

Saludhable

Nº 158 - AGOSTO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

**CURAR UNA HERIDA
EN EL CAMPO**

**¿CÓMO AFECTA EL VERANO A TU PIEL?
PROBLEMAS FRECUENTES Y CÓMO EVITARLOS**

**EXPLORA EL MUNDO
ITALIA**

**EJERCICIOS DE
TAI CHÍ FÁCILES**

**LEYES ESPAÑOLAS
MAS ABSURDAS**

**VARIACIONES GENÉTICAS
DE LA PIEL**

**CÓMO
CONSUMES AGUA
IMPACTA EN TU SALUD**

ESCRIBIR UN LIBRO

**RECETAS DE
SUPERVIVENCIA
para estudiantes "o no"**

OBJETOS PERDIDOS

**PERFECCIONIMOS,
¿VIRTUD O PROBLEMA?**

**BAÑADOR PAÑAL
REUTILIZABLE**

INSOMNIO

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



CURAR UNA HERIDA EN EL CAMPO

SIN MATERIALES MÉDICOS

debes utilizar los medios a tu alcance



1. LIMPIA LA HERIDA

Si puedes, lava tus manos con agua y jabón antes de tocar nada. Deja correr agua limpia (agua de manantial, río o botella) sobre la herida para eliminar la tierra y los restos. (no agua estancada). Si tienes jabón neutro, limpia suavemente la piel alrededor, pero no metas el jabón dentro de la herida.



2. DETENER EL SANGRADO

Aplica presión firme y continua con una tela, pañuelo o prenda limpia. Mantén la presión durante 5 a 10 minutos **"SIN LEVANTARLA"** hasta que la sangre deje de gotear.

3. DESINFECTAR

Si no tienes alcohol o agua oxigenada, puedes usar la naturaleza, desinfecta aplicando un antespico natural, por ejemplo un poco de miel pura, que es antibacteriana, una infusión de lavanda o de hojas de nogal o laurel, ajo machacado, una cataplasma triturando orégano, cebolla colocando las telas finas que se encuentran entre capa y capa directamente sobre la herida, limón (este es algo doloroso al principio, pero, vale la pena, corta una rodaja y ponla sobre la herida (nunca sobre quemaduras), para quemaduras no muy graves aplicar clara de huevo masajeando suavemente, dejarlo unas horas y enjuaga.



4. VENDAR Y PROTEGER

Para evitar que entre polvo o tierra, crea un vendaje, busca una hoja grande, ancha y limpia (como la hoja de llantén). Coloca la hoja sobre la herida para protegerla. Corta tiras de tela de una camiseta o pañuelo y envuelve la zona para sujetar la hoja. Cambia el vendaje al menos una vez al día.



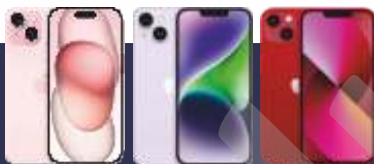
• LLANTÉN

ALARMA

- Si no deja de sangrar después de presionar.
- Si hay objetos muy clavados y no puedes retirarlos suavemente.
- Si la herida está muy roja, caliente o supura.

BUSCAR AYUDA MEDICA INMEDIATA

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con 3 AÑOS de GARANTÍA*

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

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI

Jazztel

vodafone

Lyca
mobile

fi
network

AVATEL

TELECOM
O2

... y más
compañías



desde
FUNDA & PROTECTOR 1€

PROTECTOR DE PANTALLA
CRISTAL 3€ GEL 5€

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

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

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

• ARANJUEZ
inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

•
Cocinas A MEDIDA
con venta directa
•

Fabricantes de
Muebles de Cocina

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



✓ **ESTILO**
✓ **CALIDAD**
✓ **VARIEDAD**



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€

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

*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRAFICO

¿Cómo afecta el verano a tu piel?

Problemas frecuentes y cómo evitarlos

El verano es una de las épocas del año en la que más disfrutamos del aire libre, la playa o la piscina. Sin embargo, también es una estación en la que la piel está sometida a múltiples agresiones que pueden alterar su equilibrio y dañarla si no recibe los cuidados adecuados.

Aunque solemos asociar el verano únicamente con las quemaduras solares, la realidad es que el calor, la radiación ultravioleta, el cloro, la sal del mar y los cambios en nuestros hábitos diarios tienen un impacto mucho más amplio sobre la salud de la piel.

Hiperpigmentaciones

La radiación ultravioleta estimula la producción de melanina. Si la exposición solar no es adecuada, existe predisposición genética, las hormonas están alteradas o se toman ciertos medicamentos puede aparecer pigmentación irregular de la piel.

Brotes de acné

Aunque muchas personas creen que el sol mejora el acné, pero la realidad es que la piel responde produciendo más grasa y acumulando células muertas, lo que favorece la obstrucción de los poros y la aparición de nuevos brotes. Este problema también puede desencadenar hiperpigmentación postinflamatoria con mayor facilidad durante el verano.



Deshidratación

Las altas temperaturas favorecen la pérdida de agua a través de la piel. Además, el aire acondicionado, el viento y la exposición prolongada al sol alteran la función barrera, haciendo que la piel pierda hidratación con mayor facilidad.

Prevenir siempre mejor que curar

La prevención sigue siendo la mejor estrategia para disfrutar del verano sin comprometer la salud de la piel.

