo de la misma. Así, podemos angustiarnos fácilmente por cosas que solo están en nuestra mente.

La cuestión es como lograr un adecuado equilibrio entre ambos sistemas. La meta sería saber relacionarse de manera adecuada con uno mismo. La meditación ofrece una buena herramienta para conseguirlo, ya que se basa en aprender a contemplar tanto nuestros pensamientos como el efecto de nuestros estados emocionales.

## ALGUNOS DE LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MEDITACIÓN SE REFIEREN A:

- Aprender a estar en presente: saber observar nuestro flujo mental y tratar los pensamientos como tales. Liberarnos, cuando sea necesario, de la contaminación que supone el pasado y el futuro.
- Ser capaces de observar nuestros estados emocionales, cultivar la aceptación de los mismos y aprovechar sus enseñanzas. Evitando el rechazo y la lucha contra aquellos que nos resulten desagradables.
- Se centra en observar y describir el estado presente del cuerpo. Identificando las sensaciones en sus distintas partes.
- Utiliza como anclaje la respiración, que permite ese centramiento.
- Promueve la ecuanimidad: liberarnos del juicio permanente al que sometemos todo lo que nos acontece.
- Busca incrementar la aceptación. Tanto las circunstancias que vivimos como la experiencia de las mismas son lo que son. Incrementando nuestra capacidad de dejar estar a lo que acontezca, paradójicamente se produce una mejor regulación de los estados emocionales desagradables.
- Explora dos aspectos importantes sobre nuestra forma de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismo: el anhelo y la aversión. Buscando una regulación que permita más calma y una orientación más sana sobre nuestras verdaderas necesidades.
- Entrena la atención: cuando somos capaces de guiar nuestro foco atencional somos más hábiles en nuestro autocuidado.
- Conecta con la idea de la impermanencia: todo pasa, todo se transforma.

No solo la meditación puede ayudarnos, también es importante cuidar nuestros hábitos de vida, tanto a nivel individual como relacional. Asimismo, existen otras estrategias que pueden resultar muy interesantes para conseguir este adecuado equilibrio.

**Gracias por leerme**

# 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)

# El exantema

Es importante **no** ignorarlo

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y, con frecuencia, actúa como una pantalla de visualización de lo que ocurre en nuestro interior. Cuando algo no va bien—ya sea por una infección, una reacción alérgica o una enfermedad autoinmune—la piel suele ser la primera en levantar la mano. Una de las manifestaciones más comunes y llamativas de esta respuesta es el exantema.

Aunque el término médico pueda sonar alarmante, en esencia un exantema es una erupción cutánea generalizada que aparece de forma médica o súbita. Comprender sus causas, tipologías y señales de alerta es fundamental para saber cuándo aplicar un simple cuidado en casa y cuándo acudir corriendo al médico.



## ¿Qué es?

Es una erupción en la piel que suele cubrir una gran parte del cuerpo. No es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma o una reacción visible.

A menudo se presenta acompañado de otros síntomas llamados "pródromos", como fiebre, malestar general, dolor de cabeza o síntomas respiratorios. Su aspecto puede variar enormemente: desde pequeñas manchas rojas y planas hasta protuberancias, ampollas llenas de líquido o ronchas que pican intensamente.



## Las mil caras del exantema

Los médicos clasifican los exantemas según su morfología para poder identificar la causa subyacente.

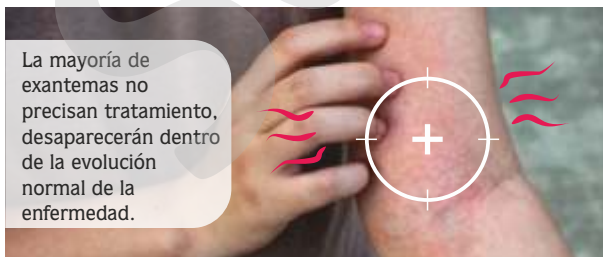
Los tipos más habituales incluyen:

• **Maculopapular:** Es el más frecuente. Combina máculas (manchas planas y rojas) y pápulas (pequeños bultos elevados). Es el clásico "sarpullido" que vemos en muchos virus.

