

Saludhable

Nº 160 - OCTUBRE - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

TÉCNICAS MNEMOTÉCNICAS

NUEVOS AVANCES EN COSMETICA

LAS ESPÍCULAS

BULOS Y MITOS ALIMENTARIOS

POR QUE LOS JÓVENES
AMAN HALLOWEEN

LOS FTALATOS

EXPLORA EL MUNDO
MÉXICO

CIFOSIS

RITUALES PARA LA
NOCHE DE DIFUNTOS

EMOCIONES DESTRUCTIVAS

MAQUILLAJE VEGANO

PREBIÓTICOS VAGINALES

PLIEGUE EPICÁNTICO

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

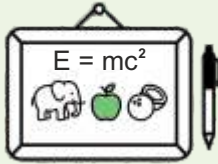


Técnicas mnemotécnicas

La memoria humana no funciona como un disco duro que almacena datos de forma pasiva, sino como un músculo que responde a la creatividad y la asociación. Muchas veces intentamos memorizar información compleja a base de repetición pura, un método agotador e ineficiente. Aquí es donde entran las técnicas mnemotécnicas: estrategias diseñadas para vincular datos nuevos con estructuras mentales ya consolidadas, facilitando su retención y recuperación a largo plazo.

Dibujos

Dibuja palabras, ideas, listados... o utiliza las letras de fórmulas para crear imágenes como en el ejemplo.



Iniciales

Dibuja palabras, ideas, listados... o utiliza las letras de fórmulas para crear imágenes como en el ejemplo.

SÓcrates, PLatón y ARistóteles



Frases

Escribe oraciones con o sin sentido para recordar, como en el ejemplo abajo sobre ortografía.

El verbo echar, echa la "h" por la ventana



Rimas

Invéntate rimas o utiliza los sonidos de las palabras como base para recordar.

Almohada en inglés es **Pillow**
El **pillo** (pillow) cogió mi almohada



Historias

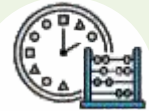
Crea una historia, puedes imaginarla también en diferentes lugares que conozcas (habitaciones de tu casa, camino hacia el cole...)

"Salí a comprar **Mercurio** y me paré en el parque a ver la estatua de **Venus**. Jugué con la **Tierra** donde encontré un marciano (**Marte**) de juguete..."



Contar

Para números o fechas, haz frases con palabras con ese número de letras.



π 3,14159

Sol y luna y cielo proclaman al divino autor del cosmo

3 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con 3 AÑOS de GARANTÍA*

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

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS

MÓVILES LIBRES Y NUEVOS



SAMSUNG



xiaomi



ALCATEL



ZTE



oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel

vodafone Lyca mobile network AVATEL TELECOM O2



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

NUEVOS AVANCES EN COSMÉTICA

LAS ESPÍCULAS

Las espículas son unas estructuras microscópicas con forma de aguja que proceden de las esponjas marinas. Forman parte de su esqueleto y están compuestas, sobre todo, de minerales como el calcio o la sílice. En cosmética, se refinan hasta convertirse en partículas tan pequeñas que no se ven a simple vista, pero sí bajo microscopio.



¿Qué hacen exactamente?

Al aplicar un sérum o crema con espículas y masajearlo, estas diminutas estructuras penetran de forma muy superficial en el estrato córneo creando microcanales. Generan un microestímulo mecánico que activa la renovación celular y la regeneración de la piel desde el interior, de esta manera facilitan que los ingredientes activos de los productos cosméticos penetren a más profundidad.

Beneficios respaldados

Renovación celular:

Estimulan la exfoliación de las capas superficiales acortando el ciclo de renovación de la piel.

Mejora de la textura y los poros:

Alisan la superficie cutánea y reducen el aspecto de los poros dilatados y marcas superficiales.

Mayor absorción de activos:

Crean microcanales invisibles en la epidermis que facilitan la penetración de ingredientes a mayor profundidad.

Estimulación del colágeno:

Ayudan a atenuar las líneas finas de expresión, mejoran la firmeza y elasticidad del rostro de forma progresiva.

Unificación del tono:

Favorecen la luminosidad (glow) y ayudan a difuminar pequeñas manchas o marcas residuales de acné.

Indicaciones principales

Envejecimiento cutáneo:

Reducción de líneas de expresión y arrugas finas al estimular el colágeno y la elastina.

Textura irregular y poros dilatados:

Ayudan a alisar la superficie cutánea y refinar el aspecto de los poros.

Cicatrices de acné e hiperpigmentación:

Favorecen la difuminación de marcas postinflamatorias, manchas y cicatrices superficiales.

Falta de luminosidad:

Indicadas para pieles opacas o desvitalizadas que necesitan una microexfoliación biológica profunda.

Es importante que sepas que las espículas no sustituyen un tratamiento en cabina pero sí funcionan como un potenciador de los tratamientos y eso, en un momento en el que buscamos la eficacia por encima de todo es un paso muy importante. No es magia ni un cambio radical de la noche a la mañana, pero sí una tecnología que, bien formulada, puede marcar cierta diferencia en cómo responde la piel a tu rutina.

-Crecer es como mudar de piel: el proceso puede ser incómodo y dejarte expuesto, pero es la única forma de dar paso a tu versión más fuerte-

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

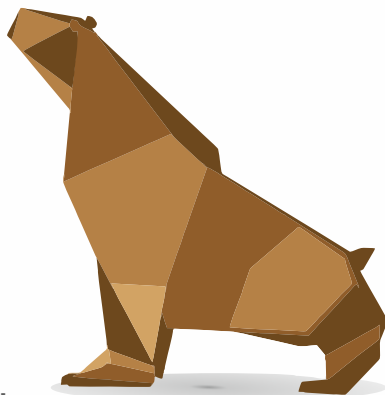
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRVENTAS · 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



México es un país fascinante definido por sus sabores y una herencia milenaria que une civilizaciones antiguas con la modernidad. Es un referente global por su hospitalidad y su profunda riqueza cultural.