El verano no tiene por qué ser un enemigo de la piel. Disfrutar del sol de forma responsable, mantener una rutina de cuidados adaptada a esta época del año y acudir a un profesional cuando sea necesario permitirá conservar una piel sana y sin daños.

Después del verano, además, es un buen momento para realizar una valoración profesional y elegir tratamientos que ayuden a restaurar la hidratación, mejorar la luminosidad y reparar los daños ocasionados por la exposición solar.

La piel tiene una gran capacidad de recuperación cuando recibe los cuidados adecuados.

- El verano deja recuerdos...
y tu piel también los guarda. Cuidala-

María Rosa . Ergoestética



 **Mrs. Ros** desde 1968
ergoestética

**Todos nuestros Tratamientos
son Personalizados**

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

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

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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

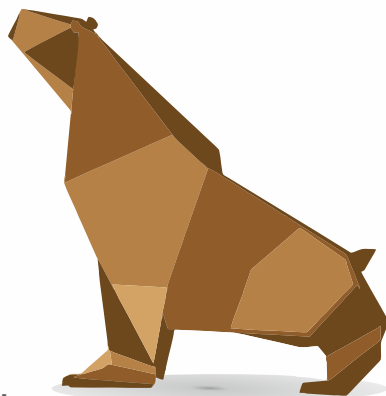
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRASVENTAS · 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



Italia es un tesoro histórico y cultural que cautiva con su patrimonio artístico sin igual y su exquisita gastronomía mediterránea. El país ofrece una mezcla perfecta de paisajes y una elegancia atemporal.

Continente
EUROPA

Capital
ROMA

Moneda
EURO

Idioma oficial
ITALIANO

Población
59 MILLONES

¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:
1.365km

Tiempo de vuelo:
2 horas y media

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Roma (Italia)



BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE ITALIA

La historia de Italia es el relato de la civilización occidental, desde el ascenso del Imperio Romano, que dominó el mundo antiguo, hasta su fragmentación en ciudades-estado durante la Edad Media.

En el siglo XIV, Italia fue la cuna del Renacimiento, un periodo de florecimiento cultural y artístico sin precedentes. Tras siglos de división y dominio extranjero, el movimiento del Risorgimento logró la unificación del país como reino en 1861.

Después de las Guerras Mundiales y el fin del régimen fascista, Italia se convirtió en una república parlamentaria en 1946, consolidándose hoy como una potencia económica y cultural en el mundo entero.

LO MÁS CURIOSO ES...

En el corazón de Nápoles nació una de las tradiciones más conmovedoras de la cultura italiana: el caffè sospeso (café pendiente). Esta práctica consiste en pagar dos cafés pero consumir solo uno, dejando el segundo abonado de forma anónima para alguien que no pueda permitírselo.

Surgida durante la posguerra, esta costumbre es mucho más que un simple acto de caridad; es un símbolo de solidaridad comunitaria y empatía. El receptor no tiene que pedir limosna, simplemente pregunta si hay algún "sospeso" disponible, preservando así su dignidad.

Hoy en día, esta filosofía se ha extendido por todo el mundo, recordándonos que un pequeño gesto cotidiano puede iluminar el día de un extraño. En un mundo cada vez más individualista, el café pendiente nos invita a compartir nuestra fortuna, celebrando la humanidad a través de algo tan sencillo y reconfortante como una taza de café.

Caffè Sospeso

Pagas un
café extra

para un
desconocido



ADELÁNTATE AL VERANO

Instalación y
mantenimiento
de aire
acondicionado



C/ Mirasierra, 6. Aranjuez . Teléfono 918 92 23 89
email ahsclimatizacion@gmail.com

C/ Almíbar, 175
28300 Aranjuez



WhatsApp
679 486 216

Cerrado por Vacaciones



Volvemos el 5 de septiembre

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



EJERCICIOS DE TAI CHÍ FÁCILES

para estar ágil y fuerte toda la vida con solo 10 minutos al día

El taichí es un arte marcial chino tradicional que se practica con movimientos lentos, fluidos y armoniosos. Es una forma de ejercicio para mejorar la salud física y mental. De hecho, también es conocido como meditación en movimiento.

Entre sus beneficios está, no solo la adquisición de fuerza muscular, sino de flexibilidad y equilibrio, ya que sus movimientos transitan cambios de peso y estiramientos que ponen a prueba nuestro cuerpo.

POSTURA DE PIE

Es la **posición desde la que arranca cualquier forma de tai chi**. Los pies en paralelo a la anchura de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas, la columna alargada como si un hilo tirara suavemente de la coronilla y los brazos colgando relajados a los lados. Respira por la nariz hacia el abdomen durante uno o dos minutos. Este “no hacer nada” es la base de todo lo que viene después.



MOVER LAS MANOS COMO NUBES

Uno de los movimientos más reconocibles de la disciplina. Con los pies algo más abiertos que las caderas, traslada el peso de una pierna a la otra mientras los brazos dibujan círculos suaves a la altura del pecho, como si acariciaran una nube imaginaria. La mano que sube acompaña al peso que se desplaza.

LA FLOR DE LOTO SE ELEVA

Flexiona suavemente las rodillas y desciende la cadera como si fueras a adoptar una postura en cuclillas, comienza a estirar las piernas lentamente para elevarte mientras subes los brazos por los costados del cuerpo. Junta las muñecas dejando los codos hacia afuera y abre los dedos suavemente, imitando los pétalos de una flor que se abre al sol. Al completar el movimiento hacia arriba, relaja los brazos dejándolos caer por los lados y regresa a la postura inicial.



