

Saludhable

Nº 159 - SEPTIEMBRE - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

**CONSERVAR BIKINIS
COMO NUEVOS**

**ACNÉ
POSTVACACIONAL**

**CONSEJOS PARA SOBREVIVIR Y TRIUNFAR
AL INICIO DE CURSO
EN EL INSTITUTO**

INTOLERANCIA AL PICANTE

**PREPARATE MENTAL
Y FÍSICAMENTE PARA EL OTOÑO**

**EXPLORA EL MUNDO
ALEMANIA**

**EL ARTE DE ELEGIR
ALMOHADA**

LIPEDEMA

**METODOLOGÍAS
DE ENSEÑANZA**

NUESTROS MAYORES CRECEN

MITOS DEL CABELLO

**EL KIT DE
SUPERVIVENCIA EMOCIONAL
PARA PROFES**

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

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



CONSERVAR bikinis COMO NUEVOS

Después de las vacaciones, toca guardar todo para usarlo el año que viene: maletas, toallas de playa, chancas y el rey estrella del verano, los bañadores y bikinis. Para conservar bien estos últimos es necesario un cuidado especial ya que son los que tienen mayor deterioro debido al agua salada, al cloro o lavados repetidos.

DETERIOROS CLAVE:

Cuando el tejido deja de abrazar el cuerpo

Una de las señales más claras de que ha llegado el momento de renovar un bikini es la pérdida de elasticidad. Si notas que queda más holgado, aparecen pequeñas arrugas donde antes quedaba liso o debes recolocarlo continuamente, el material habrá perdido sus propiedades y la prenda ya no sujetará como debería.

Los elásticos han perdido fuerza

Gran parte de la sujeción de un bikini depende de los elásticos, responsables de mantener firme la banda y evitar que los tirantes se deslicen. Cuando envejecen, el ajuste se vuelve inestable. Si necesitas reajustarlos constantemente o la parte superior se desplaza, el problema no es la talla, sino el desgaste de los materiales.

El bikini no ha cambiado, pero tu cuerpo sí

No siempre falla la prenda. El cuerpo evoluciona con el tiempo y es normal que se produzcan cambios en la forma del pecho, el contorno o la silueta. Un bikini que quedaba perfecto hace temporadas puede dejar de adaptarse igual. Por eso conviene revisar la talla de vez en cuando y no asumir que siempre usamos la misma.

Si bien es verdad que ningún bañador es eterno, te traemos una rutina de final de verano para ayudarte a conservarlo durante más tiempo:



Llena un recipiente con agua fría



Añade un chorrito de vinagre de manzana o vinagre blanco



Agrega unas dos cucharadas de bicarbonato



Por último, incorpora un poco de sal y remueve



Sumerge las prendas en esta mezcla de cinco a diez minutos



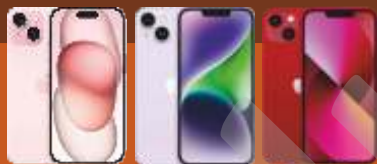
Acláralas con agua y déjalas secar al aire, pero en la sombra, no al sol

El vinagre va a neutralizar el cloro que quede en la prenda y el bicarbonato evitará que se acumulen los malos olores y además proporciona desinfección y limpieza. La sal va a ayudar a que se fijen los colores. Esto solo hay que hacerlo al final del verano, no cada vez que los utilizamos.



Después de este lavado, guarda los bikinis en un cajón, no dentro de fundas de plástico o tela.

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 O2



FUNDA & PROTECTOR desde 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



MERCEDES-BENZ
DIESEL - 2015
265.000 km

13.900€



MINI
GASOLINA - 2007
109.000 KM

5.890€



AUDI A4
DIESEL - 2014
240.000 KM

9.900€

*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



Acné Postvacacional

El llamado "**rebote de acné post-vacaciones**" es un fenómeno muy frecuente que suele aparecer entre las dos semanas posteriores a las vacaciones.

Durante las vacaciones muchos notan mejoría en su piel: los rayos solares resecan temporalmente las pieles grasas, el bronceado disimula las marcas y el estrés disminuye. Sin embargo, esa mejoría es pasajera, a las pocas semanas la piel vuelve a su normalidad o incluso empeora.

¿Por qué aparece?

Para comprenderlo hay que conocer que el sol y las vacaciones también provocan las siguientes situaciones:



Engrosamiento de la piel:

La exposición solar provoca una hiperqueratinización, es decir, la capa superior de la epidermis (la capa córnea) se vuelve más gruesa y esto favorece la obstrucción del poro.



Aumento de la producción de sebo:

El calor, la humedad y la radiación UV estimulan la producción sebácea.



Protección solar y cosmética inadecuada:

Muchos protectores solares o algunos maquillajes son muy oclusivos y pueden contribuir a la aparición de comedones si no son adecuados para pieles acnéicas.



Alteración del microbioma cutáneo:

La exposición solar modifica temporalmente la flora de la piel, puede reducir temporalmente algunas poblaciones bacterianas. Al regresar a la rutina, puede producirse una situación llamada disbiosis, un desequilibrio que favorezca la proliferación de Cutibacterium acnes.



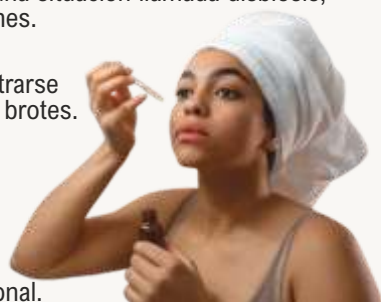
Deshidratación e inflamación:

Aunque la piel pueda parecer más seca, tras el verano suele encontrarse deshidratada y con una inflamación de bajo grado que favorece los brotes.

¿Cómo prevenirlo?

- Mantener una limpieza suave pero constante.
- Utilizar protector solar no comedogénico.
- Evitar exfoliaciones agresivas tras el verano.
- Introducir activos seborreguladores y reparadores bajo supervisión profesional.
- Realizar una valoración personalizada para tratar los primeros signos antes de que el brote se instaure.

Estos meses que vienen son los ideales para realizar tratamientos de epitelización, bactericidas y recuperar la función barrera, evitando que esa aparente "mejoría veraniega" se convierta en un brote importante semanas después.



