Saludhable

Nº 161 - NOVIEMBRE - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

REPOLARIZACIÓN CAPILAR

LA ERA DE LA "QUIET BEAUTY" Y LA REGENERACIÓN CELULAR

TEMAS DE CONVERSACIÓN PARA POTENCIAR LA COMUNICACIÓN CON TU PAREJA

NUEVOS REFRANES CON TERMINOLOGÍA ACTUAL

EL USO DE INGREDIENTES NATURALES EN TU RUTINA DE BELLEZA

EXPLORA EL MUNDO COREA DEL SUR

¿LO PUEDO CONGELAR?

INSOMNIO

LA REVOLUCIÓN DEL ESPÉCULO VAGINAL

APRENDIENDO A MANEJAR LA INCERTIDUMBRE

DISFAGIA FUNCIONAL

COSAS QUE TIENES EN CASA Y NO NECESITAS

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

Repolarización capilar

El cuidado capilar ha dado un salto importante en los últimos años. Más allá del champú y la mascarilla, ahora buscamos soluciones que realmente reparen el cabello desde la raíz hasta las puntas. Una de esas opciones es la repolarización capilar, un tratamiento intensivo que puedes hacer perfectamente desde casa, siempre que cuentes con los productos adecuados y sepas aplicarlos correctamente.



Después de las vacaciones, los tintes, el uso de herramientas de calor o simplemente la falta de hidratación, el cabello pide una solución real. La repolarización, que equilibra la estructura del cabello con ingredientes como queratina, colágeno y aceites, permite devolverle su elasticidad, brillo y fuerza natural. Y aunque suene a procedimiento profesional, es totalmente posible realizarlo tú misma en casa. Solo necesitas organización, tiempo y los productos correctos.

Paso 1 Lavado profundo

Comienza lavando el cabello con un champú sin sulfatos. No utilices el acondicionador todavía. Enjuaga con abundante agua tibia y seca con una toalla.

Paso 2 Aplicación de tratamiento

Con el cabello húmedo divide tu melena y por secciones empieza a aplicar bien la mascarilla que hayas elegido. Hazlo sin llegar al cuero cabelludo.

Paso 3 Activación del producto

Ahora envuelve tu pelo 40mins en papel film y cúbrela con una toalla caliente, ya que el calor ayuda a que penetre mejor el tratamiento en tu cabello.



Paso 4 Sellado con calor

Protege tu plancha con papel de aluminio y ponla a temperatura muy baja (que puedas tocarla y no quemarte). Coge mechones finos y haz unas pasadas suaves para cerrar la cutícula.

Paso 5 Aclarado

Aclara tu pelo con agua sin aplicar champú. Puedes usar acondicionador si lo necesitas, pero usa agua fría para sellar la cutícula.

Paso 6 Secado y resultado final

Seca tu cabello al aire o con secador con temperatura baja. Notarás el cambio desde el primer momento.

ALMACENES BARCELONA

¡OFERTAS OTOÑO 2026! ¡DOS MEJOR QUE UNO! • ¡DOS MEJOR QUE UNO!