• **Vesicular:** La erupción presenta pequeñas ampollas llenas de líquido transparente (vesículas). Es muy característico de enfermedades como la varicela o el herpes zóster.

• **Urticariforme:** Se manifiesta como habones o ronchas elevadas, de color rosado o rojizo, que suelen causar una picazón intensa. Es la presentación típica de las reacciones alérgicas.

• **Petequial:** Este tipo requiere atención inmediata. Son pequeñas manchas de color rojo oscuro o violáceo que no desaparecen cuando se ejerce presión sobre ellas (lo que indica que hay pequeñas hemorragias bajo la piel).



La mayoría de exantemas no precisan tratamiento, desaparecerán dentro de la evolución normal de la enfermedad.

## ¿Por qué aparece?

El abanico de culpables detrás de un exantema es sumamente amplio, pero podemos agruparlos en tres grandes categorías:

### 1. Infecciones (El sospechoso habitual)

Históricamente, los exantemas se asociaban casi exclusivamente a las enfermedades infantiles. Virus como el del sarampión, la rubéola, la varicela, el eritema infeccioso (quinta enfermedad) y el roseovirus (roséola) son desencadenantes clásicos. Sin embargo, en adultos, virus como el dengue, el Zika, el virus de Epstein-Barr (mononucleosis) y el propio COVID-19 también se manifiestan frecuentemente a través de la piel. También existen exantemas bacterianos, como el de la escarlatina.

### 2. Reacciones a medicamentos

La piel es un objetivo común para las reacciones adversas a los fármacos. Un exantema por medicamentos puede aparecer días o incluso semanas después de iniciar un nuevo tratamiento. Los antibióticos (como la penicilina) y los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) son algunos de los detonantes más comunes.

### 3. Enfermedades autoinmunes

Condiciones crónicas como el Lupus Eritematoso Sistémico (famoso por su exantema en forma de "alas de mariposa" en las mejillas) o la artritis reumatoide pueden tener fases de brote que se reflejan directamente en la piel.

## Cuidados generales

Como regla de oro, evita la automedicación, especialmente con cremas con corticoides si no conoces el origen, ya que en ciertos casos infecciosos pueden empeorar el cuadro. Mantener la piel limpia, usar ropa de algodón holgada y evitar los baños con agua excesivamente caliente ayudará a aliviar el malestar mientras el cuerpo realiza su trabajo de recuperación.



# 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. 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 - 680637674   
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 **JULIO**

1 Real, 25	9 Avd. de Loyola, 9	17 Stuart, 78	24 Foso, 19
2 Foso, 19	10 Paseo del Deleite, 11	18 Avd. de Loyola, 9	25 Paseo del Deleite, 11
3 Abastos, 188	11 Moreras, 2	19 Avd. Plaza de Toros, 63	26 Moreras, 2
4 Avd. Plaza de Toros, 63	12 Príncipe de la Paz, 24	20 Gobernador, 87	27 Abastos, 188
5 Moreras, 111	13 Abastos, 98	21 Stuart, 78	28 Moreras, 111
6 Príncipe de la Paz, 24	14 Moreras, 2	22 Almíbar, 128	29 Príncipe de la Paz, 24
7 Avd. Plaza de Toros, 63	15 Ctra. de Andalucía, 89	23 Real, 25	30 Avd. Plaza de Toros, 63
8 Moreras, 111	16 Gobernador, 79		31 Moreras, 111

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.

# AJEDREZ



TORNEO DE  
AJEDREZ **BLITZ**

Con la presencia  
estelar de

**REY  
ENIGMA**

LAS PIEZAS  
**COBRAN VIDA**



**25 DE OCTUBRE**  
HOTEL OCCIDENTAL ARANJUEZ

**¡NO TE LO PIERDAS!**

Occidental Aranjuez

CONSULTAR HORARIOS,  
INSCRIPCIONES Y BASES  
ESCANEOANDO CÓDIGO QR



ASESORAMIENTO  
Y VENTA DE  
SUPLEMENTACIÓN  
DEPORTIVA

C/ CAPITÁN, 53 T. 918 754 056

**REALE  
SEGUROS**

C/ Capitán, 38  
619 81 05 07  
629 27 11 11

**VITALDENT**  
ARANJUEZ

C/ de San Antonio, 59  
910 61 11 81  
vitaldent.com

**HOSTAL  
CASTILLA**

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



# Preguntas para "listillos"

Seguro que conoces a algún "listillo" que siempre tiene respuestas para todo. Pues aquí tienes unas cuantas preguntas que le harán quedarse callado un rato.