ABSORBER QI PURO, EXPULSAR QI TURBIO

Flexiona ligeramente las rodillas. Inhala lenta y profundamente por la nariz, eleva los brazos por los lados hasta formar un círculo frente a tu pecho, con las palmas mirando hacia ti. Al exhalar por la boca (emitiendo un sonido suave como un suspiro), desciende las manos lentamente por la línea central del cuerpo hasta llegar al abdomen bajo.

CONECTARSE CON EL CIELO Y LA TIERRA

Colócate en posición de inicio, relaja los hombros. Al inhalar, levanta lentamente ambos brazos por el frente hasta la altura del pecho. Las palmas deben mirar hacia abajo, con las muñecas suaves y relajadas. Mantén las manos relajadas con los dedos apuntando ligeramente hacia arriba, extendiendo tu coronilla hacia el cielo para alargar la espalda. Al exhalar, gira las palmas para que miren hacia la tierra y desciende los brazos lentamente. Imagina que guías la energía desde la coronilla, pasando por tu pecho, hasta llegar a las plantas de tus pies. Flexiona las rodillas al bajar las manos. Siente cómo el peso de tu cuerpo se hunde firmemente en la tierra a través de las plantas de tus pies.



PRESIONAR LAS PALMAS Y REGRESAR AL ORIGEN

Junta tus manos por el centro e inhala. Las palmas miran hacia tu cuerpo. Exhala, baja los brazos. Imagina que acaricias agua. Mantén tus palmas hacia el suelo. Separa los brazos por los lados. Relaja tus hombros y codos. Lleva tu peso al centro y vuelve a tu postura de inicio.



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
“Día del Cliente”
POLLO ASADO

9€*



C/ Moreras, 43 | TEL. 91 891 85 46

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 9.00H. A 15.30H.

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM

CONTROL DE PLAGAS
No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

las LEYES ESPAÑOLAS más absurdas

TOMAR EL FRESCO EN LA CALLE

La ocupación de la vía pública varía según el municipio, pero en la mayoría de ciudades y pueblos es necesario contar con autorización para instalar sillas. En ciudades como Madrid o Barcelona, la sanción por ocupar la vía pública sin permiso puede ascender a 750 euros. *Gracias a Dios aun existe gente razonable como en Cullera (Valencia), la ordenanza municipal reconoce expresamente como "TRADICIÓN HISTÓRICA" el sacar la silla a la calle, permitiéndolo sin necesidad de autorización previa.*

NOMBRES PROHIBIDOS

En España, está prohibido utilizar nombres que puedan ser causa de burla para el niño. Dentro de esta lista entran, Osama Bin Laden, Sadam Husein, Stalin, Lucifer, Hitler, Monstruo, Fútbolín o Nike. Tampoco se pueden utilizar acrónimos, poner el mismo nombre a dos hermanos y solo se permite un máximo de dos nombres simples o uno compuesto. *(La encuesta bastante lógica. Hay padres con verdadero mal gusto).*

SE VENDE

CAMISETA SI O SI

En ciudades como Barcelona y Valladolid, no se permite caminar por la calle sin camiseta, a menos que se demuestre que ha ocurrido algún imprevisto que haya provocado la pérdida de la prenda. Además la DGT no permite ir sin camiseta ni al conductor ni los pasajeros, ya que el cinturón rozala piel.

Aparcar tu vehículo en la vía pública con un cartel que anuncie su venta está prohibido en muchas ciudades, se considera un uso no autorizado del espacio público para fines comerciales.

CARTEL DE SE VENDE

CANTAR EN LA CALLE

En Madrid, aquellos que desean cantar en la calle deben pasar un examen *(lo reconozco esta ley después de haber escuchado tantos berridos en el Metro la comprendo)*. En Zamora, esta está directamente prohibida.

JUGAR A LAS PALAS

En Benidorm, está prohibido jugar a las palas dentro del agua. La sanción va desde los 700 a los 3.000 euros.

FREGONAS EN EL BALCÓN

En Villanueva de la Torre, Guadalajara, está prohibido guardar las fregonas en el balcón.

DOMINÓ Y DADOS EN LA CALLE

En Sevilla está prohibido jugar al dominó o a los dados en las terrazas de los bares. El motivo, en teoría, es intentar terminar con el ruido. En el mismo reglamento, también se prohíbe beber o comer de pie junto a las sombrillas o rodar por el suelo barriles de cerveza.

DISCUTIR O BESAR AL COPILOTO

Cualquier acción que quite la atención del conductor de la vía, como discutir acaloradamente o besar al copiloto, es sancionable.

REBUSCAR EN LA BASURA

En Sevilla, rebuscar en la basura puede acarrear una multa de 750 euros.

DORMIR EN EL COCHE

En ciudades como Bilbao y Vélez-Málaga, dormir en el coche es una actividad sancionada. La intención es promover que las persona acudan a alojamientos adecuados, garantizando así un entorno urbano ordenado y seguro.

RESERVAR SITIO EN LA PLAYA

Reservar sitio en la playa puede derivar en multas de entre 300 y 3.000 euros. En Cullera, la sanción es de 3.000 euros y en Algarrobo, Vélez y Málaga, de 300.

ARROJAR ARROZ EN LAS BODAS

En Cádiz, está prohibido arrojar arroz en las bodas. Esta ley se implementó para evitar problemas de limpieza.