GRAN SURTIDO EN MANTAS Y EDREDONES

NÓRDICOS Y SÁBANAS DE CORALINA Y FRANELA

DOS ALMOHADAS VISCOELASTICAS 70 CM 49.90€

DOS SABANAS INVIERNO CORALINA 49.90€

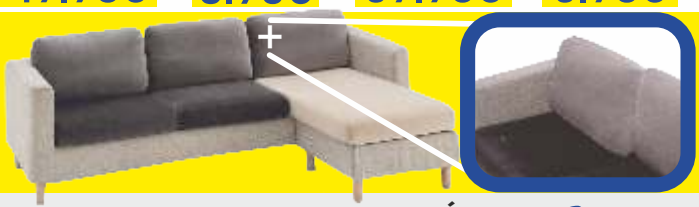
DOS ALBORNOCES RIZO ALGODON 49.90€

DOS PAÑOS COCINA RIZO ALGODON 3.90€

DOS FUNDAS SOFA AJUSTABLES DESDE 59.90€

DOS FUNDAS ALMOHADA ALGODON DESDE 5.90€

FUNDAS PARA SOFÁ COJINES INDIVIDUALES





TODO EN COLCHONERÍA DE ALTA CALIDAD
CON SERVICIO DE TRANSPORTE Y MONTAJE

VISITA NUESTRAS TIENDAS Y PÁGINA WEB www.almacenesbarcelona.com

ARANJUEZ C/ Almansa, 5 • 91 891 71 25

ARANJUEZ

inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

Cocinas A MEDIDA con venta directa

Fabricantes de Muebles de Cocina



- ESTILO
- CALIDAD
- VARIEDAD

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

CHAPA Y PINTURA

CARMAUTO TALLERES



PEUGEOT 508 SW
DIESEL - 2016
165.000 km
7.990€



HYUINDAI I20
GASOLINA - 2016
135.000 KM
7.490€



MERCEDES A 180 CDI
DIESEL - 2007
210.000 KM
4.500€

*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

SELLO DE CALIDAD ★★★★★ 100% CALIDAD GARANTIZADA

tallerescarmauto@gmail.com

Síguenos en

911 642 465

C/ GONZALO CHACÓN, 42

NUEVA DIRECCIÓN

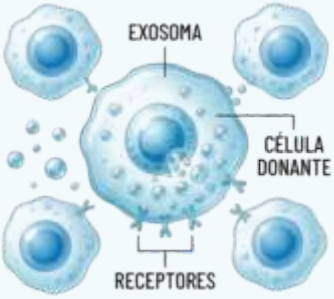


La Era de la "QUIET BEAUTY" y la regeneración celular

El sector de la estética ha cruzado una línea de no retorno. Si durante años la máxima fue disimular el paso del tiempo a base de rellenos y volúmenes exagerados, el paradigma actual ha dado un giro radical hacia la naturalidad más absoluta. Así nace la ***"Quiet Beauty"*** o belleza silenciosa: una corriente donde el objetivo ya no es transformar el rostro, sino ***devolverle su capacidad biológica para regenerarse***.

En la estética moderna ya no buscamos parches temporales, sino activar los propios mecanismos celulares para envejecer con salud, calidad cutánea y respetando la anatomía original. Y para lograrlo, la ciencia pone sobre la mesa dos herramientas revolucionarias: ***Los Exosomas y el Biohacking muscular.***

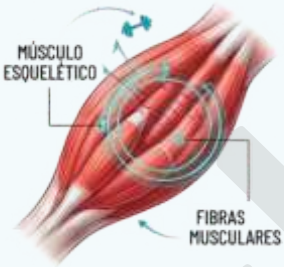
EXOSOMAS: LA MENSAJERIA CELULAR DEL FUTURO



Para entenderlos sin tecnicismos, imagínate unos ***mensajeros microscópicos*** que transportan información vital de célula a célula.

Cuando se aplican en cabina (sobre todo con ***microneedling***) actúan como directores de orquesta: le ordenan a nuestras células que vuelvan a producir colágeno y elastina a un ritmo juvenil, reducen la inflamación crónica y aceleran la cicatrización. El resultado es una piel visiblemente más luminosa y con una textura de alta definición, sin alterar los rasgos ni aportar volumen artificial. Es, en esencia, ***reprogramar la piel desde su núcleo***.

BIOHACKING MUSCULAR: EL CROSSFIT DEL ROSTRO



La piel solo es la capa visible, el verdadero soporte del rostro se encuentra en la musculatura facial. Aquí es donde entra en juego el ***biohacking muscular*** o la b***iomecánica del rostro***. Con el estrés y el paso de los años, los músculos de la cara tienden a contraerse de forma crónica o, por el contrario, a descolgarse por falta de estímulo.

A través de tecnologías avanzadas basadas en la estimulación biomecánica mediante vibraciones oscilantes combinadas con radiofrecuencia focalizada o con técnicas manuales de alta precisión, ***la biomecánica facial busca "reentrenar" el músculo***. No se trata de paralizar (como hace la toxina botulínica), sino de tonificar, relajar las tensiones que marcan las arugas de expresión y devolver el anclaje estructural al óvalo facial. Es, literalmente, ***ir al gimnasio con el rostro para recuperar la firmeza desde la profundidad ósea y muscular.***

Hacia una belleza inteligente

La estética del presente rechaza el exceso y abraza la sofisticación biológica. Los tratamientos ya no imponen un canon externo, sino que potencian la mejor versión de cada anatomía respetando sus tiempos y su salud. Menos artificio, más ciencia celular y, sobre todo, una piel que no solo aparente juventud, sino que funcione como tal.