**Ahora es el momento de escuchar a la piel:
muchas veces, lo que aparece es una petición de ayuda**

María Rosa . Ergoestética



M. Ros desde 1968
ergoestética

**Todos nuestros Tratamientos
son Personalizados**

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

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

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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

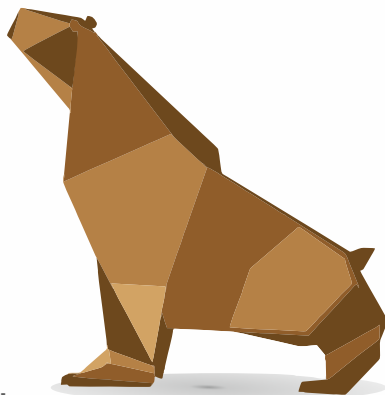
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

C/ STUART, 180 - ARANJUEZ / TEL. 91 892 94 70
C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

WWW.UATYABOGADOS.COM
info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

ALEMANIA



Alemania combina una vanguardia tecnológica con bosques profundos y ciudades llenas de historia. Es reconocida por su precisión industrial, su rica tradición filosófica y musical, y su vibrante vida cultural.

Continente
EUROPA

Capital
BERLÍN

Moneda
EURO

Idioma oficial
ALEMÁN

Población
84 MILLONES

LO MÁS CURIOSO ES...

En Alemania, el primer día de clase no es solo un trámite administrativo; es un rito de iniciación fundamental conocido como Einschulung. El protagonista indiscutible de esta jornada es el Schultüte, un cono de cartón gigante, decorado con colores vibrantes y personajes favoritos, que los niños llevan con orgullo en sus brazos.

Esta costumbre se remonta al siglo XIX. Según la leyenda popular contada a los niños de antaño, en casa del maestro crecía un "árbol de conos escolares" y, cuando estos estaban maduros, era señal de que había llegado el momento de empezar la escuela.



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:
1.870km

Tiempo de vuelo:
3 horas

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Berlín (Alemania)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE ALEMANIA

La historia de Alemania está muy marcada por su fragmentación inicial en estados independientes hasta que ocurrió su unificación en 1871 bajo el Imperio alemán.

Tras la derrota en la Primera Guerra Mundial y la crisis económica, surgió el régimen nazi, que desencadenó la Segunda Guerra Mundial y el Holocausto. Al finalizar la guerra, el país fue dividido en dos: la Alemania Occidental (RFA) y la Oriental (RDA).

La caída del Muro de Berlín en 1989 simbolizó el fin de la Guerra Fría, llevando a la reunificación en 1990. Hoy es una democracia federal líder y pilar fundamental de la Unión Europea.



Hoy en día, los padres los preparan con:

Dulces y chocolates: Diseñados para "endulzar" la transición y premiar la valentía de dar este paso.

Material escolar: lápices de colores ergonómicos, gomas de borrar con formas divertidas, reglas y estuches personalizados.

Pequeños juguetes: Peluches, libros de lectura inicial o despertadores para fomentar la responsabilidad.



EN INVIERNO SEGUIMOS CONTIGO

**Instalación y
mantenimiento
de aire
acondicionado**



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



ELEGANCIA EN CADA DETALLE, CONFIANZA EN CADA PASO

- ✓ Reformas de vivienda y locales
- ✓ Cocinas y baños
- ✓ Acabados PREMIUM
- ✓ Carpintería, pintura y revestimientos
- ✓ Instalaciones y mantenimiento

*Desde el primer boceto
al último detalle*



LO LIMPIAMOS **TODO** POR TI

- ✓ Limpieza de hogares y oficinas
- ✓ Portales y zonas comunes
- ✓ Cristales y ventanas
- ✓ Desinfección profunda
- ✓ Fin de obras y retirada de escombros
- ✓ Mudanzas y retirada de muebles al punto limpio



MANTENIMIENTO

• SEMANAL • MENSUAL • BIMENSUAL
POR HORAS O DÍAS

Nos adaptamos a tu horario!

PIDE TU PRESUPUESTO SIN COMPROMISO



CARRETERA DE ANDALUCÍA, 120 - ARANJUEZ



WWW.RIMANHOUSE.ES



919 325 597 · 651 674 146



613 934 121

Consejos para *Sobrevivir y Triunfar* AL INICIO DE CURSO EN EL INSTITUTO

YA SEAS NOVATO DE PRIMER AÑO O VETERANO DE BACHILLERATO,
ESTOS CONSEJOS TE VAN A AYUDAR

DOMINA TU ORGANIZACIÓN

El salto de un curso a otro o de la ESO al Bachillerato suele venir acompañado de una mayor carga de trabajo. Una agenda será tu mejor aliada. Anota **TODO, TODO, TODO** (fechas de exámenes, entregas de trabajos, extraescolares y hasta planes sociales). Revisala todos los días sobre la misma hora y al comienzo de la semana. Puedes usar una app como Google Calendar o una agenda clásica, esta costumbre pueden salvarte de muchos disgustos.

VOLVEMOS AL HORARIO DE INVIERNO

Los horarios de verano son un "maravilloso" caos, pero tu necesitas rutina para rendir bien. Una semana antes de empezar el instituto, intenta acostarte y levantarte un poco más temprano cada día. Debes dormir 8 horas. Un cerebro descansado retiene mejor la información y maneja mucho mejor el estrés.

EL MATERIAL, LISTO DESDE EL PRIMER DÍA

Nada genera más ansiedad que llegar el primer día de clase sin saber nada. Debes revisar la lista de libros y material con antelación. Prepara la mochila la noche antes (cuadernos, bolígrafos, agenda y estuche). La tranquilidad es oro.

LOCALIZA TUS CLASES

Los institutos son laberintos, especialmente tu primer año. Si tienes un hermano mayor o un conocido, pídele que te dibuje un plano y si tienes posibilidad visita el instituto unos días antes y haz un recorrido.

MENTALIDAD ABIERTA "NUEVOS PROFESORES, NUEVOS COMPAÑEROS, NUEVOS AMIGOS"

Es lógico aferrarse al grupo del cole, pero el instituto es una oportunidad para ampliar tu círculo, no te encierres en un grupo. Debes sonreír, sé amable y no

tengas vergüenza a presentarte ante la clase. Un simple "Hola", puede ser el inicio de una gran amistad. También debes tener una mente abierta con los nuevos profesores; dales una oportunidad antes de juzgarlos.

METAS REALISTAS

Empezar el curso solo pensando en sacar todo sobresalientes puede ser una meta demasiado alta. Plántate pequeñas metas: "Repasaré los apuntes cada día", "Por mucha vergüenza que me de preguntaré una duda en clase cada día". Celebrar estos pequeños logros te mantendrá motivado.