CASTILLOS DE ARENA

En Tenerife, está prohibido hacer castillos de arena sin el permiso del Ayuntamiento.

LOOT BOXES

Esta prohíbe el acceso de menores a las cajas de botín (loot boxes) en los videojuegos.



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



Variaciones genéticas de la piel

Entender lo distinto es respetar al otro

La diversidad humana se manifiesta de innumerables formas, siendo las expresiones genéticas y las características de la piel, el cabello y los ojos algunas de las más fascinantes.

Estas variaciones, lejos de ser anomalías negativas, constituyen una muestra de la riqueza biológica y evolutiva de nuestra especie. Mientras algunas alteran la producción de melanina, otras influyen directamente en rasgos estructurales específicos. A lo largo de la historia, la adaptación a diferentes entornos geográficos y climáticos ha moldeado esta maravillosa variedad, permitiendo que la humanidad florezca en condiciones sumamente diversas.

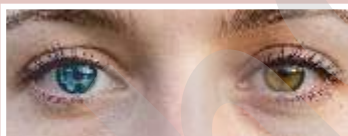
Albinismo

Disminución o ausencia de la melanina en la piel, cabello y ojos. Puede haber sensibilidad a la luz.



Heterocromía

Asimetría del color en los ojos, una anomalía pigmentaria que resulta benigna o revela factores genéticos, traumatismos y síndromes específicos.



Rutilismo

Cabello rojizo natural causado por una variante genética del gen MC1R. Frecuentes en personas de piel clara.



Melanismo

Aumento de la melanina que produce un tono de piel, cabello y ojos más oscuro. No es lo mismo que el albinismo.



Vitíligo

Pérdida de pigmentación en algunas áreas de la piel, formando manchas blancas. No es contagioso.



Poliosis

Aparición de mechones blancos en el cabello debido a la falta de pigmento en esa zona. Puede ser genética.



Distiquiasis

Crecimiento anormal de pestañas adicionales que pueden rozar el ojo y causar molestias. Es tratable.



Anisocoria

Asimetría en el tamaño de las pupilas, puede ser fisiológico y benigno o manifestar patologías médicas severas.



Hipertrichosis

Crecimiento excesivo de vello en áreas donde no es común. Puede ser congénito o adquirido.



El estudio de estos rasgos nos ayuda a profundizar en la dermatología y la genética clínica, recordándonos que la complejidad del cuerpo humano radica en su maravillosa e inagotable singularidad. Cada pequeña mutación o rasgo hereditario cuenta una historia sobre nuestros ancestros, enriqueciendo nuestra comprensión de la evolución y promoviendo el respeto hacia la asombrosa pluralidad que define a la sociedad actual.

VIVI SEIJAS

"Nunca es tarde para aprender a coser."
Clases para todos los niveles



Agosto matrícula sin cargo



Ven con una amiga y las dos recibiréis un bono de 10 € para gastar en nuestra mercería.*

WhatsApp
685 08 68 34

www.viviseijas.com

Donde el alma cose

Calle del Patrimonio Mundial 7 oficina 65 - La montaña - Aranjuez

*CONSULTAR CONDICIONES EN NUESTRAS INSTALACIONES

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 PIKOTEO

Comida fusión

NUEVA
GERENCIA

☎ 651 672 557 • C/ Florida, 84

ARANJUEZ



VICTOR M
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718



Cómo consumes agua impacta en tu salud

Tomar agua según la temperatura adecuada puede hacer una gran diferencia en tu bienestar

El agua es esencial para nuestro bienestar. Conocer cómo influye su temperatura puede ayudarte a elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades. Aunque parezca un detalle menor, la temperatura del agua que bebemos desencadena respuestas biológicas inmediatas en nuestro organismo, afectando a la velocidad de la digestión hasta la regulación térmica y absorción de nutrientes.

La temperatura del agua que elegimos no solo sacia la sed, sino que actúa como un interruptor biológico en nuestro cuerpo. Las variaciones térmicas impactan en tu metabolismo, tu digestión y tu rendimiento diario, dándote las claves para optimizar tu bienestar con cada sorbo.



MUY FRÍA EFECTOS.

Puede hacer que ciertas personas sientan una digestión mucho más lenta de lo que cabría esperar.

También puede aumentar la gran sensación de frescura en climas muy calurosos.

Además, algunas personas suelen sentir ciertas molestias si la toman muy rápido.



FRÍA EFECTOS.

Es muy refrescante y agradable.

Son una buena opción después de realizar ejercicio.

Ayuda a mantener una adecuada hidratación.

AMBIENTE BENEFICIOS.

Fácil de beber.

No suele causar cambios bruscos de temperatura en el cuerpo.

Favorece una hidratación constante.

TIBIA BENEFICIOS.

Puede resultar reconformante para algunas personas.

Favorece la hidratación.

Ideal para quienes prefieren bebidas calientes o templadas.



Consejo

- Lo más importante es mantenerse bien hidratado
- Escucha a tu cuerpo y elige la temperatura que te resulte más cómoda
- Lleva siempre una botella contigo
- Aumenta su consumo en días calurosos

Si eres una persona a la que le cuesta beber agua, una buena opción es preparar una botella de agua con un chorrito de limón, que actuaría como saborizante, meterla a la nevera e ir sirviéndola poco a poco a lo largo del día para alcanzar los requerimientos hídricos diarios". Y como aviso para las que se animen con el experimento, la experta concluye con esta advertencia: "Es mejor beberla con cañita para evitar dañar el esmalte dental y no agregarle nunca azúcar u otros edulcorantes".