-LA ELEGANCIA DEL TIEMPO ES UNA PIEL QUE CUENTA SU PROPIA HISTORIA-

María Rosa . Ergoestética

Solicitable



AMPLIAMOS NUESTROS

SERVICIOS PROFESIONALES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

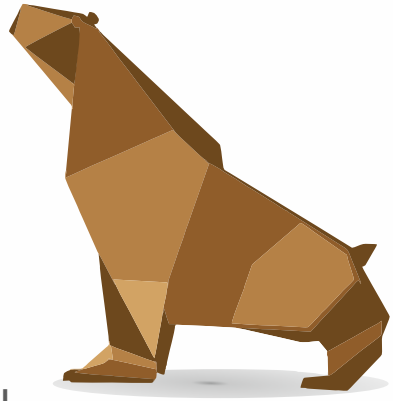
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAVENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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

WWW.UATYABOGADOS.COM
info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

Explora EL MUNDO

COREA DEL SUR

En Corea del Sur conviven en perfecta armonía palacios ancestrales con ciudades futuristas y tecnología de vanguardia. Es un referente global por su dinamismo cultural y su influencia en el entretenimiento.

Continente **ASIA**

Capital **SEÚL**

Moneda **WON COREANO**

Idioma oficial **COREANO**

Población **51 MILLONES**



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España: **9.990km**

Tiempo de vuelo: **13 horas**

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Seúl (Corea del Sur)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE COREA DEL SUR

Tras siglos de dinastías como Joseon y una ocupación japonesa que terminó en 1945, la península de Corea quedó dividida. La Guerra de Corea (1950-1953) consolidó su separación entre el Norte y el Sur.

A partir de los años 60, Corea del Sur vivió el "Milagro del ría Han", una transformación económica sin precedentes que la llevó de una pobreza extrema a ser una potencia tecnológica en el mundo entero.

Tras décadas de autoritarismo, el país alcanzó una democracia plena a finales de los 80. Hoy es líder global en innovación, electrónica y cultura pop. Un perfecto equilibrio entre modernidad y tradiciones.

LO MÁS CURIOSO ES...

Hasta 2023 se consideraba que los coreanos al nacer ya tenían 1 año, incluyendo los meses de gestación. Ahora se usa el sistema internacional que todos conocemos pero te vamos a contar cómo se hacía hace unos años:



La fórmula era simple: la fecha actual menos tu año de nacimiento, más un año.

Ejemplo:

Internacionalmente los nacidos en 1992 tienen 34 años

En Corea, con el sistema antiguo los nacidos en 1992 tienen 35 años

Este antiguo sistema generó mucha confusión especialmente en la pandemia ya que era difícil determinar la edad mínima para que los niños recibieran la vacuna. Ese fue un momento de inflexión que puso en marcha el fin de este conteo tan caótico, entre otros factores.

Fue un par de años más tarde, en 2023, que Corea del sur reformuló su sistema de conteo de edades para unirse a los estándares internacionales. De esta forma, la democracia asiática rompió con su particular y confusa medición, aunque a día de hoy aún se sigue usando a nivel social, hasta que dentro de unos años se quede totalmente obsoleta.

EN INVIERNO
SEGUIMOS CONTIGO

Instalación y mantenimiento de aire acondicionado



CLIMATIZACIÓN Y HOSTELERÍA

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

MOBILE CENTER ARANJUEZ

C/ SAN ANTONIO, 94

TEL. 622 195 793 - 91 279 02 63 mobilecenteraranjuez@hotmail.es

ADELÁNTATE al

BLACK FRIDAY

OFERTA OFERTA OFERTA OFERTA





*Oferta aplicable con la elección del producto siendo del mismo modelo. Consultar los modelos en los que no estaría aplicado.

...RES DE PANTALLA DEL MISMO MODELO

PROTECTOR HIDROGEL 5€

y además... **DESCUENTO ESPECIAL***

EN TELÉFONOS DE

10[illegible]0€ → 10€ de dto.

200 [illegible]€ → 20€ de dto.

400 [illegible] → 30€ de dto.

600 [illegible] → 40€ de dto.

800 o [illegible] → 50€ de dto.



*Oferta desde el 9 noviembre hasta el 28 de noviembre de 2026 (no aplicable en los artículos de Apple móviles o tablets)

MÓVILES LIBRES Y NUEVOS

APPLE - SAMSUNG - XIAOMI - LG - ZTE - ALCATEL - OPPO

¡Y MUCHAS MARCAS MÁS!

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS

COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

CAMBIA DE COMPAÑÍA CON NOSOTROS

Y DE REGALO



CASCOS XIAOMI BUDS 6 LITE

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel

vodafone Lyca mobile network O2 ... y más compañías

LOS MEJORES PRECIOS

¡¡LOS NUESTROS!!



IPHONE 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18

con 3 AÑOS DE GARANTÍA

REGALO FUNDA CRISTAL Y CARGA[illegible]

*Consultar vigencia de precios en tienda.



REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES

TEMAS DE CONVERSACIÓN

para potenciar la comunicación con tu pareja

Cuando la rutina llega, tras pasar la fase de enamoramiento llega la rutina, una pareja puede quedarse estancada en la comunicación por la falta de interés. De qué podemos hablar con nuestra pareja si ya se supone que no hay nada nuevo. Pues aquí te dejamos unos temas de conversación con ideas para conversar con tu pareja y preguntarle, para que la magia y la chispa no se pierda.

Metas y sueños

SOBRE ASPIRACIONES PROFESIONALES O PERSONALES:

¿Cuál es tu trabajo soñado y por qué?
¿Qué objetivos personales te gustaría alcanzar en los próximos cinco años?
¿Hay algún hobby que desees retomar o iniciar?
¿Te gusta trabajar o tener dinero?
¿Te gustaría ser tu propio jefe?

Como se relaciona

FAMILIA, AMISTADES, RELACIONES,...:

¿Cómo describirías tu relación con tu familia?
¿Qué cualidades valoras más en una amistad?
¿Qué has aprendido de tus relaciones pasadas?
¿Cuál consideras que es el valor más importante que guía tu vida? ¿Por qué lo valoras tanto?
¿Qué tan importante es para ti la justicia y cómo actúas cuando ves una situación injusta?
¿Qué papel juega la familia en tus valores?

Experiencias Pasadas

LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA MARCA LA PERSONALIDAD

¿Cuál es tu recuerdo favorito de la infancia?
¿Qué travesura memorable hiciste?
¿Hay algún error del que te sientas orgulloso por lo que aprendiste?
¿Por qué crees que ese momento quedó grabado en tu memoria?
¿Qué querías ser de mayor cuando eras niño? ¿Cómo ha cambiado eso con el tiempo?

Habitos de Vida

PARA SABER MÁS SOBRE ESA PERSONA

¿Cómo manejas el estrés en tu vida cotidiana?
¿Practicas algún deporte o actividad física regularmente?
¿Hay alguna disciplina que te gustaría probar?
¿Qué haces antes de acostarte para desconectar y relajarte?
¿Te preocupas por mantenerte hidratado?
¿Te gusta pasar tiempo en la naturaleza?
¿Te gusta aprender cosas nuevas?

Viajar y Conocer otras Culturas

DONDE A IDO Y QUÉ CULTURA LE GUSTARÍA VER

¿Qué país te gustaría visitar y por qué?
¿Hay alguna cultura que admires especialmente?
¿Qué tema de actualidad te apasiona discutir?
¿El sur o el norte?
¿Prefieres un destino paradisiaco o uno lleno de naturaleza salvaje?
¿En qué cultura te gustaría nacer de nuevo?

Reflexiones

AUTOCONOCIMIENTO Y FILOSOFÍA DE VIDA

¿Qué cualidad tuya te enorgullece más?
¿Cómo te defines como persona?
¿Qué te hace sentir en armonía contigo mismo?
¿Tienes algún lema o frase que guíe tus decisiones?
¿Cómo defines el éxito en tu vida?
¿Qué consejo le darías a tu "yo" de hace diez años?
¿Cuál es el propósito principal que quieres darle a tu vida?

Conocer sus gustos

CINE, MÚSICA, LIBROS, ARTE, ...

¿Qué libro ha tenido un impacto significativo en ti? ¿Cuál es tu género cinematográfico favorito y por qué? ¿Qué canción te emociona cada vez que la escuchas? ¿Hay alguna obra de arte que te haya conmovido profundamente? Si solo pudieses ir a una obra de teatro en tu vida, ¿Cuál sería? Qué prefieres: ¿El cine o sofá, peli y manta? ¿Qué tipo de historias te atraen más? Si pudieras vivir en el mundo de un libro, ¿Cuál sería y qué personaje te gustaría ser?

* No acumulable a otras ofertas - Oferta no válida en día festivo

El Palacio del Pollo Asado

COMIDA CASERA

Desde 1985 cocinando con esmero para servirte lo mejor

MIÉRCOLES

"Día del Cliente"

POLLO ASADO

9€*



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

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

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM

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

NUEVOS REFRANES
CON TERMINOLOGÍA ACTUAL

El refranero popular ha sido, históricamente, el disco duro de la sabiduría colectiva. A lo largo de los siglos, la tradición oral sintetizó verdades filosóficas, advertencias de convivencia y lecciones de vida en frases breves, rítmicas y fáciles de recordar. Sin embargo, dichos como «A quien madruga, Dios le ayuda» o «Más vale pájaro en mano que ciento volando» nacieron en sociedades agrícolas y analógicas. Hoy, en un mundo hiperconectado, dominado por algoritmos, redes sociales, inteligencia artificial y notificaciones incesantes, nuestras dinámicas sociales y laborales han cambiado drásticamente.