- Continente **AMÉRICA**
- Capital **CIUDAD DE MÉXICO**
- Moneda **PESO MEXICANO**
- Idioma oficial **ESPAÑOL**
- Población **130 MILLONES**

¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:

9.065km

Tiempo de vuelo:

12 horas

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Ciudad de México (México)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE MÉXICO

México fue hogar de grandes civilizaciones como los aztecas y mayas antes de la llegada de los españoles en 1519.

Tras la caída de Tenochtitlan, se convirtió en el Virreinato de la Nueva España durante tres siglos. El grito de independencia de 1810 inició una lucha que culminó en 1821.

El siglo XIX estuvo marcado por conflictos internos y la pérdida de territorio frente a EE. UU. En 1910, la Revolución Mexicana transformó la estructura social y política del país. Hoy, México es una vibrante democracia y una potencia cultural, orgullosa de su identidad mestiza y su crecimiento económico.

LO MÁS CURIOSO ES...

En la cultura mexicana, El Mictlán es el inframundo, el lugar del descanso eterno. Se cree que un difunto debe esperar cuatro años y posteriormente inicia el recorrido por los nueve niveles para llegar al Mictlán:

- 1 Cruzar el río Apanooyan.
- 2 Pasar desnudo en el Tepétl Monanamicyan, un lugar en el que constantemente chocan dos cerros.
- 3 Enfrentar a la Serpiente Guardiana que resguarda un camino.
- 4 Atravesar el Iztepetl o cerro de navajas.
- 5 Recorrer ocho cimas en las que cae nieve constantemente llamadas Cehuecayan.
- 6 Transitar otros ocho caminos en Itzehecayan, donde el viento corta como navajas.
- 7 Caminar sobre el Apanhuiayo, un canal de aguas negras en el que habita una temida lagartija llamada Xochitonal.
- 8 Atravesar otro río, el Chiconahuapan, con la ayuda de un perro xoloitzcuintle.
- 9 Y finalmente, llegar al Itzmitlanapochcalocan, el recinto donde moran los dioses de la muerte.



EN INVIERNO SEGUIMOS CONTIGO

**Instalación y
mantenimiento
de aire
acondicionado**



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



CLIMATIZACIÓN Y HOSTELERÍA



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

≡ Bulos y Mitos Alimentarios ≡

“QUE DEBES SABER”



**Si huele bien,
está en buen estado**

Un mito de lo más extendido “huele bien” o “parece estar en buen estado”. Sin embargo, las bacterias patógenas como la Salmonella o el E. coli no alteran el olor, color ni sabor del alimento, pero pueden causar intoxicaciones graves.



**El pan con moho puede
comerse si se lo quitas**

Este error puede salir muy caro. El moho visible en cualquier alimento es solo la punta del iceberg, debajo o alrededor pueden estar presentes toxinas invisibles que resultan dañinas.



**El azúcar moreno
es más saludable**

La diferencia nutricional entre el azúcar moreno y el blanco es mínima y ambos deben consumirse con moderación para evitar problemas de salud.



**Congelar los alimentos
mata todas las bacterias**

Es común pensar que el congelador es capaz de que las bacterias desaparecen mágicamente. Aunque la congelación detiene el crecimiento bacteriano, no las elimina. Al descongelar alimentos a temperatura ambiente, estas bacterias pueden multiplicarse rápidamente.



**Descongelar alimentos a
temperatura ambiente**

Este mito persiste en muchas cocinas. El riesgo es que, al descongelar a temperatura ambiente, los alimentos entran en la “zona de peligro” de temperatura (entre 5 °C y 60 °C), donde las bacterias se multiplican rápidamente.



**El vinagre o el limón
desinfectan**

Aunque son ingredientes ácidos y pueden reducir algunas bacterias, ni el vinagre ni el limón son efectivos como desinfectantes. Lavar frutas y verduras con lejía apta para alimentos es la única manera de garantizar su seguridad.



La sal es dañina

La sal no es dañina por sí misma, el cuerpo necesita el sodio para mantener el equilibrio de líquidos y el funcionamiento de los nervios y músculos. El verdadero peligro está en el consumo excesivo y en la comida ultraprocesada.



**Dejar fuera toda
la noche para enfriar**

Dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente durante varias horas para enfriarse aumenta el riesgo de contaminación bacteriana. Esto puede reproducir bacterias como el Clostridium perfringens que provoca diarrea, dolor abdominal, fiebre y náuseas.



**Huevos de cáscara
blanca vs. marrón**

El color de la cáscara de un huevo depende de la raza de la gallina, no de su valor nutricional. Tanto los huevos blancos como los marrones contienen los mismos nutrientes esenciales.



**Los alimentos ecológicos
no necesitan ser lavados**

Esta creencia es de las más peligrosas porque ignora riesgos como contaminaciones por patógenos. Se debe lavar adecuadamente todos los alimentos, incluidos los ecológicos.



**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

**Los
Olivos**

**FINCA DE EVENTOS Y
ALOJAMIENTO RURAL**



Un espacio privado con encanto para
celebrar, compartir y desconectar.

Bodas, bautizos, comuniones,
cumpleaños y eventos de empresa,
con opción de casa rural.



675820640



Carr. de Aranjuez, 45340 Ontígola



info@fincalosolivosaranjuez.com



www.fincalosolivosaranjuez.com

¿POR QUÉ LOS JÓVENES AMAN HALLOWEEN?

La víspera de Todos los Santos las calles se llenan de brujas, vampiros, zombies y otros monstruos. Es la Noche de Brujas y niños, jóvenes y adolescentes de todo el mundo salen a celebrarlo. Pero... ¿por qué les gusta tanto Halloween?

Estas son razones para entender y apreciar este fenómeno. Entre otras, las raíces españolas con las que cuenta esta efeméride anglosajona.