NO POSPONGAS LO INEVITABLE

La procrastinación o mejor explicado "luego lo hago" es el enemigo número uno del estudiante. Si una tarea te lleva menos de dos minutos (como guardar un apunte en la carpeta correcta), hazla en el momento. Para trabajos más grandes "las más odiosas" dedica 10 minutos para empezarlas, luego es más fácil continuar.

TU TIEMPO ES SAGRADO

El instituto no lo es todo. Deja tiempo en tu agenda para lo que te gusta, deporte, series, salir con amigos... Son necesarios para recargar pilas y mantener el equilibrio mental. Aprender a desconectar es una habilidad tan importante como estudiar.

PARECE MENTIRA PERO ESTOS AÑOS PASAN VOLANDO

No vivas solo para las notas. Apúntate a un club del instituto, ve a las excursiones, participa en las fiestas del instituto. Unas décimas más en el examen están muy bien pero estas experiencias serán las que recuerdes con más cariño dentro de unos años.

*Respira, organízate y a por ello!
Va a ser un año increíble.*



**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.PALACIODELPOLOASADO.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



INTOLERANCIA AL PICANTE

No es una alergia real, es una sensibilidad alta a la **CAPSAICINA**, ésta es un compuesto químico natural que se encuentra en guindillas, chiles, jalapeños, habaneros y cayena.

Es la sustancia responsable de la sensación de picor y ardor.

La sensibilidad alta a la capsaicina ocurre cuando los receptores del dolor y del calor en la boca y el sistema digestivo reaccionan de manera exagerada a la capsaicina. Esto genera sensaciones de ardor intenso, sudoración, náuseas, dolor estomacal o molestias digestivas, incluso con cantidades muy pequeñas que a otras personas no les afectarían.

No existe curación médica porque depende de la genética y de la terminación nerviosa de cada persona, pero se puede gestionar una tolerancia progresiva que consiste en consumir dosis minúsculas de forma constante para intentar desensibilizar gradualmente, aunque requiere tiempo y paciencia.



En caso de consumo accidental, la leche o derivados lácteos y las grasas disuelven la capsaicina.

El agua fría da un alivio mínimo y temporal, y al retirar el estímulo el ardor vuelve con más fuerza.

Es muy importante diferenciar la sensibilidad a la capsaicina de una alergia real al chile o pimiento, ya que sus riesgos y efectos en el cuerpo son completamente distintos.

SENSIBILIDAD: la capsaicina engaña a las neuronas liberando sustancias químicas que el cerebro interpreta como "calor extremo", acidez, reflujo, dolor abdominal, goteo nasal, ...

ALERGIA: el cuerpo identifica equivocadamente las proteínas del chile como un invasor peligroso, produce dificultad para respirar, sibilancias o sensación de ahogo, hinchazón de labios, lengua, cara o garganta. Mareos intensos, bajada drástica de presión o pérdida del conocimiento. Si eres alérgico a las proteínas del chile (no solo sensible al picante), se **puede desencadenar una anafilaxia** (potencialmente mortal).



SUSTITUTOS SIN CAPSAICINA PARA DAR SABOR, AROMA O UN TOQUE DE PICOR DIFERENTE sin desencadenar la reacción a la capsaicina: Pimentón dulce, Pimiento morrón o dulce, sin picor. Pimienta negra o blanca tiene piperina que aporta un toque picante suave. Jengibre fresco, contiene gingerol que ofrece un picor fresco, cítrico y punzante. Wasabi o Mostaza contiene isotiocianato que da un picor que sube a la nariz y se disipa rápidamente.

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



PREPARATE MENTAL Y FÍSICAMENTE *para el otoño*

El otoño es una temporada de transición del calor al frío, y puede provocar ciertos cambios en la salud. Según estudios, en otoño es cuando se agudizan los trastornos nerviosos y las enfermedades crónicas. Esto no ocurre porque sí, es el resultado de una combinación de factores externos, como los cambios de temperatura, la reducción de las horas de luz y los cambios en la dieta, etc...

ADELANTA TU HORARIO DE SUEÑO

En otoño se suele tener más sueño. Esto pasa porque a pesar de la llegada del otoño, sigues el mismo horario de verano. Debes descansar bien, hay que dormir de 7 a 9 horas. Y como regla general, este tiempo se alarga en las épocas de menos luz, debido a la mayor duración de la noche.

PROPORCIONATE UN APOORTE DE VITAMINA D

La luz solar es la principal fuente de vitamina D, y el sol empieza a escasear a medida que se acerca el otoño. Cuanto más nos acercamos al invierno, más sentimos la carencia de esta vitamina, ya que su producción se ralentiza.

La vitamina D se puede comprar en forma de suplemento u obtener comiendo pescados grasos, mantequilla, queso, hígado y yema de huevo. Y dando paseos regulares al aire libre durante las horas de luz.

COME BIEN

No hay reglas sobre lo que se debe o no se debe comer en otoño. Lo ideal es que haya una combinación de proteínas, cereales, lácteos, así como frutas y verduras.

PREPARA LA CASA

Organiza el armario, revisa la ropa de verano y tira, regalar o dona lo que nunca te has puesto durante estos tres meses.

Decora con estilo otoñal, pon velas, un centro de mesa con piñas, alfombras calentitas y mantas suaves para taparte viendo una película.

VIVE EL OTOÑO

Haz una lista de cosas para disfrutar el otoño. Por ejemplo:

- Hacer una tarta de manzana, castañas o boniatos asados, rosquillas, ...
- Haz una lista de películas otoñales como "Dulce noviembre", "Harry Potter y el prisionero de Azkaban", "Cuando Harry encontró a Sally", "Jóvenes y brujas", etc. Cada *finde* disfruta de una buena merienda con una *pelí*.
- Comprar una bufanda y guantes a juego.
- Celebrar Halloween a lo grande.

PREPARA TU ESTADO DE ÁNIMO

Compra ropa otoñal, prueba nuevos estilos, una chaqueta vintage a cuadros con unos pantalones beige, o un vestido con mangas y cuello blancos. Y córtate el pelo, este es el momento de probar un corte nuevo.

Selecciona pequeñas fuentes de placer que te animen en estos días rutinarios. Por ejemplo, un chocolate caliente para merendar, un baño de burbujas, etc... Aumenta el número de estos placeres si el otoño te deprime. Dedícate un fin de semana al mes exclusivamente para ti, haz lo que te apetezca sin pensar en los demás.

APRENDE TÉCNICAS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

La ansiedad aumenta de forma natural en otoño, pero se puede reducir. Sobre todo utilizando técnicas de la terapia cognitivo-conductual. Una de las más sencillas, que funciona mejor en momentos de ansiedad aguda cuando no puedes cambiar tus pensamientos, es la siguiente.