Si el lenguaje evoluciona con la sociedad, la sabiduría popular también necesita una actualización de software. A continuación, exploramos una colección de nuevos refranes adaptados a la era digital, diseñados para reflejar las luces y sombras de la vida contemporánea.

A PANTALLA REGALADA, NO LE MIRES LOS MEGAPÍXELES



«A caballo regalado no le mires el diente»

Debemos ser agradecidos ante los detalles y obsequios que recibimos, sin ponernos demasiado exigentes con sus especificaciones técnicas o su valor material.

EN CASA DEL COMMUNITY MANAGER, PERFIL PRIVADO

«En casa del herrero, cuchillo de palo»

Los profesionales que se dedican a gestionar marcas y estrategias de comunicación pública suelen buscar el anonimato o el desapego digital en su vida personal.



DIME DE QUÉ PRESUMES EN LINKEDIN Y TE DIRÉ DE QUÉ CARECES

«Dime de qué presumes y te diré de qué careces»



Señala la tendencia a proyectar una imagen profesional impecable y de éxitos inflados en las redes laborales, donde a menudo los logros maquillados oculta una realidad más modesta.

CRÍA HATERS Y TE SACARÁN LOS SCREENSHOTS

«Cría cuervos y te sacarán los ojos»

Advierte sobre los riesgos de las toxicidades en redes sociales, porque una captura de pantalla tomada fuera de contexto puede ser conservada y utilizada en tu contra cuando menos lo esperes.





A CADA FEED LE LLEGA SU SAN MARTÍN

«A cada cerdo le llega su San Martín»

Ninguna cuenta, tendencia o moda viral es inmune al declive. Tarde o temprano, la saturación del público o los cambios de algoritmo terminan por pasar factura a una fórmula repetitiva.

MUCHO PROMPT, Y POCAS NUECES

«Mucho ruido y pocas nueces»

Arremete contra la fascinación por las herramientas de IA y la tecnología de moda cuando los resultados finales carecen de sustancia, utilidad práctica o creatividad real.





NO DEJES PARA MAÑANA LA ACTUALIZACIÓN QUE PUEDAS HACER HOY

«No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy»



Posponer las actualizaciones de software o parches de seguridad por pereza solo incrementa el riesgo de sufrir fallos de sistema.

DIME A QUIÉN SIGUES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES



«Dime con quién andas y te diré quién eres»

En la actualidad, los creadores de contenido que seguimos y algoritmos que consumimos moldean nuestra visión del mundo, nuestros gustos y nuestros sesgos cognitivos.



Azúrea
ENERGÍA SOSTENIBLE

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

Precio IVA No incluido, Oferta no acumulable. Válida hasta el 31 de diciembre del 2026 o fin de existencias. Oferta válida para un radio de 20 km (desde Aranjuez) y bajo supervisión técnica.

EL USO DE INGREDIENTES NATURALES
en tu rutina de belleza

Si quieres darle un giro a tu rutina de belleza y apostar por lo natural, la botánica nos ofrece algunas de las mejores soluciones para el cuidado personal. Apuntarse a la cosmética natural es una opción excelente para lucir un rostro sano, radiante y lleno de vida durante todo el año.

AGUACATE

Hidrata y nutre



Excelente aliado para nutrir en profundidad. Sus ácidos grasos esenciales calman la sequedad, suavizan marcas y alivian pequeñas irritaciones.

Gracias a su abundante vitamina E, combate el daño oxidativo, aporta flexibilidad al rostro y ayuda a retrasar la aparición de los primeros signos de la edad.

MIEL

Antibacteriana



Un auténtico elixir cargado de vitaminas, antioxidantes y enzimas naturales. Su acción antibacteriana la convierte en un tratamiento ideal para combatir el acné, suavizar imperfecciones, atenuar líneas de expresión y purificar zonas delicadas del rostro.

CARBÓN ACTIVO

Desintoxica y calma



Conocido por su alta capacidad de absorción, actúa como un imán para eliminar impurezas, toxinas y contaminación acumulada en los poros. Además, gracias a su efecto antiinflamatorio, calma la piel irritada y reduce rojeces e inflamaciones.

POMELO

Brillo y astringente



Su elevada concentración de vitamina C y agentes antioxidantes favorece una piel firme y rejuvenecida.

Es un astringente natural fantástico para regular la grasa y, además, resulta perfecto para aportar un extra de brillo y vitalidad al cabello.