FIESTA TEMÁTICA Para los jóvenes, cualquier momento es bueno para hacer uso y disfrute de su preciado tiempo de ocio y Halloween les brinda la excusa perfecta para organizar una fiesta temática por todo lo alto. Encontrarse con amigos, conocer gente nueva, reír, bailar, olvidarse de las preocupaciones, desconectar de sus obligaciones...

DISFRACES Los expertos atribuyen múltiples beneficios psicológicos al uso de disfraces. Jugar a ser otro, introducirse por unas horas en el cuerpo y mente de alguien que no son, favorece el desarrollo de su empatía. Interpretar un personaje es un canto a la desinhibición y a la pérdida de la vergüenza porque, detrás de la máscara, no existe el miedo al juicio o al rechazo.

EL PLACER DE PASAR MIEDO Cuando el miedo estalla, el cerebro libera adrenalina y dopamina. Estas dos hormonas producen una sensación de euforia y placer. Eso sí, para que la reacción química funcione, la sensación de miedo debe ir acompañada de un sentimiento de seguridad que nos garantice que estamos a salvo. De lo contrario, el miedo derivaría en ansiedad y no habría lugar para el disfrute.

LA CELEBRACIÓN DE LA VIDA Sí, tal y como les recuerda despiadadamente la Noche de Muertos, algún día morirán, pero hoy están vivos y hay que celebrarlo. No es fácil encontrar una ecuación en la que encajen la muerte y la alegría pero Halloween consigue integrarlo a la perfección.

DULCES TÍPICOS Cocinar un pastel de calabaza, buñuelos de viento o unas galletas tenebrosas. Todos ellos son dulces de receta fácil que pueden preparar para pasar un buen rato

cocinado y luego disfrutar con los amigos o familiares.

ACERCAMIENTO A LA LECTURA Una excusa más que legitimada para que los jóvenes se acerquen a la literatura clásica de terror. Por ejemplo Drácula, Frankenstein, Otra vuelta de tuerca, La maldición de Hill House, El gato negro,...

EL CINE NO PUEDE FALTAR Lo mismo ocurre con el Séptimo Arte. ¿Sabes de dónde salen las legiones de zombies? de la película La noche de los muertos vivientes. ¿Y las mascararas de Guy Fawkes? De V de Vendetta. ¿Y esos asesinos enmascarados y armados con los instrumentos más terroríficos? La culpa de esta en Viernes 13 o Pesadilla en Elm Street. ¿Y de dónde vienen las niñas malditas que se pasean en camisón blanco? Sin duda, de la mítica El Exorcista. Todas ellas, películas que, a pesar de su contenido violento y no apto para todos, se han convertido en clásicos del género del terror.

NO ES UNA FIESTA TAN AMERICANA COMO CREES En el siglo IV, España celebraba el Día de Todos los Santos el día 13 de mayo en conmemoración de los mártires perseguidos durante los inicios del Cristianismo. El Papa Gregorio III trasladó esta fecha al 1 de noviembre con la intención de sustituir la festividad pagana de Samhain, origen del Halloween anglosajón por excelencia. Se creía que en la noche de Samhain los muertos se levantaban de sus tumbas para mezclarse entre los vivos. Los druidas (astures, celtíberos, cántabros, vacceos,) se dieron cuenta y empezaron a disfrazarse de almas en pena para engañar a la muerte y evitar así que esta les llevara con ellos.

¡FELIZ HALLOWEEN!

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



LOS FTALATOS

los plastificantes invisibles en nuestra vida cotidiana

Están en la cortina de la ducha, en el envasado de los alimentos, en los cosméticos y hasta en el polvo de casa. Los ftalatos —ésteres de ácido ftálico— son un grupo de compuestos químicos sintéticos ampliamente utilizados desde mediados del siglo XX. Aunque su nombre rara vez aparece en las etiquetas, la comunidad científica los ha puesto en el punto de mira por sus potenciales efectos como disruptores endocrinos.



Imagina que compras una vela perfumada para que tu casa huela bien. Enciendes la vela y el olor se queda flotando en el aire durante horas. O piensa en la típica cortina plástica de la ducha, suave y flexible. Esa flexibilidad y esa capacidad de retener el aroma se deben, en gran medida, a los ftalatos. Son unos ingredientes químicos invisibles que la industria lleva décadas usando con dos objetivos principales:

- Hacer que los plásticos duros se vuelvan blandos y flexibles.
- Hacer que los aromas y perfumes duren mucho más tiempo.

¿DÓNDE LOS ENCUENTRAS EN TU DÍA A DÍA?

Están en muchísimos productos cotidianos que usas sin darte cuenta:

- **En el hogar:** Velas aromáticas, ambientadores de enchufe o en spray, cortinas de ducha y suelos de vinilo.
- **En la higiene y cosmética:** Colonias y perfumes, esmaltes de uñas, laca para el pelo, champús y cremas con fragancia (el ftalato ayuda a que el olor "se pegue" a la piel o al pelo).
- **En envases y plásticos:** Film transparente para envolver comida, botellas de plástico flexible o tubos médicos.

¿DÓNDE LOS ENCUENTRAS EN TU DÍA A DÍA?

El gran problema de los ftalatos es que no se quedan pegados para siempre al producto. Con el calor, el uso o simplemente con el paso del tiempo, se van soltando al aire que respiras, a la comida que guardas en plásticos o se absorben a través de la piel cuando te echas una crema.

Dentro del cuerpo, actúan como "impostores hormonales" (los científicos los llaman disruptores endocrinos). El cuerpo los confunde con sus propias hormonas y eso puede alterar el equilibrio natural de nuestro organismo.

Se han relacionado principalmente con:

- **Problemas de fertilidad y desarrollo:** Especialmente durante el embarazo o la infancia.
- **Cambios hormonales:** Alteraciones en el sistema reproductor y en la tiroides.
- **Aumento de alergias o asma:** Al respirar el polvo de casa donde se acumulan estas sustancias.

¿CÓMO PUEDES REDUCIRLOS EN CASA?