*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

AGENTES INMOBILIARIOS



C/ GOBERNADOR, 73

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

918 754 258

www.fysol-inmobiliarias.com

contactos@fysol-inmobiliarias.com [@aranjuez.fysol](https://www.instagram.com/aranjuez.fysol) [@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/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 95m², planta segunda, a reformar.

125.000€



CIEMPOZUELOS

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

12.000€



ZONA CaÑAS

Planta baja, 130m², 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



OBRA NUEVA

ULTIMO CHALET EN ESQUINA

ONTIGOLA

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

205.000€



CENTRO

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

1.500.000€



RESERVADO

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.

159.000€



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€



CENTRO

Piso 111m² 3 dormitorios, salón-comedor, cocina independiente y 2 baños, varios balcones, armarios empotrados y gas natural.

329.000€



CENTRO

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

385.000€



ONTIGOLA

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

189.900€



CENTRO

Piso en planta baja de 125m², 4 dormitorios, 2 baños, terraza, ascensor, garaje y trastero.

330.000€



COLMENAR

Finca de 3.743m² con una superficie construida de 710m². 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.

233.000€



CORTIJO DE SAN ISIDRO

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

CONSULTAR

Escribir un libro

Truquitos para ponerte a ello ¡Y conseguirlo!

Empieza y ponte a ello. Seguramente tienes una idea en mente. No la dejes escapar. Son muchos los que piensan en hacerlo, pero muy pocos los que realmente se ponen manos a la obra. Si estás decidido, ya es un gran paso.

Escribe volver la vista atrás. Escribe todo lo que puedas y no releas lo que has escrito aún. Escribe, escribe y escribe, porque si pararas te costará mucho volver a arrancar.

La conquista del primer borrador. Porque así es como se siente el primer borrador, como una conquista tras una primera batalla, pero no acaba la guerra. Ahora tienes ir a cuello de tu borrador y atacarle boli en mano. Corrige todo lo que puedas, pon anotaciones, tacha escenas, anota nuevas ideas que te van surgiendo.

Escribir y reescribir. Coge el borrador lleno de tachones e ideas y ahora, es cuando el libro empezará a tener sentido. Edita, y reescribe ya más despacio todo lo que veas que puedes mejorar. Todo sin prisa. Puedes ir de atrás a adelante en la historia o de forma salteada. Donde te apetezca estar en ese momento.

Prepara una escaleta de actos para no perderte mientras escribes. Algo así como un mapa de escenas del libro: Primero esto, después esto, y por último esto otro. Ahora amplía, solo quedan ampliar las escenas con el diálogo y la acción de los personajes.

Ponte metas en palabras. Cuando te pongas a escribir, puedes plantearte un número de palabras determinado a alcanzar, pueden ser 500 o 1.000 al día, por ejemplo.

Lectura de calidad. No hay una receta perfecta para escribir un libro. Aun así si te ayuda, podrías incorporar a tu novela 48% acción, 48% diálogo y 4% descripciones. Explayarte con las descripciones de lugares o personajes puede hacer la lectura lenta, mientras que la acción y el diálogo acompañan al lector. Es más, haz trabajar al lector, no se lo des todo mascado. Déjale imaginar a los personajes y lugares. Dale un par de detalles y que él haga el resto.

Overbooking en el libro. Cuando hay muchos personajes hay que saber controlar todas esas historias paralelas que irán surgiendo. Si es tu primer libro y no eres tan habilidoso, lo mejor es quitar personajes.

No estás solo. Cuando sientas ahogarte en el libro consulta

a tu entorno, a compañeros escritores o incluso si quieres consultar a lectores de internet; cualquier consejo puede ser un soplo de aire fresco. Aunque sé fiel a tus ideas y sigue tu instinto.

La perfección puede ser tu peor enemiga. Tienes que saber cuando parar. No te puedes perder en un bucle de cambios, porque sino nunca acabarás el libro.

Listo ¿Y ahora qué? Tienes que hacer un poco de trabajo de campo para ver tus opciones a golpe de buscador. Ve lo que te ofrecen varias editoriales y elige la que más se adapte a lo que quieres.

Escritor y publicista. Aun teniendo la mejor de las editoriales, todo el marketing recaerá sobre ti. No hace falta invertir mucho, de hecho hay muchos canales para promocionarlo de forma gratuita: entradas de blogs, reseñas de la gente... Si eres capaz de moverte por las redes sociales tu trabajo y crear una estrategia de promoción las editoriales querrán trabajar contigo.

En caso de que una editorial, o varias, declinen publicarte el libro, **no pienses que es personal**, solo son negocios y puede ser que no entres en su perfil comercial.

La autopublicación es una opción a tener en cuenta. Puedes acudir a una editorial con el único propósito de que te impriman el libro y que te den la cantidad que pidas o imprimir bajo demanda, y ya lo vendes tú por tu cuenta en la plataforma (tiendas físicas o web) que quieras.

“Hay tres cosas que cada persona debería hacer durante su vida: plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro.”