ALOE VERA

Regenera y repara



Un clásico indispensable por su riqueza en minerales, aminoácidos y vitaminas. Destaca por su extraordinaria capacidad regeneradora, siendo la opción número uno para aliviar, reparar y refrescar la piel tras la exposición solar o ante rozaduras y quemaduras leves.

ACEITE DE COCO

Hidratación natural



Rico en nutrientes y ácidos grasos clave como el láurico y el cáprico, es un potente hidratante cutáneo. Su perfil antioxidante protege la barrera natural de la piel, previene el envejecimiento prematuro y frena la pérdida de agua.

ACEITE DE JOJOBA

Anti-edad



Extraído de las semillas de esta planta autóctona del desierto de Sonora, es un extracto ligero pero cargado de vitamina E. Ayuda a neutralizar el daño celular, suavizar arrugas y mantener el equilibrio natural de la piel sin obstruir los poros.

AVENA

Suave y relajante



Un calmante excepcional para las pieles más sensibles o reactivas.

Su contenido en betaglucanos y avenantramidas ayuda a aliviar el picor, reducir el enrojecimiento y restaurar la barrera cutánea, proporcionando una hidratación suave y un efecto reconfortante inmediato.

Clases de corte y confección bordado patronaje Talleres para niños

DONDE el alma cose

Calle del Patrimonio Mundial 7
2.º piso · Oficina 57
La Montaña · Aranjuez

+34 685 08 6834 www.viviseijas.com

Plazas abiertas · Consulta horarios

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

---

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

BENIDORM



06 AL 13 DE MARZO

H. BENIDORM PLAZA 4*

PRECIO POR PERSONA
480 EUROS

EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA Y VUELTA / 8 DÍAS - 7 NOCHES EN PENSIÓN COMPLETA CON AGUA Y VINO EN LAS COMIDAS Y CENAS – SEGURO TURÍSTICO GUÍA ACOMPAÑANTE EN LOS TRASLADOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

Lo puedo Congelar?

Los huevos
Pese a la creencia popular, los huevos se pueden congelar, *pero sin cáscara*.

Rompe la cáscara y hecha en una cubitera o molde de magdalenas (cuidado la clara se expande bastante y puede rebosar), puedes batirlas de manera suave. De esta forma, la mezcla una vez descongelada estará lista antes de agregarle los ingredientes que prefieras.

Congela mínimo 4 horas, luego mete los cubitos de huevo en una bolsa con cierre. De esta manera el huevo no absorba olores que modifiquen su sabor.

El chocolate
Otro alimento que se pueden congelar y que la mayoría de personas no lo sabe.

Primero lo tendremos una hora en el frigo y después lo congelaremos (si lo metes directamente al congelador puede cambiar su textura y sabor).

La leche y la nata liquida
También puedes congelarla. Lo que sucede, es que cuando la congelamos su aspecto adquiere una textura un tanto extraña, que se debe a que la grasa se separa del suero. Cuando se descongela sus componentes vuelven a juntarse y recupera su consistencia original.

El aceite de oliva
Ni congelar ni descongelar el aceite de oliva daña su sabor o sus cualidades. Congélalo en una bandeja de cubitos de hielo, de esta manera tan sencilla prolongaras la vida útil del aceite. Puedes echar hierbas frescas en cada cubito para darle sabor.

Patatas fritas de bolsa y otros aperitivos salados
Pues sí, se pueden congelar, si te has pasado comprando para la fiesta de cumpleaños congelalas.

Para evitar que se peguen el mejor método es echarlas en una bandeja y congelar, después ponlas en una bolsa, también puedes meter la bolsa directamente. Se pueden comer directamente sin necesidad de esperar a que se descongelen.

La harina
Esto sí que no lo sabias. Si te ha sobrado harina y quieres prevenir que se ponga mala, la ponemos en un recipiente apto para el congelador y listo.

La mantequilla
Las tarrinas de mantequilla a veces son muy grandes y tardamos demasiado en consumirlas.

Si la gasta en pequeñas proporciones, divíde la barra de mantequilla en pequeñas porciones, envuelve en film transparente e introducir en una bolsa tipo zip para que no coja olores.

La pasta y el arroz
Tanto la pasta como el arroz se pueden congelar, (pero no en crudo) si no una vez hayan sido cocinados.

En ocasiones la textura no es exactamente la misma que recién cocidos, pero el sabor y las propiedades nutricionales se mantienen intactos.

Verduras para sofrito
Ajo, cebolla, pimiento y tomate se pueden congelar. Lo congelamos en porciones crudas, incluso ya picado o triturado, mezclados o por separado.