No se trata de tirar todo lo que tienes, sino de hacer pequeños cambios sencillos:

- **Usa velas de cera natural:** Busca velas hechas de cera de soja o de abeja con aceites esenciales, en lugar de velas de parafina con fragancias sintéticas.
- **Antepón el cristal sobre el plástico:** Guarda la comida en tupper de vidrio y, sobre todo, nunca calientes comida en recipientes de plástico en el microondas.
- **Elige cosméticos "sin fragancia":** O busca productos que digan explícitamente "Phthalate-Free" (libre de ftalatos).
- **Ventila y limpia el polvo:** Muchas de estas partículas flotan en el aire y caen al suelo. Pasar un paño húmedo o ventilar a diario reduce mucho su presencia en casa.

**LA SALUD NO LO ES TODO,
PERO SIN ELLA, TODO LO
DEMÁS ES NADA.**

Arthur Schopenhauer



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



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



**ADICCIONES
¿NECESITAS
AYUDA?**

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

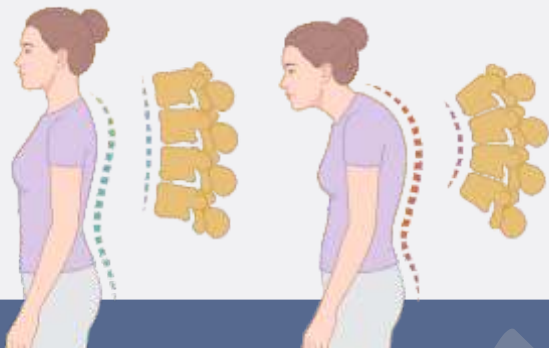
☎ Tel.: 91 892 25 99 📞 aptrea-aranjuez.org

CIFOSIS

La cifosis es una curvatura en la parte superior de la espalda que hace que los hombros se redondeen y la columna se incline hacia adelante. Ocurre cuando las vértebras dorsales adoptan una forma más cóncava de lo habitual.

ESPALDA NORMAL

ESPALDA CON CIFOSIS



SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Hombros caídos o redondeados hacia adelante.
- Rigidez y molestias continuas en la zona superior y media de la espalda.
- Fatiga muscular tras períodos prolongados de estar sentado o de pie.
- En casos severos, dificultad respiratoria por la presión del tórax sobre los pulmones.

TIPOS PRINCIPALES

POSTURAL Es la más común y se debe a malos hábitos al sentarse o al estar de pie. Afecta principalmente a adolescentes y jóvenes, y puede corregirse de forma consciente.

DE SCHEUERMANN Aparece en la etapa de crecimiento previo a la pubertad. Las vértebras se desarrollan en forma de cuña en lugar de cilíndrica, produciendo una curvatura rígida que no cambia con esfuerzo postural.

CONGÉNITA Se presenta desde el nacimiento cuando la columna no se desarrolla correctamente durante la gestación.

DEGENERATIVA Frecuente en adultos mayores. Está especialmente asociada a la pérdida de densidad ósea (osteoporosis), donde el colapso de las vértebras genera una joroba progresiva.

TRATAMIENTO

GRAVE El rango normal de la columna dorsal es de 20 a 40 grados. Superar los 60 grados significa que la curvatura de la espalda alta está muy aumentada, lo que puede causar dolor, rigidez y cambios notorios en la postura. Es en este caso donde se necesita intervención quirúrgica (fusión vertebral) para aliviar la presión nerviosa o corregir la deformidad.

MODERADA La curvatura de la espalda oscila entre los 40 y los 60 grados con una cifosis moderada. Aquí el tratamiento recomendado es una fisioterapia específica y el uso de corsés estructurados en la etapa de crecimiento.

LEVE Cuando la columna tiene una leve curvatura, se puede corregir por medio de una buena corrección ergonómica y ejercicios de fortalecimiento muscular (enfocado en la espalda y el abdomen) como los que te presentamos ahora:

ESTIRAMIENTO DE COBRA

Fortalece extensores de columna y estira el pecho.



RETRACCIÓN ESCAPULAR

Tonifica los músculos entre los omóplatos.



MOVILIZACIÓN CON RODILLO

Mejora la flexibilidad de la columna torácica.



Cuida tu espalda hoy para caminar con fuerza mañana.



RESTAURANTE

Finca de la Ribera

Volvemos en
septiembre, renovados.



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.*

**Abierto de lunes a
viernes y domingos**

De 13.30h a 16.00h

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

@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€



ZONA CAÑAS
Planta baja, 130m²,
3 dormitorios, 2 baños y
garaje.
Reformado.
298.000€



CIEMPOZUELOS
Plaza de garaje
en
C/ Tablas de Daimiel, 2.
12.000€



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.
369.000€



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

RITUALES PARA LA NOCHE DE DIFUNTOS

Pagano

vs

Cristiano



RITUAL DE PROTECCIÓN

Necesitarás frutos secos (si pueden ser avellanas, nueces y almendras, mejor), manzanas y piñas (de pino). Agrúpalas y coloca un monficonito en cuatro esquinas de tu casa y mantenlas hasta el día 3 de noviembre. Cuando lo hagas, tienes que leer el conjuro:

“Que la Luz Blanca del Universo sea escudo de protección de mi casa y de todos los que la habitamos, que seamos dignos de amor, que jamás falte abundancia y salud. Aleja envidias, rencores, enfermedades y energías oscuras”.



EL RITO DE LA CALABAZA

La calabaza es uno de los símbolos más representativos de la Noche de los Muertos. Por eso, sirve como un potente amuleto.

Coge un trozo de papel y escribe todas las cosas buenas y deseos que esperas en tu vida a corto plazo. Luego, dobla el papel y colócalo bajo una calabaza durante toda la noche del 31. Al día siguiente, tira el trozo de calabaza y guarda el papel en un sitio seguro durante todo el año. Cuando se cumplan tus deseos, entierra el papel bajo tierra fresca.