José Martí
Poeta cubano





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

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

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

LOURDES

28 de Septiembre AL 01 de Octubre

PVP: 380€

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

EL PRECIO INCLUYE

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



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

SALIDA DESDE ARANJUEZ

**GRAN
APERTURA**
C/ POSTAS, 68
**EL MEJOR SABOR,
MÁS CERCA DE TI**
**SERVICIO
A DOMICILIO**

**REAL
DONER KEBAB
& TACOS**

**¡VEN Y
CELEBRA
CON
NOSOTROS!**

**DESCÚBRENOS
Y REPETIRÁS**

TELÉFONO
+34 910 59 71 06

WHATSAPP
+34 649 62 30 58

T arta salada de tortit

Ingredientes

- 150 gr. lechuga iceber
- 8 palitos de cangrejo
- 4 huevos cocidos
- 100 gr. aceitunas rellenas de anchoa
- 100 gr. pimientos asados de Piquillo
- 200 gr. mahonesa (mas la de cubrir)
- 1 latita pequeña atún
- 8 ó 10 tortitas para fajitas

Instrucciones

Picamos la lechuga, las aceitunas, los pimientos, los huevos y los palitos de cangrejo, a mano o con picadora. Ponlo en un bol, añade la mahonesa y mezcla bien. Por último, escurre el atún e incorpóralo y vuelve a mezclar.

Ahora vamos a monta la tarta. Pon una tortilla y encima extiende un poco de relleno, pon otra tortilla y por encima más de la mezcla, así hasta acabar la mezcla. Cuando pongas una tortilla presiona un poco para que quede compacto. Cubre con una fina capa de mahonesa, adorna a tu gusto, llevar a la nevera y sirve frío.

Puedes hacer esta tarta en **versión caliente**, por ejemplo pollo desmechado, queso rallado , beicon ahumado en taquitos y la salsa que más te guste y mezcla . La última capa que sea de queso rallado, mételo al horno y listo.

F ácil, ec ómico, rápido y a m tón!!



Puedes cambiar los ingrediente a tu gusto, no te cortes.
Aguacate, salmón, piña, cebolla, pollo asado, gambas, jamón york y queso, ...
Las tortillas pueden ser de trigo, de maíz o usar pan de molde.

Aunque se desconoce el lugar y el momento exacto en el que nacieron las tortillas, algunas fuentes sugieren que pudo haber sido en el estado de Tlaxcala (México) antes del año 500 a.C. Durante muchos, se elaboraron con maíz, pero tras la llegada de los españoles y la introducción de la siembra del trigo, en el siglo XVI se empezaron a hacer también con la harina de este cereal.





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



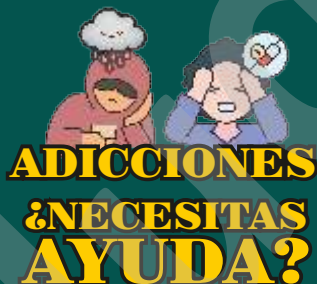
Carr. de Aranjuez, 45340 Ontígola



info@fincalosolivosaranjuez.com



www.fincalosolivosaranjuez.com



C/ VERDERÓN, 18 ARANJUEZ



contacto@aptrea-aranjuez.org



Tel.: 91 892 25 99



aptrea-aranjuez.org

ANUNCIATE
EN *Saludhable*

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

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

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

VIVI SEIJAS



Damos una segunda vida a tus prendas...
o creamos una nueva desde cero.

- * Arreglos de todo tipo
- * Transformación de prendas
- * Vestidos a medida

WhatsApp
685 08 68 34

Calle del Patrimonio Mundial 7 oficina 65
La montaña - Aranjuez



OBJETOS PERDIDOS

Los guardas del Jardín del Príncipe esta haciendo limpieza de verano en su caseta, pero ahora necesitan urgentemente recuperar algunos objetos. A ver si puedes echarles “un ojo” y recuperalos rápidamente.



- RENO ■ PINZA DE LA ROPA ■ BOTAS DE AGUA ■ ZAPATILLAS VERDES
- FRESÓN ■ MAPA ■ MANGUERA ■ LORO ■ MARIPOSA ■ ABREBOTELLAS
- REFresco ■ MANOJO DE LLAVES ■ GORRA VERDE ■ CAMARA DE FOTOS

AUTOESCUELAS ARANJUEZ

FORMANDO BUENOS 50 AÑOS CONDUCTORES

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

FYCSOL
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

Visitarnos en nuestra
nueva oficina



C/ Gobernador, 73 918 754 258

contactos@fysol-inmobiliarias.com @Fysolinmobiliaria @aranjuez.fysol

Perfeccionismos, ¿virtud o problema?

El perfeccionismo se define como la tendencia a establecer patrones excesivamente altos para uno mismo y/o para los demás. Suele ir acompañado de una actitud crítica y de miedo a cometer errores.

Supone un conjunto de pensamientos y estados emocionales que constituye un patrón adaptativo cuando se centra en hacer las cosas bien, en aprender, en buscar mejores alternativas en la solución de problemas, en abordar las actividades con cuidado e interés, guiado por metas realistas. Resultando una potente fuente de motivación.

La perfección no existe en la realidad, sino que es un constructo mental. Aceptar esta premisa es fundamental para poder llevar una vida satisfactoria y evitar el sufrimiento.

EL ESTILO PERFECCIONISTA PUEDE RESULTAR UN GRAN ALIADO PARA CONSEGUIR NUESTRAS METAS O CONVERTIRSE EN EL MAYOR ENEMIGO.

Como otras formas de funcionamiento se construye de la compleja interrelación de las características biológicas y la historia de aprendizaje.