Sal al exterior, ve a un lugar con poca gente, respira hondo. Luego mira a tu alrededor e intenta encontrar: 5 cosas de color amarillo o rojo, 5 sonidos diferentes (por ejemplo el canto de los pájaros), 5 nubes de diferentes tipos en el cielo, 5 olores, 5 materiales diferentes de los que están hechas las cosas alrededor.

La ansiedad disminuirá, porque así funciona el desplazamiento de la atención de los pensamientos a la acción.



Clases para todos los niveles

ACADEMIA de oficios

Patronaje
Corte y Cofección
Bordado
Monográficos

No pierdas tu plaza  +34685086834

VIVI SEIJAS

Donde el alma cose

Calle del Patrimonio Mundial 7 - Oficina 65 - La Montaña - Aranjuez | www.viviseijas.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



**ADICCIONES
¿NECESITAS
AYUDA?**

 C/ VERDERÓN, 18 ARANJUEZ  contacto@aptrea-aranjuez.org

 Tel.: 91 892 25 99  aptrea-aranjuez.org



VICTOR M
CARMONA

**PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO**

630 263 718 



El arte de elegir almohada

EL SECRETO DE UN BUEN DESCANSO

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida apoyando la cabeza sobre ella, pero rara vez le prestamos la atención que merece. La almohada no es un simple accesorio de cama; es la pieza clave que garantiza la alineación de nuestra columna mientras dormimos. Elegir la incorrecta no solo arruina tu noche, sino que puede convertirse en el origen de dolores cervicales crónicos y mañanas de mal humor.

¿CÓMO SABER CUÁL ES LA IDEAL PARA TI?

Todo se reduce a una ecuación entre tu postura, la firmeza y un mantenimiento adecuado

Dime cómo duermes y te diré qué firmeza necesitas

La regla de oro de la ergonomía al dormir es mantener la cabeza, el cuello y la columna en una línea recta neutral, similar a cuando estás de pie. El espacio que queda entre tu colchón y tu oreja o tu nuca es el que la almohada debe rellenar con precisión.

Almohadas blandas y de baja altura

(Para dormir boca abajo)

Si duermes boca abajo (una postura poco recomendada por los expertos debido a la torsión del cuello), necesitas una almohada muy blanda y fina. Si usas una demasiado alta o firme, tu cabeza se forzará hacia arriba, arqueando la espalda y generando una presión terrible en la zona lumbar y cervical. Algunas personas que duermen en esta postura prefieren, directamente, prescindir de ella.

Almohadas de firmeza media

(Para dormir boca arriba)

Quienes duermen mirando al techo necesitan un soporte que sostenga la curva natural del cuello sin empujar la cabeza hacia el pecho. Una firmeza intermedia (como la que ofrecen las almohadas de látex o de fibra de buena densidad) es perfecta. El truco aquí es que la almohada apoye la cabeza y el cuello, pero no los hombros, los cuales deben descansar directamente sobre el colchón.

Almohadas firmes y altas

(Para dormir de lado)

Esta es la postura más común y la que requiere mayor firmeza. Al dormir de lado, el hueco entre la oreja y el hombro es amplio. Necesitas una almohada alta y consistente (el viscoelástico o memory foam es el rey aquí) que no se hunda por completo bajo el peso de tu cabeza. Si la almohada es blanda, tu cuello caerá de lado, provocando contracturas musculares por la mañana.



Una almohada muy baja provoca mala postura cervical y dolor constante



La almohada ideal mantiene la columna vertebral recta al dormir correctamente



Una almohada muy alta causa tensión cervical y mala alineación corporal

Higiene invisible: El ecosistema de tu almohada

Compramos una buena almohada y nos olvidamos de ella durante años. Gran error. Cada noche, nuestro cuerpo desprende células muertas de la piel, sudor, saliva y aceites naturales. Todo esto atraviesa la funda y se acumula en el núcleo, convirtiéndola en el parque de atracciones favorito de los ácaros del polvo.

Para mantenerla saludable, sigue esta rutina básica:

Protección doble: Usa siempre una funda protectora impermeable y transpirable debajo de la sábana de la almohada. Esta barrera frena los líquidos y la descamación.

Lavado frecuente: La funda exterior se lava semanalmente con las sábanas. La almohada en sí debería lavarse dos veces al año.

¿Cómo lavarlas?

Las de fibra y algunas de plumas aceptan lavadora (ciclo delicado y agua fría). Un truco para las de plumas es meter dos pelotas de tenis en la secadora para que no se apelmacen.

El viscoelástico y el látex puro no se pueden meter a la lavadora porque se destruye su estructura molecular; se deben limpiar a mano con un paño húmedo y jabón neutro.

RESTAURANTE

Finca de la Ribera

Volvemos en
septiembre, renovados.



Abierto de lunes a
viernes y domingos

De 13.30h a 16.00h

NUEVO MENÚ:



**3 entrantes para
compartir.**

Una deliciosa selección de
entrantes servidos al centro
para comenzar.



**Segundo plato a
elegir.**

Elige entre diferentes
propuestas renovadas y
nuevos platos creados por
nuestro chef.



Postre casero.

Termina el menú con uno
de nuestros postres caseros
o, si lo prefieres, con un
café.

23,00€

*Incluye una bebida, pan,
postre o café.*

Reserva tu mesa



650 82 27 58

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**



CENTRO

Piso de dos dormitorios
en corrala con ascensor.
Totalmente Reformado.

179.000€



CIEMPOZUELOS

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

12.000€



ZONA CAÑAS

Planta baja, 130m²,
3 dormitorios, 2 baños y
garaje.

Reformado.
325.000€



GTA. DEL CLAVEL

Piso en planta segunda
de 3 dormitorios
y 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.
1100m², cinco viviendas,
dos locales y patio.

1.500.000€



CORTIJO DE SAN ISIDRO

Chalet con piscina
cubierta, 266m²,
5 dormitorios, 3 baños,
gran cocina. salón con
chimenea.

520.000€



CENTRO

Piso primero con
ascensor, un dormitorio,
salón con balcón.
Amueblado. Garaje.

180.000€



VERGEL - LAS OLIVAS

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

275.000€



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 permi-
te 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 de 120 m²,
4 dormitorios, dos baños,
terraza, ascensor, garaje
y trastero.