EL RITUAL DE LA BUENA SUERTE



Si hay un conjuro digno de esta noche es, sin duda, el conjuro de las castañas. Coloca en un plato una castaña asada por cada amigo o familiar que quieras meter en tus pensamientos y dibuja en cada una de ellas la inicial del nombre de la persona a la que quieras proteger con este ritual, cubreslas con hojas de laurel y canela en rama y dejalas reposar toda la noche. Al día siguiente, da a cada uno la suya, deberán conservarla durante todo el año siguiente.

RITO DE LIMPIEZA ESPIRITUAL



Enciende una vela blanca con romero o laurel. Según la cultura popular, ayudan a despejar las malas energías y fomentan la claridad interior. Añade un poco de aceites esenciales a esta limpieza y distribúyelos por las salas de la casa en las que pases más tiempo.

CONJURO CONTRA LAS MALAS VIBRACIONES



Halloween también es un buen momento para espantar no solo los malos espíritus, sino también las malas ondas. Para ello, solo tienes que encender una vela roja y escribir en un papel aquello que quieres dejar atrás. Quémalo con cuidado y visualiza cómo se libera esa energía. Deja que la vela se consuma por completo.

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DE ENCENDER VELAS PARA LOS DIFUNTOS?

Simboliza a Jesús como la "Luz del Mundo". Además, mantiene vivo el recuerdo del difunto, representa la unión entre los vivos y los muertos, y es una ofrenda tangible de fe y oración a Dios.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE ENCENDER VELAS A LOS MUERTOS?

Proviene de ritos funerarios antiguos de egipcios, griegos, etruscos y romanos. Los primeros cristianos lo adoptaron encendiendo velas en tumbas de santos y mártires para representar la luz de Cristo.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS COLORES DE LAS VELAS?

Velas Blancas

Representan pureza, paz e inocencia. Se suelen utilizar para recordar a personas que han fallecido de forma inesperada, como niños o aquellos que partieron de manera prematura. Simboliza la esperanza en la vida eterna y la paz del alma.

Velas Negras

Luto y dolor. Representa de forma sobria el duelo y el vacío que deja la pérdida física de un ser querido.

El negro se convirtió en luto oficial en 1582 por dictamen de los Reyes Católicos en la ley “**Pragmática de Luto y Cera**”.



Se oficializó el uso vestimentas de color negro para representar el duelo. Se limitaba el gasto, prohibiéndose colocar más de doce cirios en las sepulturas. Prohibición de plañideras, mujeres pagadas para llorar escandalosamente junto al muerto. El luto solo podían llevarlo cónyuge, padres, abuelos, hermanos y suegros.

Velas Rojas

Simbolizan el amor y la pasión. En honor a personas que fallecieron en circunstancias violentas o inesperadas, como una forma de expresar el profundo amor que se siente hacia el.

Velas Doradas

Asociadas con la luz divina, la eternidad y la santidad. Simbolizan la esperanza en la vida después de la muerte y están relacionadas con la fe religiosa y la creencia en un poder superior que cuida del alma del difunto.

Velas Azules

Asociadas con la tranquilidad, la paz y la armonía. Para honrar a aquellas personas que llevaron una vida serena y equilibrada, destacando su tranquilidad incluso en el descanso eterno.

AUTOESCUELAS ARANJUEZ



EXÁMENES EN
MADRID Y TOLEDO

ARANJUEZ

- C/ FLORIDA, 30
- C/ SAN JUAN, 15

SESEÑA VIEJO

- C/ BAYONA, 7

T. 918 913 516



ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

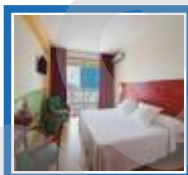
C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN H. BENIDORM PLAZA 4*



BENIDORM

DEL 01 AL 08
DE DICIEMBRE



P.V.P. **500EUROS**

Precio por persona en hab. doble
Hab. individual consultar

EL PRECIO INCLUYE

Autobús ida y vuelta, 7 noches, pensión completa,
agua o vino, seguro de viaje y guía acompañante

SALIDA DESDE ARANJUEZ

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo
empezar a gestionarlo?

TE AYUDAMOS

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

Visítanos en nuestra
nueva oficina



C/ Gobernador, 73



918 754 258

✉ contactos@fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



@aranjuez.fysol

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



VICTOR M.
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718



Crema de Calabacín

Ingredientes

- ¼ de cebolla
- 1 calabacín mediano
- 1 patata mediana
- Agua
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 1 sal (con cuidado, la pastilla de verduras ya lleva sal)
- Pimienta molida
- Mantequilla
- 1 ó 2 Quesitos
- Picatostes para acompañar (opcional)

Instrucciones

Lavamos los calabacines. Podemos dejarlos con piel o pelarlos, esto es opcional. Retiramos los extremos y troceamos en cubos. Pelamos y cortamos en trozos la cebolla. Pelamos la patata la lavamos y cortamos en trozos medianos.

En una olla ponemos 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Añadimos el calabacín, la cebolla, la patata y rehogamos.

Ya rehogadas, es el momento de añadir agua hasta cubrir las verduras casi por completo, echar la pastilla de caldo y tapamos. Subimos el fuego hasta que empiece a hervir y luego lo bajamos a fuego medio-bajo, y dejamos cocinar durante unos 15-20 minutos o hasta que la patata esté tierna.

Añadir los quesitos, una cucharadita de mantequilla y batir, trituramos todo en la misma olla. Condimentamos al gusto con nuez moscada molida, pimienta molida y sal si es necesario. Volver a batir y comprobar que las especias están a nuestro gusto.

La piel del calabacín esconde una gran cantidad de fibra y nutrientes. Si dejas la piel, obtendrás una crema con un color verde más intenso y un aporte extra de fibra. Si la retiras, conseguirás una textura más suave y sedosa pero con menos nutrientes.



Si consideras que el puré está demasiado espeso, puedes añadir un poco de agua o leche hasta lograr la consistencia deseada.