Una elevada sensibilidad a la incomodidad, los patrones de crianza negligentes o excesivamente exigentes, suponen situaciones de inseguridad en las que la persona intenta encontrar equilibrio de la mejor manera. Una posibilidad es que intente hacer todo lo mejor posible para sentirse válida, reconocida y segura. Cuando ese patrón se instala en la gestión de gran parte de las áreas significativas de la vida puede a llegar a constituir un serio problema.

Algunas de las características más relevantes de las personas perfeccionistas son:

- Dedicar más tiempo y esfuerzo del necesario en abordar las tareas (tanto las prácticas como las que puedan tener que ver con las relaciones)
- Se sienten identificados con el resultado. Establecen su valía personal en función de sus logros. Si no consiguen el éxito se sienten inferiores.
- Son muy autocríticos (en ocasiones, también con lo son con los demás). Pueden generar cadenas de pensamientos muy rígidos y dañinos.
- Buscan la seguridad en el control, en hacer todo bien.
- Piensan y sienten que serán apreciados, solo si logran la perfección.

Estos patrones resultan en muchas ocasiones paralizantes, resultando muy difícil tomar decisiones o enfrentarse a los retos vitales.

Generan miedo y ansiedad, que tratan de resolver aplicando reglas aún más exigentes, lo que conlleva el establecimiento de círculos viciosos que se perpetúan. También pueden estar asociados a otros problemas de salud mental o emocionales.

Pero podemos salir del perfeccionismo desadaptativo:

- En primer lugar, trata de identificar tus patrones. Si tus intentos de hacer las cosas bien están anclados en el miedo, en el deseo de reconocimiento o en la valoración de ti mismo. Si al abordar retos percibes que tu ansiedad es elevada, quizá sería bueno que te propusieras algunos cambios.
- Permítete hacer, al menos algunas cosas, no del todo bien. Exponerte a errores.
- Trata de definir pequeños pasos.
- Repasa si tus metas son realistas.

- Valora si las consecuencias de no conseguir una solución perfecta son verdaderamente catastróficas.
- Observa tus pensamientos, si te generan malestar, quizá sean exagerados.
- Practica estrategias para gestionar mejor la ansiedad como la meditación, la relajación o el ejercicio suave.
- Aprende a felicitarte y darte las gracias, también cuando los resultados no sean todo lo óptimos que hubieras deseado.

A veces, resulta muy difícil salir de estos patrones. Si lo consideras oportuno busca la ayuda de un psicólogo clínico o sanitario que puede ayudarte a gestionar mejor los pensamientos y los estados emocionales desagradables.

Gracias por leerme.

MERCHANDISING PARA TU EMPRESA



¡DÉJATE VER!

CONSÚLTANOS

C/ CAPITÁN, 95

Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431

info@hapypublicidad.com

Bañador Pañal

REUTILIZABLE

Con la llegada del verano, las temperaturas suben y una buena forma de refrescarse suele ser con un baño en el mar o en la piscina. Para disfrutar al máximo de ese gran momento de chapuzón, lo ideal es que ir bien equipado. Hoy en día es posible encontrar en el mercado dos tipos de pañales de bebés para el agua, los reutilizables y los desechables.

Los **pañales de agua desechables**, como su nombre indica, son de un solo uso, lo que no permite que lo puedas usar una segunda vez tras un baño. Al entrar en contacto con el agua este tipo de pañal no absorben el pipí ni se hinchan, pero si retiene la caca.

Los **bañadores con pañal reutilizables** son de tela lavable e incluyen el pañal junto con el bañador para que no tengas que poner nada más. Si estas buscando un bañador antifugas para retener las heces y el orín. Además realizaras un gesto de cuidado con el medio ambiente.

Cuando elijas un bañador pañal, no solo mires lo "mono" que es, ten cuenta las características de tu bebé. De este modo evitarás incómodos accidentes como la pérdida de heces y/u orines.

El bañador pañal debe tener unas gomas o una tela elástica que se ajuste a las piernas y a la cintura de tu bebé y de este modo le protegerá frente a los escapes sólidos.

Para seleccionar la talla correcta los fabricantes cuentan con una guía de tallas para que te resulte más fácil elegir correctamente la talla adecuada. Te aconsejamos que no elijas una talla más grande de la que usa de pañal en ese momento, ya que los ajustes para evitar las fugas perderían la efectividad.



Los **bañadores pañal de tela tipo slip**. Son ligeros y cómodos. Se ajustan y son regulables en la cintura con un cordón elástico que impide que las heces de tu bebé se salgan. Ten en cuenta el tipo de muslo que tiene tu bebe. Si tu bebé es muy pequeño y tiene más bien los muslos gorditos, selecciona mejor un bañador pañal tipo slip porque los bañadores Pop in le pueden ajustar demasiado.



Los **bañadores pañal Pop in**. Si tu bebé es de muslos delgados o ya tiene más de un año, le irá mejor este. El bañador se puede usar en bebés de 0 meses a 3 años. Se adapta fácilmente y ofrece la máxima comodidad, evitando los escapes sin tener que llevar pañal.

Dado que el tejido interior del bañador pañal es de microfibra y posee además una capa de PU laminado, la suciedad se elimina fácilmente sin llegar a adherirse al tejido del bañador



También existe el **traje de neopreno** con función pañal, para esas veces que se introducen en el agua muy fría o en clases de natación en la piscina.