Cuando lo necesites, pon las verduras en la sartén sin aceite durante un minuto a fuego medio para eliminan los cristales de hielo que se forman al congelar. Pasado el minuto pon el aceite y a cocinar.

Gazpacho, salmorejo, ajoblanco y otras sopas frías
Algunas persona odian aguar el gazpacho, y nada tan sencillo de solucionar, haz cubitos de gazpacho para enfriarlo sin peder nada de sabor.

Cualquier sopa fría puede congelarse, luego deben descongelarse en la nevera.

IMPORTANTE
Una vez que los alimentos ya han sido descongelados no se pueden volver a congelar.



Saludable



Menús NAVIDAD PARA EMPRESAS

DESDE 45€

Además, disfruta de nuestros menús especiales para celebrar en familia Navidad, Nochevieja y Reyes.
¡Plazas limitadas, reserva ya!

Consulta aqui todos los menús:

inbodas.com/navidad

Finca La Ribera

Ctra. M-305,km 43, 8 (28300) Aranjuez, Madrid
Reservas: 650 822 758

Finca Gurugú

Ctra. M-213, km 5, Dir. Anchuelo (28810) Villalbilla, Madrid
Reservas: 663 806 370

Solicitar

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

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

RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ya son 4 años 2023 · 2024 · 2025 y 2026



CENTRO
Edificio en Calle Príncipe.
1100m², cinco viviendas, dos locales y patio.
1.500.000€



CENTRO
Constr. con proyecto hotelero en el corazón de Aranjuez, y piso exterior. Posibilidad de comprar el edificio completo.
500.000€



CORTIJO DE SAN ISIDRO
Chalet con piscina cubierta, 266m², 5 dormitorios, 3 baños, gran cocina. salón con chimenea.
520.000€



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€



VERGEL - LAS OLIVAS
Vivienda en 3ª planta con 105m² y finca con ascensor, dispone de 3 dorm., 2 baños compl., cocina con terraza (tendedero) y amplio salón.
265.000€



CALLE REY
Apartamento de 1 dormitorio, parqué, carpintería lacada, armario emp., trastero, finca con ascensor.
190.000€



CENTRO
Vivienda 232m² en pleno centro de Aranjuez. Semi reformada, lo que permite 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 información consúltenos sin compromiso.
670.000€



AVES
Piso de 122m2 junto al Centro de Salud, 4 dormitorios, baño y aseo. 1ª planta sin ascensor.
189.000€



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€



LAS OLIVAS
Piso de 2 dormitorios, 2 baños y garaje, planta primera con ascensor. Posibilidad de quedarse amueblado.
229.900€



CORTIJO DE SAN ISIDRO
Suelo agrario en el Cortijo de San Isidro, cuenta con 52.907 m².
CONSULTAR

*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.

INSOMNIO

Zzz

¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

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

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL INSOMNIO?

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

¿QUE CLASE DE INSOMNIO EXISTE?

El insomnio agudo o de corta duración, dura entre unos días y algunas semanas.
El insomnio crónico o de larga duración, los problemas del sueño aparecen tres o más veces por semana durante un mínimo de tres meses.

¿QUÉ CAUSA EL INSOMNIO?

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



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



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



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



•Consumo de cafeína, nicotina y alcohol.



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



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



•Ciertos medicamentos. Pueden alterar el sueño.



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

¿EXISTE TRATAMIENTO DEL INSOMNIO?

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

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

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

Solución

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



Hotel Catalonia Giralda 3*

200€ P.VP.
Precio por persona en habitación doble
Habitación individual consultar

EL PRECIO INCLUYE:
BUS IDA-VUELTA / 3 DÍAS - 2 NOCHES EN RÉGIMEN DE ALOJAMIENTO
Y DESAYUNO EN UN HOTEL EN EL CENTRO DE SEVILLA
SEGURO DE VIAJE Y GUÍA ACOMPAÑANTE

SALIDA DESDE ARANJUEZ

VICTOR M CARMONA



PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718

PROTECCION 10

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

Aranjuez dermaclinic.

PIDE TU CITA
614 149 741
www.aranjuezdermaclinic.com
Pº Profesora Modesta María Navarro, 2
Zona AGFA · Aranjuez

DERMATOLOGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA

CENTRO MÉDICO PRIVADO · QUIRÓFANO PROPIO · ESPECIALIDADES

- Dermatología y cirugía de la piel
- Medicina estética
- Láser · Morpheus8® · Endolift®
- Trasplante de pelo
- Menopausia
- Urología
- Endocrinología
- Alergología
- Psicología
- Medicina de familia

Dra. Esther Cuerda Galindo · Dermatóloga · Col. 282851256 · Reg. sanitario C522241

RECETAS DE

SUPERVIVENCIA para tudi t “o no”

P atata al horno c champiñ



L patat s como abrazo, te arregl el día.