A pesar de su nombre italiano, el calabacín y otras variedades de calabaza son originarias de Mesoamérica, donde constituían un componente fundamental de la dieta de los pueblos indígenas. Los arqueólogos han encontrado semillas en cuevas mexicanas que sugieren que se cultivó por primera vez hace unos 10.000 años.



ESPECIAL HALLOWEEN CARNICERIA TENEBROSA

CARNES
VARILLAS



C/ FOSO, 101 **ARANJUEZ**

f carnesvarillas @ carnes_varillas

varillascarniceria@gmail.com

www.carnesvarillas.es



SERVICIO A DOMICILIO
HAZ TU PEDIDO

☎ 667 69 48 60
☎ 667 69 48 61

**ESPECIAL
BARBACOA
SINIESTRA**



hapy 
PUBLICIDAD

**PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES
...Y MUCHO MAS**

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

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

Maquillaje vegano

El maquillaje vegano está ganando popularidad en los últimos años, y no es de extrañar.

Promete una alternativa ética y, en algunos casos, más natural al maquillaje tradicional.



Un maquillaje vegano es aquel que no contiene ingredientes de origen animal, como la cera de abejas, la lanolina o el carmín. En su lugar, se utilizan ingredientes de origen vegetal, como aceites, mantecas y pigmentos minerales.



Desde 2013 la Unión Europea aplica una normativa que prohíbe la experimentación en animales para ingredientes y productos cosméticos.

Países como México o EEUU aun siguen la práctica de experimentar con animales para innovar en sus fórmulas cosméticas. Dichos productos sí pueden ser vendidos en la Unión Europea y nuestra legislación no obliga a la empresa que testa en animales a especificarlo en el producto.

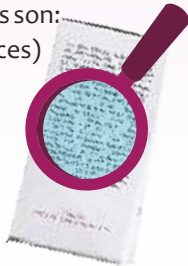
Como consumidor que busca específicamente usar productos veganos tenemos que recurrir a leer las etiquetas. Son muchas las marcas que se han sumado a usar logos que indican específicamente que no testean sus productos en animales:



¿Qué NO contiene un producto vegano?

Leer los ingredientes de los cosméticos, no es sencillo, pero sí te puede echar una mano saber qué buscar para evitarlo. Algunos ejemplos son:

- Condroitin sulfato (cartílago de peces)
- Carmine (pigmento de insectos)
- Colágeno (cartílagos de huesos)
- Keratina (pezuñas o cuernos)
- Lanolina (lana de ovejas)
- Cera (abejas)
- Leche (vacas, ovejas, cabra...)



¿Para quién es recomendable el uso de estos cosméticos?

- **Personas con piel sensible:** Los ingredientes naturales del maquillaje vegano pueden ser menos irritantes para la piel sensible.
- **Veganos y vegetarianos:** Quienes buscan evitar productos que contengan ingredientes de origen animal.
- **Personas preocupadas por el medio ambiente:** La producción de maquillaje vegano suele ser más sostenible que la del tradicional.



Recuerda que, independientemente de si el maquillaje es vegano o no, es importante elegir productos de calidad y seguir una buena higiene para garantizar su seguridad.

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

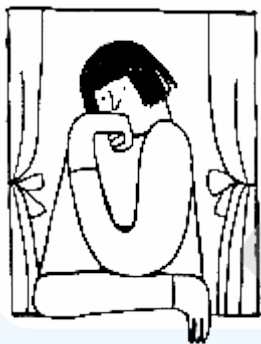
EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Los seres humanos compartimos el mismo conjunto de sentimientos básicos como parte de nuestra herencia común, pero existen notables diferencias interpersonales en el modo de experimentar, valorar y expresar las emociones.

La experiencia emocional surge del contacto, de la conexión, entre el mundo exterior y nuestro propio mundo interno, manifestándose en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Es verdaderamente nuestra principal fuente de aprendizaje y nos sirve de guía para el recorrido que hagamos en nuestra vida.

Podríamos diferenciar aquellas emociones adaptativas, sanas, que nos ayudan a construir una experiencia vital plena, a contactar con la felicidad, de aquellas que dañan a los demás o a nosotros mismos, a las que llamaríamos emociones destructivas.

En realidad, cualquier emoción puede convertirse en destructiva si es demasiado intensa o sobrepasa nuestra capacidad de autorregulación y de orientarnos hacia lo que es bueno para nosotros.



Ahora bien,...

¿PODEMOS LIBERARNOS DE ESAS EMOCIONES DAÑINAS? ¿CÓMO?

Para empezar, hemos de considerar que nuestro cerebro es muy dúctil, lo que permite modificar patrones adquiridos. Gracias a ello el adiestramiento adecuado puede contribuir a aumentar nuestra cuota de felicidad regulando de forma más adecuada nuestra respuesta emocional.

Por otro lado, es importante darnos cuenta, tomar conciencia, de que todas las emociones son transitorias. Ninguna emoción se instala en nosotros de forma permanente, por muy intensa que sea, por mucho que nos perturbe no permanece todo el tiempo con la misma intensidad llegando a desaparecer, aunque sea solo por momentos.

Siendo así, podemos plantear dos puntos clave: reconocer la posibilidad de liberarnos de estas emociones perniciosas y plantearnos que tenemos distintas alternativas de respuesta.



Algunas recomendaciones para abordar el cambio son las siguientes:

DESARROLLAR LA HABILIDAD INTROSPECTIVA.

Aprender a identificar la emoción, darnos cuenta de la valoración que hacemos de ella (¿es buena, es mala?), qué eventos la desencadenan, qué pensamientos la alimentan.

Podemos **CONTEMPLAR LA EXPERIENCIA** una vez que ha ocurrido, dándonos cuenta de las consecuencias, del sufrimiento que genera en nosotros y/o en los demás y como nos aleja de la felicidad.

IDENTIFICAR AQUELLOS PATRONES que se repiten para poder aprender de ellos, confirmarlos o modificarlos.