Con el traje de neopreno con función pañal tu bebé no notará el agua tan fría con la tranquilidad de que no haya fugas indeseadas en el agua.

Si ya has decidido elegir un bañador pañal para tu bebé, ahora debes de tener en cuenta cuántos vas a necesitar. Todo depende de la frecuencia con la que se bañe. Si vas a ir a diario o más de una vez al día a bañarle, posiblemente necesites de dos a cuatro bañadores pañales reutilizables. Pero si os bañáis una vez al día, será suficiente con dos bañadores.

El agua es muy beneficioso para los bebés. Por eso, anima a tu bebe a darse un buen chapuzón. Fomentar y desarrollar actividades acuáticas con tu pequeño desde sus primeros años de vida es un modo muy natural de crear un gran vínculo que os unirá más, al mismo tiempo que le estimula tanto físico como emocionalmente.

hapy

PUBLICIDAD

Papeleria

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 - 2º C (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 **Agosto**

1 Abastos, 98	9 Paseo del Deleite, 11	17 Foso, 19	25 Avd. de Loyola, 9
2 Avd. de Loyola, 9	10 Gobernador, 87	18 Abastos, 188	26 Paseo del Deleite, 11
3 Paseo del Deleite, 11	11 Gobernador, 79	19 Moreras, 111	27 Abastos, 98
4 Abastos, 98	12 San Antonio, 86	20 Príncipe de la Paz, 24	28 Gobernador, 79
5 Avd. de Loyola, 9	13 Almíbar, 128	21 Avd. Plaza de Toros, 63	29 Ctra. de Andalucía, 89
6 Ctra. de Andalucía, 89	14 Real, 25	22 Gobernador, 87	30 Stuart, 78
7 Stuart, 78	15 Abastos, 98	23 Gobernador, 79	31 Gobernador, 87
8 Gobernador, 79	16 Ctra. de Andalucía, 89	24 Moreras, 2	

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
91 904 36 07 - 904 714 904 | info@hostalcastilla.com

**hapy
PUBLICIDAD**

Aranjuez

CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ



www.121200

Besmart

Saludhable

INSOMNIO

Zzz

¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

Es una alteración de la conciliación, duración, consolidación o calidad del sueño y que se acompaña de un malestar o deterioro significativo en el ámbito social, laboral y académico, entre otros.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL INSOMNIO?

•Dificultad para conciliar el sueño.	•Somnolencia y cansancio diurnos.
•Despertarse frecuentemente.	•Irritabilidad.
•Despertarse muy temprano.	•No tener sensación de descanso.
•Dificultad en la atención, concentración, aprendizaje y memoria.	

¿QUE CLASE DE INSOMNIO EXISTE?

El insomnio agudo o de corta duración, dura entre unos días y algunas semanas.

El insomnio crónico o de larga duración, los problemas del sueño aparecen tres o más veces por semana durante un mínimo de tres meses.

¿QUE CAUSA EL INSOMNIO?

El insomnio agudo se asocia a un acontecimiento estresante o a cambios en la rutina. En cambio, el insomnio crónico puede estar relacionado con un gran número de factores, como:



•Estrés. Las preocupaciones pueden mantener activa la mente durante la noche, dificultando el sueño.



•Comidas copiosas antes de ir a dormir. Esto puede causar molestias al acostarse, dificultando la conciliación del sueño.



•Cambios horarios. El desfase horario producido por viajes largos, el trabajo nocturno o la rotación de turnos pueden alterar los ciclos naturales.



•Enfermedades y trastornos. El cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas, ... son ejemplos de enfermedades o trastornos relacionados con el insomnio.



•Mala higiene del sueño. Los horarios irregulares, siestas, realizar actividades estimulantes y usar pantallas justo antes de ir a dormir, pueden interferir en el sueño.



•Ciertos medicamentos. Pueden alterar el sueño.



•Cafeína, nicotina y alcohol.



•Edad avanzada. Con la edad, se producen cambios en los patrones del sueño.

¿EXISTE TRATAMIENTO DEL INSOMNIO?

El tratamiento se basa en cambios en el estilo de vida, terapia y medicamentos.

Es importante adoptar buenos hábitos del sueño, como acostarse y levantarse a la misma hora, evitar las siestas, hacer ejercicio (evitando hacerlo justo antes de acostarse), evitar el consumo de cafeína, nicotina y alcohol.

Si lo anterior no funciona habrá que pasar a la medicación, que ha de ser recetada por su médico.

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 1/06/20 al 30/09/20 ambos inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 200€ en presupuestos aceptados. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte los términos de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS00715. **Ejemplo de financiación para un importe de 2.000 € en 12 meses, 11 cuotas de 166,67 € y una última cuota de 166,63 €. TIN 0% - TAE 0,00%. Coste total del crédito: 0 €. Importe total adeudado: 2.000€. Intereses subsidiados por VITALDENT. Financiando con Banco Cetelem S.A.U. hasta el 31/12/2020. Registro Sanitario CS00715.

A romantic couple is shown in profile, embracing each other. They are sitting on the back of a yellow vintage car, which is parked on a paved area near a body of water. The man is wearing a light blue denim shirt and dark trousers, and the woman is wearing a red dress and sunglasses. They are both smiling and looking towards the right. The background shows a sunset over the ocean with a warm, golden glow.

LOHADE®

óptica y espaciopico

Estilo y salud visual

Almibar 79 y 83 | Aranjuez | 91 892 63 71

www.lohade.com