347.000€



COLMENAR

Finca de 3.743m² con una
superficie construida de
710m². Para más infor-
mación 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

LIPEDEMA

MUCHO MÁS QUE UNA ACUMULACIÓN DE GRASA

Durante décadas, miles de mujeres han vivido frustradas al ver cómo sus piernas o brazos aumentaban de volumen sin importar las dietas estrictas ni las horas de gimnasio. Muchas recibían diagnósticos erróneos de obesidad o celulitis, acompañados de la clásica recomendación de "comer menos". Sin embargo, hoy sabemos que en la gran mayoría de estos casos la verdadera causa tiene un nombre propio: lipedema.

Reconocido oficialmente como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, el lipedema es una alteración crónica del tejido graso que afecta casi exclusivamente a las mujeres. No se trata de un problema de peso, sino de una condición médica que requiere comprensión y un enfoque adecuado.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL LIPEDEMA?

El lipedema consiste en una acumulación desproporcionada y simétrica de tejido adiposo (grasa) principalmente en las extremidades inferiores (caderas, muslos y pantorrillas), aunque en un 30% de los casos también puede afectar a los brazos. Una de sus características más visuales es el "signo del manguito": la grasa se acumula de forma drástica hasta los tobillos o las muñecas, pero respeta por completo los pies y las manos, creando una especie de corte o anillo. Esto genera una clara desproporción entre un torso a menudo delgado y unas extremidades notablemente más voluminosas.

CLASIFICACIÓN DE ESTADOS DEL LIPEDEMA



NORMAL



ESTADIO 1



ESTADIO 2



ESTADIO 3

SÍNTOMAS CLAVE: EL DOLOR MARCA LA DIFERENCIA

A diferencia de la obesidad común, el lipedema duele. La grasa acumulada no es normal; está inflamada y ejerce presión sobre los tejidos. Los síntomas más comunes incluyen:

DOLOR Y SENSIBILIDAD

Sensación de pesadez, presión o dolor continuo en las piernas, incluso al tacto suave.

HEMATOMAS FRECUENTES

Los vasos sanguíneos se vuelven frágiles, por lo que aparecen moratones con una facilidad pasmosa ante mínimos golpes.

TEXTURA DE LA PIEL

Al tacto, se pueden percibir pequeños nódulos de grasa parecidos a "perdigones" o nódulos más grandes en fases más avanzadas.

RESISTENCIA A LA PÉRDIDA DE PESO

La grasa del lipedema está "Atrapada" por los procesos inflamatorios hormonales, por lo que no disminuye de forma proporcional con dietas tradicionales.

CAUSAS Y DESENCADENANTES

Aunque la investigación sigue en curso, la comunidad médica coincide en que el lipedema tiene una base genética y hormonal. Suele manifestarse o empeorar coincidiendo con periodos de grandes cambios hormonales en la mujer, tales como la pubertad, el embarazo, el uso de anticonceptivos orales o la menopausia.



EL LIPEDEMA DEJA DE SER UNA CARGA INVISIBLE CUANDO EMPEZAMOS A NOMBRARLO, A ENTENDERLO Y A CAMINAR JUNTAS HACIA SU ACEPTACIÓN Y BIENESTAR



TU CARNICERIA TRADICIONAL
C/ FOSO, 101 - ARANJUEZ

4ª
GENERACIÓN
DE
CARNICEROS

**MAXIMA
CALIDAD**

DEGUSTE NUESTROS
PRODUCTOS DE
ELABORACIÓN PROPIA

Rincón Gourmet

SERVICIO A DOMICILIO

varillascarniceria@gmail.com

f carnesvarillas @ carnes_varillas

PEDIDOS

☎ 667 69 48 60

☎ 667 69 48 61

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



hapy 
PUBLICIDAD

PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES
...Y MUCHO MAS

LABORAL-DEPORTIVO
PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060
INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

Salsa Boloñesa

Ingredientes

- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 Apio
- 1/4 pimentón rojo
- Cucharada ajo triturado
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1 Kg carne picada
- 300 g. de tomate natural triturado
- 1 taza agua
- 1 cuchararita de sal
- 1 pimienta (al gusto)
- 2 Hojas de laurel
- 50 ml vino blanco (4 cucharadas)

Instrucciones

En un sartén grande verter el aceite de oliva y luego agregar la cebolla, el apio, la zanahoria y el pimiento todo cortado en cuadritos pequeños, el ajo, sal y pimienta (al gusto). Sofreír hasta que estén las hortalizas tiernas y agregar la carne picada, (preferiblemente 90% libre de grasa), el laurel, el tomate natural triturado, el agua y el vino e incorporar al sofrito. Cocinar por aproximadamente 45 a 60 min. Recuerda ir removiendo con frecuencia para que no se pegue.



D i j e D i dame a alegría y me dio ta salsa



Es ideal para mezclar con todo tipo de pasta. Puedes probar ha hacer pizza o calzone, arroz, calabacines, berenjenas o patatas rellenas de boloñesa, empanadillas, crepes, ... Si no quieres usar carne puedes sustituirla con soja texturizada siguiendo las instrucciones de uso de la bolsa, también queda bien.



Esta salsa te solucionara muchas comidas, conservada en un recipiente hermético en el frigorífico dura 3-4 días. Para mayor duración, congela en pequeños recipientes individuales herméticos o bolsas de congelación te durara hasta 3 meses.

Según se apunta, cuando apareció por primera vez esta salsa se servía en la mesa como un segundo plato durante la conquista de la Galia, en el siglo I antes de Cristo, en el que el ingrediente principal era la carne, con el tiempo, paso a ser un relleno para el pan. Así que, si te lo estabas preguntando, no, la salsa boloñesa no se originó en Bolonia, sino en la Galia, es decir, en la Francia actual.

Los Olivós

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

TALLERES CARMAUTO

BUSCA MECÁNICO

**INCORPORACIÓN
INMEDIATA**

INTERESADOS CONTACTAR

- Gonzalo Chacón, 42
- 28300 Aranjuez (Madrid)
- Tel. 911 642 465
- tallerescarmauto@gmail.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





Metodologías de enseñanza

que podemos dejar en el cajón este curso

A menudo cargamos con metodologías simplemente "porque siempre se ha hecho así" o porque el propio sistema nos empuja a la zona de confort.

Este curso, te invitamos a aligerar equipaje y sacar de tu mochila estas cuatro prácticas que ya no juegan a nuestro favor:

El mito del silencio absoluto



Algunos docentes creen que un aula callada y con los alumnos inmóviles es el único indicador de que se está trabajando bien.

Cansa mantener ese nivel de control estricto agota mentalmente al docente y anula la participación del alumnado. El miedo a romper el silencio bloquea la creatividad.