Si un genio te concede tres deseos pero dice que no puedes desear más deseos, ¿puedes desear más genios?

¿Esperar lo inesperado convierte lo inesperado en esperado?

¿Por qué la gente dice "suda como un cerdo" cuando los cerdos no sudan?

¿Por qué las camisas de los hombres tienen botones en el lado derecho, mientras que las de las mujeres en el lado izquierdo?

¿Por qué se le llama bota a la bota y pelota a la pelota cuando es la pelota la que bota?

¿Por qué las ciruelas negras son rojas cuando están verdes?

¿Por qué cuando llueve levantamos los hombros?

Si los anabolizantes son ilegales para los deportistas, ¿por qué no lo es el autotune para los cantantes?

¿Quién prueba la comida para perros para saber si está buena?

Y si hay más allá... ¿habrá menos aquí?

¿Por qué no hay comida para gatos con sabor a ratón?

Si el zapato de La Cenicienta encaja perfectamente, ¿por qué se le cayó?

Si intento fracasar, pero lo consigo, ¿qué he hecho?

¿Existe un sinónimo de "sinónimo"?

¿Qué hay que hacer cuando vemos a un animal en peligro de extinción comiéndose una planta en peligro de extinción?

¿Por qué el sol aclara el pelo y oscurece la piel?

¿Por qué "todo junto" se escribe separado y "separado" se escribe todo junto?

¿Por qué el pegamento no se pega al interior del bote?

Si un vampiro muerde a un zombi, ¿se convierte en zombi el vampiro o el vampiro en zombi?

Si alguien es dueño de un terreno, ¿lo es hasta el centro de la tierra?

En las bibliotecas, ¿ponen la Biblia en la sección de ficción o de no ficción?

Si la camisa no está metida dentro del pantalón, ¿el pantalón está metido dentro de la camisa?

¿Compraría Rayo McQueen un seguro de coche o un seguro de vida?

¿Por qué los Picapiedra festejaban la Navidad si vivían antes de Cristo?

Cuando te haces una foto junto a Mickey Mouse en Disney, ¿el señor que está dentro del disfraz también está sonriendo?

¿Qué pasa si Pinocho dice "me va a crecer la nariz"?

¿De qué color son los espejos?

¿Por qué llamamos "bebida" a la bebida, incluso antes de beberla?

Si un rey se tira un pedo, ¿es un gas noble?

¿Y si todos tenemos tan solo dos minutos de vida pero cada vez que respiramos se resetea el reloj?

# VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

**QUE NADA FRENE**

**SUS GANAS DE  
COMERSE EL MUNDO**



IMPLANTOLOGÍA



**200€**  
de descuento\*  
implante + corona



ORTODONCIA



**500€**  
de descuento\*  
ortodoncia infantil



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

**ARANJUEZ**

**Calle de San Antonio, 159**

**910 611 181**

\*Promoción válida del 1/08/20 al 30/09/26 ambas inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados. No acumulable a otras descuentos y promociones. Consulte los tantos de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS0075. \*\*Ejemplo de financiación para un importe de 2.000 € en 12 meses, 11 cuotas de 166,57 € y una última cuota de 166,63 €. TIN 0% - TAE 0,00%. Coste total del crédito: 0 €. Importe total adeudado: 2.000€. Intereses subsanados por VITALDENT. Financiando con Banco Cetelem S.A.U hasta el 31/12/2026. Registro Sanitario CS0075.

A romantic couple is shown in profile, embracing on the back of a yellow vintage car. The man, on the left, is wearing a light blue denim shirt and dark trousers. The woman, on the right, is wearing a reddish-brown dress and dark sunglasses. They are both smiling and looking towards the right. The background is a bright, hazy sunset over the ocean. The car's front grille and headlight are visible on the left side of the frame.

**LOHADE**<sup>®</sup>

óptica y espacióptico

# Estilo y salud visual

Almibar 79 y 83 | Aranjuez | 91 892 63 71

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