Otra forma de abordaje es **INTERVENIR** en el justo momento en que se presentan, para ello podemos contemplar cómo es nuestra emoción e identificar que pensamientos o hábitos propios la alimentan. Buscar formas alternativas de reinterpretar todo el evento, de modo que disminuya la credibilidad de los pensamientos activadores.

También podemos **POTENCIAR EN EL DÍA A DÍA** estrategias que nos ayuden a incrementar la serenidad, ecuanimidad, paz, compasión, buscando un mayor equilibrio interno.

Por último, podemos cultivar la intención de **MODERAR NUESTRAS RESPUESTAS EMOCIONALES**.

Por supuesto, que esto requiere práctica, nuestros hábitos más arraigados son los que más fácilmente se repiten y más fuerza tienen, pero si somos constantes y pacientes podemos conseguir grandes cambios.

Si nos encontramos con serias dificultades en el manejo de las emociones destructivas, una adecuada intervención psicológica y/o la meditación, adecuadamente guiada, puede sernos de gran ayuda.

GRACIAS POR LEERME

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€



DESDE 85.000€

OBRA NUEVA

Ideales para parejas o inversores, 55 m², salón-comedor, cocina, baño completo ... Las viviendas de planta baja incluyen garaje y patio privado.



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.

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.



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

PREBIÓTICOS VAGINALES

Entender cómo funcionan los prebióticos, probióticos y postbióticos vaginales y cómo trabajan juntos resulta esencial para proteger el delicado equilibrio de la microbiota vaginal.

Si este ecosistema se desequilibra pueden aparecer irritación, malestar e infecciones recurrentes. Conocer qué herramientas, tanto internas como externas, pueden ayudarte es un primer paso hacia un cuidado íntimo holístico verdaderamente efectivo.



¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS VAGINALES Y PARA QUÉ SIRVEN?

Los probióticos vaginales son suplementos, en forma de cápsulas, óvulos o supositorios que contienen cepas vivas específicas de *Lactobacillus* o lactobacilos.

Su misión es directa: se introducen en la vagina para combatir infecciones bacterianas como la vaginosis bacteriana o para completar tratamientos antifúngicos (cuando se sufre de candidiasis, por ejemplo) y repoblar el ecosistema principal desde dentro.

Cuando la microbiota ha sido arrasada por antibióticos, cambios hormonales, estrés o cualquier otro factor, los probióticos internos restauran la colonización bacteriana saludable promoviendo el equilibrio de la flora vaginal.

EL ALIMENTO PARA TU FLORA ÍNTIMA

Los probióticos vaginales son sustancias que no introducen bacterias nuevas, sino que alimentan y favorecen el crecimiento de las bacterias beneficiosas que ya están presentes.

Si vemos a los probióticos como un ejército, los postbióticos, en esta analogía, serían los suministros.

Aplicados de forma tópica, ayudan a crear el entorno ideal para que las bacterias buenas proliferen. Podemos verlos como abono para potenciar los efectos de los probióticos, ayudando a las bacterias a colonizar y mantenerse.

LA DOBLE ESTRATEGIA PARA PREVENIR

Uno de los errores más recurrentes a la hora de tratar infecciones recurrentes es el de centrarse únicamente en el interior. Piensa que, si la barrera externa sigue dañada o sin soporte estructural, el ciclo de recaídas puede continuar.

Por esta razón, aplicar una doble estrategia que actúe desde el interior, pero también en el exterior te va a ayudar a prevenir infecciones y mejorar tu salud íntima.

Esta estrategia se articula con base en 3 pilares que te detallamos a continuación.

UN SEGURO EXTRA CONTRA LA REINCIDENCIA

Los probióticos internos necesitan un entorno favorable para establecerse. Si la zona externa está inflamada, con el pH alterado o expuesta a productos agresivos, las nuevas bacterias implantadas van a tener menores posibilidades de sobrevivir.

Incorpora en tus cuidados íntimos un gel con prebióticos y postbióticos. Aplicándolo a diario vas a fortalecer las defensas de la piel y a favorecer que se creen las condiciones perfectas para que el tratamiento interno funcione y sea más eficaz.

ALIVIO INMEDIATO FRENTE A SOLUCIÓN A LARGO PLAZO

Los postbióticos estimulan la inmunidad y restauran la mucosa cuando ha sido dañada por infecciones, sequedad, fricción o tratamientos invasivo, mientras los prebióticos protegen de infecciones y restauran el equilibrio del ecosistema íntimo.

Existen cremas que proporcionan un alivio inmediato, calmando el picor y la irritación en tan sólo 5 minutos. Es importante que su pH sea adaptativo para respetar el equilibrio natural convirtiéndolo en el aliado en todas las etapas de la vida de la mujer actuando con una poderosa acción hidratante, calmante y protectora, previniendo la sequedad.

EL CUIDADO DIARIO QUE POTENCIA TU TRATAMIENTO

Para completar tu estrategia es necesario que cuides la rutina de higiene íntima. Evita jabones agresivos o con componentes que pueden alterar el pH de tu piel y que pueden destruir las bacterias buenas de tu microbioma. Idealmente opta por un gel íntimo, enfocado a calmar los picores, reforzar las defensas naturales y neutralizar el olor.

Para las pieles más sensibles busca opciones con la mayoría de ingredientes de origen natural.

¡DÉJATE VER!

TODO EL AÑO



Ideales para:

Talleres

Tiendas

Estéticas

Ópticas

Restauración

Inmobiliarias

*Promociona tu marca
365 días*

- Gran variedad de Calendarios
- Pide tu presupuesto sin compromiso

**DISEÑO PERSONALIZADO
CON TU LOGOTIPO
Y DATOS DE NEGOCIO**

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

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 **Octubre**

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

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

AJEDREZ



TORNEO DE
AJEDREZ **BLITZ**

Con la presencia
estelar de

**REY
ENIGMA**

LAS PIEZAS
COBRAN VIDA



25 DE OCTUBRE
HOTEL OCCIDENTAL ARANJUEZ

¡NO TE LO PIERDAS!