El cambio: este septiembre abraza el "ruido productivo". Permite que debatan en parejas, que contrasten ideas en voz alta y que colaboren. Un aula activa tiene banda sonora; lo importante es que sea una banda sonora de aprendizaje.

Querido profe:

Esto no es un juicio a tu trabajo. Todos hemos recurrido a estas prácticas por falta de tiempo, ratios elevadas o pura supervivencia. Míralo como una invitación a simplificar y a conectar mejor con tus alumnos.

La clase magistral de 50 minutos

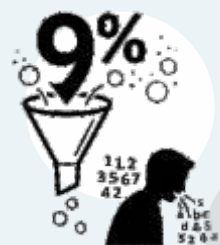
Hay profesores que estructuran toda la sesión en torno a su explicación, dejando sólo los últimos 5 minutos para "hacer ejercicios".

Este método no es muy viable porque el nivel de atención sostenida de los estudiantes actuales es limitado. Terminarás el día con la garganta destrozada y la sensación de haber hablado para las paredes.

El cambio: Aplica la regla del 80/20 (o el aprendizaje activo). Dedica un máximo de 10-15 minutos a lanzar el reto o la explicación clave, y deja que el 80% restante del tiempo sean ellos quienes investiguen, creen, fallen y resuelvan en su mesa.



La memorización "de usar y tirar"



Esta metodología va de evaluar la capacidad de escupir datos, fechas o fórmulas en un papel, para que luego se olviden al día siguiente del examen.

Frustra ver cómo un alumno que sacó un 9 hace dos semanas no recuerda nada hoy. Sientes que tu tiempo y el suyo no han servido de nada.

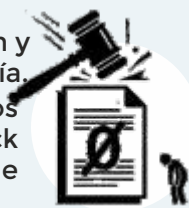
El cambio: Diseña actividades donde tengan que aplicar lo aprendido. En lugar de pedirles que memoricen las partes de una planta, haz que cuiden un huerto escolar o diseñen una infografía para explicarlo a alumnos más pequeños. El cerebro solo ancla lo que experimenta y utiliza.

La evaluación como "sentencia final"

El método concentra toda la nota del trimestre en una sola prueba escrita al final de la unidad, sin dar margen al error o a la mejora.

No es muy viable porque convierte el aula en un entorno hostil de alta presión y reduce tu labor de profesor a la de un simple "juez" calificador, en lugar de un guía.

El cambio: Apuesta por la evaluación formativa. Utiliza rúbricas que los alumnos conozcan desde el primer día, fomenta la autoevaluación y ofrece un feedback constante durante el proceso. El error debe ser visto como una herramienta de aprendizaje, no como una condena en el boletín de notas.



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

MERCADILLOS NAVIDEÑOS

LUCES DE VIGO

16 al 22 NOVIEMBRE

490€ p.v.p.
Precio por persona en habitación doble
Habitación individual consultar

H. NUEVO ASTUR & SPA

EL PRECIO INCLUYE:
BUS IDA Y VUELTA / 7 DIAS - 6 NOCHES EN PENSION COMPLETA
CON AGUA - VINO - GUIA ACOMPAÑANTE - SEGURO TURISTICO
EXCURSIONES POR LA ZONA (NO INCLUYE ENTRADA A MONUMENTOS)

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

Visitanos en nuestra
nueva oficina

C/ Gobernador, 73 918 754 258

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



NUESTROS MAYORES CRECEN

El significativo aumento de la longevidad en las últimas décadas es un gran logro y a la vez un reto social, económico y familiar, supone poner en marcha los recursos necesarios para facilitar que los mayores sigan disfrutando de una vida plena.

Así la Organización Mundial de la Salud ha acuñado el término de “envejecimiento saludable o activo” como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

La cultura del envejecimiento activo y saludable conlleva establecer las medidas oportunas para que los mayores:



- Sufran menos por las discapacidades relacionadas con las enfermedades crónicas.
- Necesiten una atención sanitaria y social menor.
- No padezcan situaciones de soledad, manteniendo su independencia y una buena calidad de vida.
- Sigam participando en todos los ámbitos de la vida.

El abordaje de esta etapa representa una circunstancia ineludible en la historia de la vida familiar como es la inversión de papeles entre los padres, que envejecen, y los hijos adultos que han de ejercer el papel de cuidador. Algo, que si bien es natural, no es tan fácil de llevar a la práctica, ya que implica realizar ajustes en las formas de relación que hemos de saber asumir y gestionar. En esta etapa, los hijos han de afrontar el deterioro gradual de la salud y la eficiencia de los padres, siendo importante detectar cuanto antes la pérdida de autonomía y promover los cambios precisos para que se mantenga la mayor independencia posible, de forma cómoda y segura.

En la mayoría de los casos, darse cuenta que los padres van perdiendo facultades, enferman, les cuesta más valerse por sí mismos supone un fuerte impacto emocional en los hijos. A medida que esto ocurre comienza a perfilarse el papel de cuidador o cuidadores en función de las circunstancias de cada familia.

En muchos casos las relaciones paterno-filiales son fluidas, pero no siempre existe el afecto que une a padres e hijos. Cuando esto ocurre puede resultar de gran ayuda clarificar las motivaciones que nos llevan a ejercer este cuidado, si nos mueve el altruismo, el sentimiento de reciprocidad, la gratitud y la estima, sentimientos de culpa, el evitar la censura familiar o social o la necesidad de aprobación. Ser honestos con nosotros mismos, buscar los apoyos necesarios, compartir nuestros sentimientos con los que nos rodean o pedir ayuda profesional nos puede proporcionar el soporte necesario para afrontar esta etapa de la vida, permitiéndonos ayudar al mayor en lo que necesite y manteniendo nuestro propio autocuidado.

Por otro lado, los padres mayores pueden moverse entre dos posiciones contradictorias: la necesidad de ser ayudado y la negativa a aceptar esa ayuda, y en ocasiones adoptar el rol de enfermo o “incapaz” exigiendo la continua atención por parte de las personas cercanas. Estas actitudes pueden suponer un estilo de comunicación ambiguo que requiere una atención específica.

Siguiendo al profesor Nardone, psicólogo y psicoterapeuta, director de la Escuela de Especialización en Psicoterapia Breve Estratégica y la Escuela de Comunicación y Problem Solving Estratégico, proponemos las siguientes reglas para favorecer la relación y la comunicación entre padres en alguna medida dependientes e hijos cuidadores.