Occidental Aranjuez

CONSULTAR HORARIOS,
INSCRIPCIONES Y BASES
ESCANEANDO CÓDIGO QR



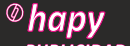

ASESORAMIENTO
Y VENTA DE
SUPLEMENTACIÓN
DEPORTIVA

C/ CAPITÁN, 53 T. 918 754 056


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

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


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


**hapy
PUBLICIDAD**


Ayuntamiento de Aranjuez
Aranjuez


CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ



Saludhable

PLIEGUE EPICÁNTICO

No todo lo que parece desviación, lo es

¿QUÉ ES EL PLIEGUE EPICÁNTICO?

El pliegue del epicanto es un pliegue del párpado superior que cubre la esquina interna del ojo. A menudo se considera como un hallazgo normal en niños muy pequeños y también es común en ciertos grupos étnicos. El pliegue del epicanto puede ser un rasgo diagnóstico importante en algunas condiciones tales como el síndrome de Down.

TIPOS DE PLIEGUES



ORIGEN EVOLUTIVO

■ **Protección contra el frío extremo y el viento:** En zonas de tundra, estepas y alta montaña (como Siberia o Asia Central), una mayor capa de tejido adiposo y el repliegue de la piel aislaban el globo ocular contra las temperaturas bajo cero y las rachas de viento helado.

■ **Filtro contra la radiación ultravioleta y el reflejo del hielo:** El repliegue actúa como una visera natural que reduce la entrada de luz deslumbrante, protegiendo la retina de la radiación UV intensificada por el reflejo en la nieve o en terrenos desérticos (ceguera de la nieve).

Aunque la prevalencia más alta se encuentra en poblaciones de Asia Oriental (China, Japón, Corea, Mongolia) y Sudeste Asiático, el pliegue epicántico no es exclusivo de estas regiones:

■ **Pueblos indígenas de las Américas:** Debido al poblamiento del continente americano a través del estrecho de Bering por poblaciones del noreste asiático, muchos pueblos originarios de América conservan esta característica.

■ **Poblaciones árticas:** Los inuit y los sami (Laponia) presentan con frecuencia esta adaptación al frío.

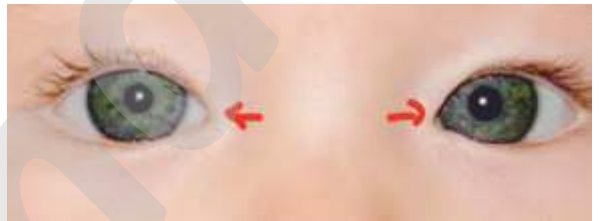
■ **África austral:** El pueblo San, uno de los linajes genéticos más antiguos de la humanidad, presenta pliegues epicánticos desarrollados de forma independiente, posiblemente como protección contra el polvo, el viento desértico y la luz solar del Kalahari.

¿POR QUÉ SIMULA ESTRABISMO?

■ **Pliegue de piel:** Es un exceso cutáneo en el párpado superior que cubre parcialmente la zona del lagrimal (esclera nasal).

■ **Ilusión óptica:** Al ocultar la parte blanca de la esquina interna del ojo, da la sensación visual de que el niño está bizco o tiene los ojos desviados hacia adentro.

■ **Causa común en bebés:** Ocurre con frecuencia en los primeros meses de vida porque el puente de la nariz es ancho y plano, pero desaparece a medida que los huesos de la cara crecen y la piel se estira.



El pliegue epicántico temporal es común en recién nacidos de cualquier origen étnico porque el puente nasal aún no se ha desarrollado del todo. Con el crecimiento de la estructura ósea facial y la elevación de la nariz, la piel se tensa y el pliegue suele atenuarse o desaparecer. En niños pequeños, este pliegue puede generar la falsa impresión de que los ojos están desviados hacia adentro, una condición llamada pseudostrabismo. El pediatra u oftalmólogo lo verifica evaluando el reflejo corneal de la luz. Además, este pliegue caracteriza ciertos síndromes genéticos como el síndrome de Down o el alcohólico fetal, siendo un reflejo de la diversidad anatómica y adaptativa de la especie humana.

DIFERENCIAS CON EL ESTRABISMO

■ **Alineación:** En el epicanto (pseudostrabismo), los ojos están perfectamente alineados y apuntan a la misma dirección; el reflejo de la luz en la pupila se ve centrado. En el estrabismo verdadero, los ejes visuales están desalineados.

■ **Tratamiento:** El epicanto es una condición benigna que no requiere ninguna intervención médica ni cirugía y se corrige con el crecimiento. El estrabismo sí necesita diagnóstico y tratamiento especializado (como lentes, terapias o cirugía).

SE DEBE ACUDIR A UN OFTALMÓLOGO PEDIATRA PARA REALIZAR UNA EXPLORACIÓN FÍSICA Y DESCARTAR POR COMPLETO UN PROBLEMA REAL, YA QUE EL EPICANTO Y EL ESTRABISMO VERDADERO PUEDEN COEXISTIR EN ALGUNOS CASOS.

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

FINANCIACIÓN
36 MESES
0,00%TAE*

15%
de descuento**
ortodoncia
e implantología

ARANJUEZ

Calle de San Antonio, 59
910 611 181

*Ejemplo de financiación para un importe de 2.730,00€ en 18 meses. Comisión de formalización del 0,00%:0,00€ a pagar en la primera cuota. Importe financiado: 2.730,00€. Primera cuota de 151,67€. 16 cuotas de 151,67€ y una última cuota de 151,61€. TIN 0,00% TAE 0,00%. Total intereses:0,00€. Coste total del crédito:0,00€. Importe total adeudado y precio total a plazos: 2.730,00€. Precio de adquisición al contado: 2.730,00€. Sistema de amortización francés. Financiación ofrecida por Sabadell Consumer Finance, S.A.U. válida hasta 31/10/2026. **Promoción válida del 1/09/26 al 31/12/26 ambos inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715.

LOHADE[®]

óptica y espaciopico

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