- Más que ofrecer una ayuda directa, hacer que sientan nuestra presencia; una llamada de teléfono o una visita resultan, para el anciano una medicina contra la soledad.
- Facilitar que ellos propongan las soluciones y ayudarles a reflexionar sobre los efectos de las distintas opciones.
- Evitar aclarar las contradicciones, las ambigüedades o los chantajes emocionales. Asumirlo como parte de la situación y centrarnos en lo que es productivo.
- Evitar culpabilizar al progenitor por su falta de honestidad y claridad. Entender que no lo hace a propósito, le sale así.
- Si el mayor es todavía eficiente, asignarle pequeñas responsabilidades y tareas: se sentirá útil.
- Propiciar actuaciones que permitan que la persona mayor explore y explote al máximo sus competencias, permaneciendo en un segundo plano, para intervenir sólo si es necesario.
- Mantener conversaciones, aunque sea de temas básicos o repetitivos.
- Sonreírle y tener contacto físico con frecuencia.
- Promover de modo amable actividades que mantengan su mente y su cuerpo activos. Hay muchos programas de entrenamiento cognitivo muy útiles, así como recursos para hacer ejercicio suave.
- Facilitar que mantengan contacto con amigos y familiares.
- Cuando se equivoquen bromear juntos evitando la crítica (lo habitual es que se sientan suficientemente mal por ellos mismos), ayudándoles a que acepten sus propios límites, invitándoles a que continúen ocupándose del mayor número de tareas posible, a pesar de los errores.

Para finalizar, resaltar la importancia de que como cuidadores no sustituyamos a la persona mayor en todas aquellas tareas en que todavía pueda ser competente. La ayuda también supone permitir que el otro se esfuerce, aprenda, se equivoque,... y siga disfrutando de espacios de libertad y autonomía, mostrándonos nuestro cariño y comprensión.



Asimismo, no debemos olvidar la necesidad del autocuidado del cuidador.

Alicia Martín Pérez. Psicóloga Clínica
AMP Psicólogos · www.psicologosaranjuez.com



TU HOGAR, TU INVERSIÓN, TU TRANQUILIDAD

TODO EN UN MISMO LUGAR

- ✓ Atención personalizada 24/7
- ✓ Gestión integral de tu propiedad
- ✓ Análisis de mercado profesional
- ✓ Anuncios estratégicos y visibilidad máxima
- ✓ Agencia inmobiliaria con honorarios claros



187.000€

SAN NICASIO

Piso bajo exterior en Leganés. 56 m². Cómodo piso en planta baja con 3 dorm., salón indep., cocina independiente amueblada y equipada. Tendedero cubierto.



252.000€

VERGEL - LAS OLIVAS

Piso 127 m². Salón y cocina independiente. 3 dorm. con armarios empotrados, 2 baños, dormitorio principal con baño propio. Plaza garaje y trastero. Muy luminoso.



419.900€



URBANIZACION BALCON DEL TAJO

Chalet independiente 260 m². 4 dormitorios y 3 baños. Completamente reformado en una urbanización residencial con acceso vigilado. La planta principal dispone de salón de 35 m², cocina independiente, baño y porche acristalado de 40m². La distribución superior incorpora dormitorios con vestidor, suite con acceso independiente, baño con hidromasaje, despacho o sala de estar y una estancia con chimenea de leña. Exterior pensado para disfrutar: piscina privada, jardín, barbacoa de obra, baño de servicio, zona de almacén y acceso automatizado.



169.000€

LAS AVES

Piso luminoso. 3 dorm., Cocina indep. reformada, baño reformado con plato de ducha, salón con salida a terraza cerrada y vistas al jardín. Cerca estación de Renfe.



279.000€

VERGEL - LAS OLIVAS

Casa baja reformada en una sola planta. Actualmente alquilada, rentabilidad desde el primer momento. 107 m², 3 dorm., un baño y trastero. Parcel 226m².



TU HIPOTECA EN LAS MEJORES MANOS
VALORACION GRATUITA DE TU VIVIENDA
CON NUESTRO PROPIO DEPARTAMENTO FINANCIERO

📍 CARRETERA DE ANDALUCÍA, 120 - ARANJUEZ

🌐 WWW.RIMANHOUSE.ES ☎ 919 325 597 · 651 674 146 📞 613 934 121

Mitos del cabello

La sabiduría popular a menudo se equivoca. No porque algo se repita muchas veces tiene que ser verdad. Todo empieza con una afirmación (que no tiene base científica) que se expande rápidamente como un rumor que todo el mundo conoce, pero la falta de información hace que le demos veracidad a eso que hemos oído, sin pararnos a pensar en si es realista.

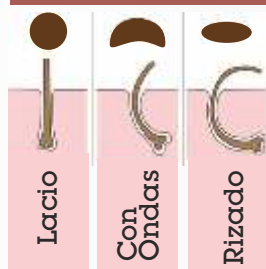
Lavarse el pelo a diario es malo

Puedes lavarte el pelo a diario, especialmente si tienes un pelo sano no tiene que perjudicarlo. Depende de tu actividad durante el día: si vas al gimnasio y sudas, o si trabajas en un sitio que te expone mucho a la suciedad. Lavar tu pelo a diario te quitará porquería del cabello y lo mantendrá limpio y sano. Lo que sí es aconsejable es usar poco champú y no exponerlo a demasiados productos químicos.

Si te arrancas una cana, te saldrán más

Cada folículo de tu cabeza genera un solo cabello. En el folículo hay dos pigmentos: la melanina (oscuro) y feomelanina (claro). Cuando mueren los melanocitos (por la vejez, el estrés) en el folículo el pelo nace sin pigmento. Si arrancas una cana, el folículo creará otro cabello blanco, pero eso no afecta a otros folículos para que empiecen a crear canas.

Cepillarse mucho el pelo lo alisa



Dependiendo de la inclinación del folículo que crea el cabello crea un cabello redondo u ovalado. Los cabellos redondos dan lugar a un pelo lacio, y un cabello ovalado da lugar a un pelo rizado. Por muchos cepillados que te hagas no vas a cambiar la forma que te crece el pelo, lo que si haces es distribuir la grasa de la raíz al resto del cabello que hace que pese más cada cabello y da la impresión de estar más liso, pero una vez lo laves, volverá a su estado natural.

Productos para sanar las puntas abiertas

Las puntas abiertas son fracturas longitudinales del extremo más viejo del tallo capilar. Muchos productos de belleza prometen reparar las puntas dañadas, pero lo cierto es que ningún producto puede cumplir dicho cometido. Se puede enmascarar el daño, sin embargo la única forma de deshacerse de las puntas abiertas es saneando el pelo cortando un par de centímetros del cabello.

El rímel hace que se caigan las pestañas

El problema de esta creencia que le ha dado fama a este rumor, radica más en cómo se hace la limpieza para retirar el producto, que el propio producto en sí. Para la zona de los labios y las pestañas, es recomendable el uso de limpiadores bifásicos. Estos limpiadores contienen una fórmula acuosa y otra oleosa que ayudan a disolver el rímel sin tener que frotar nuestras pestañas demasiado.

La depilación láser acaba con el vello para siempre

La depilación láser es el método más eficaz para acabar con el pelo no deseado, sin embargo no lo elimina definitivamente. Los resultados después del tratamiento, duran varios meses, e incluso años, pero no son permanentes. Es necesario que cada año o cada dos años te hagas una sesión de recuerdo para eliminar el vello que te haya podido volver a crecer. Esto se debe a cambios hormonales y también influye la zona del cuerpo, crecerá de nuevo el pelo aunque más fino que antes.





Clases diseñadas bajo un plan específico
por nivel y rango de edad:
principiantes, intermedio, avanzados y profesionales.

BALLET · SEVILLANAS · SALSA

BARREFIT

HEELS · JAZZ · FUNKY · OLD SCHOOL

FLAMENCO

ZUMBA · CLAQUÉ · ESCUELA BOLERA

DANZA CONTEMPORÁNEA

JOTAS DE ARANJUEZ · FOLCLORE

BAILE URBANO

BACHATA · LADY · TALLER DE CANTO

DANZA ESPAÑOLA

TALLER DE TEATRO INFANTIL Y JUVENIL

MEJORA TU RENDIMIENTO DE MANO DE PROFESIONALES

PARA TODOS LOS NIVELES Y FORMACIÓN PROFESIONAL

📍 **C/del Sol · Aranjuez**

☎ **615 080 862**

✉ escueladanzapalmira@gmail.com

📘 [Escuela danza Palmira](#)

📷 [palmira_escuela_de_danza](#)

Directorio Profesional

Abogados

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

Audiología

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

Centros de Estética

ErgoEstética María Rosa
Tratamientos personalizados.
C/ Stuart, 126 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62
www.ergoestetica.com

Clínica Dental

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

Clínica Médica

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

Fisioterapia

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

Obras y reformas

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

Ópticas

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

Pediatría

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

Psicología

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

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL
SEMESTRAL desde 80€+IVA ANUAL desde 140€+IVA
Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net

hapy
PUBLICIDAD

• FLYERS • SELLOS • TARJETAS
• ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
• IMAGEN CORPORATIVA

...y mucho más



910 841 392 · 673 439 431



info@hapypublicidad.com



CALLE CAPITÁN, 95

Farmacias de Guardia Septiembre

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

**Ayuntamiento de Real Vile y 1.º de
Aranjuez**

CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ



www.121200

Besmart

Saludhable

El kit de supervivencia emocional para profes:

Cómo empezar *septiembre* sin perder la salud (ni la sonrisa)

*querido profesor
o profesora:*

Este año no queremos darte una lista de deberes. Al contrario. Queremos recordarte que tú eres el motor del aula, y que para cuidar de ellos, primero tienes que cuidar de ti.



Septiembre ya está aquí. Y mientras las estanterías de los supermercados se llenan de libretas a estrenar y las familias corren de un lado a otro con la lista de libros de texto, en la comunidad docente el ambiente es muy diferente. Hay ilusión, sí, pero también un rún-rún de nervios, planificación infinita y esa clásica presión en el pecho por el inicio de curso.

Aquí tienes cuatro "imprescindibles" para tu mochila este septiembre: un manual de supervivencia, un recordatorio de tu valor, un escudo para tu salud mental y un par de trucos prácticos.

El manual de supervivencia para la primera semana

Destierra el "aula de Pinterest":

Las redes sociales hacen mucho daño. No necesitas un aula perfectamente decorada en tonos pastel ni organizadores milimétricos para ser un gran docente. Lo que tus alumnos necesitan es un profesor presente, tranquilo y mirándoles a los ojos, no una clase de revista.

Tu cajón de emergencia: En tu mesa de clase no puede faltar un "kit de rescate": snacks saludables (y algo de chocolate, seamos realistas), un cargador de móvil extra, analgésicos para esos inevitables dolores de cabeza de los primeros días y una playlist con música relajante para poner de fondo durante los recreos o las tareas individuales.

La regla de los tres primeros días:

Dedica este tiempo a reconectar, a reír, a escuchar cómo ha ido el verano y a establecer las bases de vuestra convivencia. Un alumno que se siente seguro y escuchado el primer día aprenderá mucho mejor en noviembre.

Un recordatorio necesario: no eres un superhéroe *y está bien*

Tu impacto es invisible pero gigante: Más allá de las matemáticas, la lengua o la historia, el gesto con el que recibes a ese alumno tímido o la paciencia con la que miras al que más le cuesta adaptarse, puede cambiarle la vida. Tu labor es enorme.

Derecho a no llegar a todo: No eres de hierro. Tienes derecho a cansarte, a tener un mal día y a que una sesión no salga como habías planeado. Mostrar tu vulnerabilidad en el aula también es enseñar: les demuestras que errar y estar cansado forma parte de ser humano.



Protege tu energía del desgaste profesional *con límites sanos*

La barrera digital: El correo electrónico del colegio y las aplicaciones de comunicación con las familias son herramientas, no cadenas. Establece un horario estricto (por ejemplo, "no respondo mensajes a partir de las 18:00") y cumplo. El mundo no se va a parar por contestar a la mañana siguiente.

Aprende a decir "no": Durante las primeras reuniones de claustro surgirán mil comisiones, proyectos nuevos y tareas extra. No tienes que apuntarte a todo para demostrar que eres un buen profesional. Aprende a proteger tu tiempo.

¡Feliz vuelta al cole! Te mereces un curso maravilloso



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. Financiado con Banco Cetelem S.A.U. hasta el 31/12/2020. Registro Sanitario CS00715.

LOHADE[®]

óptica y espacióptico

UNA NUEVA DIMENSIÓN EN EL CONTROL DE LA MIOPÍA INFANTIL

MiYOSMART IQ
FRENA LA MIOPIA
EN 9 DE CADA 10
CASOS.

HOYA
FOR THE VISIONARIES



*Evidencia clínica reportada sobre control de la
progresión de la miopía en edades de 4 a 12 años.

Almíbar 79 y 83 | Aranjuez
918 926 371 | lohade.com