Ingredientes

- 1 patata grande
- 50 g de queso rallado
- 100 g de champiñones
- 50 g. de nata para cocinar
- 1 Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida *(opcional)*
- Nuez moscada *(opcional)*

Instrucciones

Lava bien la piel de las patatas y sécalas. Pinchas varias veces con un tenedor, úntalas con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. Envuélvela en papel de aluminio(si vas a asar varias patata envuelvelas individualmente), ponla en el horno aproximadamente 50 minutos(hasta que al pincharlas con un cuchillo estén completamente tierna por dentro).

Mientras se asa la patata, corta los champiñones en láminas finas, ponlos a calentar con un chorrito de aceite, sal y pimienta en una sartén a fuego medio unos 10 minutos hasta que pierdan el agua y se doren. Vierte la nata sobre los champiñones, añade una pizca de nuez moscada y deja reducir a fuego suave 3–4 minutos hasta obtener una salsa cremosa.

Una vez lista la patata, retira el papel de aluminio, abre un corte longitudinal en la parte superior y con una cuchara, extrae con cuidado parte de la pulpa sin romper la piel. Chafa esa pulpa con un tenedor y mézclala directamente con la crema de champiñones. Rellena las patatas generosamente con la mezcla, cubre con el queso rallado y vuelve a meter al horno en opción grill a 220 °C durante 5 minutos o hasta que el queso se dore.

Puedes hacer la patata en la freidora de aire, introduce en la freidora a 200º durante unos 40 minutos, recuerda darle la vuelta a mitad de cocción.
El tiempo puede variar dependiendo del tamaño de la patata y la freidora de aire.

Si no te apetece champiñones con nata puedes optar por atún y vegetales, beicón con queso, carne picada con tomate o sobrasada y jamón serrano.

La receta de las patatas asadas tienen más de 170.000 años. En el año 2020 en El Pueblo en Línea (Sudáfrica), se encontraron en una cueva los restos carbonizados de rizomas *(patata africana)*, recolectados y asados por los humanos del Paleolítico Medio.
Una ventana *“a la cocina prehistórica”* se abrió en ese momento pues implica que compartieron alimentos en familia y usaron palos de madera para extraer plantas del suelo.

Salud


CARNES VARILLAS
ANTICIPA
TU COMPRA DE
NAVIDAD
MENOS ESTRÉS
DE ÚLTIMA HORA
Y 1ª CALIDAD
EN TU MESA
C/ FOSO, 101 ARANJUEZ
carnesvarillas
carnes_varillas
varillascarniceria@gmail.com
www.carnesvarillas.es
RINCON GOURMET
ELABORACIÓN PROPIA
4ª GENERACIÓN DE CARNICEROS
*Ejemplo de presentación
SERVICIO A DOMICILIO
HAZ TU PEDIDO
667 69 48 60
667 69 48 61
ESPECIAL BARBACOA NAVIDEÑA


APTREA
ADICCIONES
¿NECESITAS AYUDA?
C/ VERDERÓN, 18 ARANJUEZ
contacto@aptrea-aranjuez.org
Tel.: 91 892 25 99
aptrea-aranjuez.org


ANUNCIATE
EN Saludhable
HAZ QUE TU NEGOCIO
CONTINÚE CRECIENDO
ANUNCIATE Y LLEGA A
MÁS CLIENTES
ESTE PODRIA SER EL
ANUNCIO DE
TU EMPRESA
C/ CAPITÁN, 95
Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431
info@hapypublicidad.com


NO SOY RARO
SOY UNA
EDICIÓN
LIMITADA
hapy
PUBLICIDAD
PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES
...Y MUCHO MAS
LABORAL·DEPORTIVO
PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..
C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060
INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

LA REVOLUCIÓN DEL ESPÉCULO VAGINAL

innovación y empatía al servicio de la salud femenina

Durante casi dos siglos, la herramienta central de la consulta ginecológica ha permanecido inalterada. El espéculo tradicional, diseñado en 1829 por Joseph Claude Anthelme Récamier y "mejorado" posteriormente por J. Marion Sims, ha sido durante generaciones un símbolo de incomodidad, tensión e incluso dolor para millones de mujeres. Fabricado habitualmente en metal o plástico rígido, su diseño de dos valvas —similar a un pico de pato— se abre ejerciendo presión vertical directa.

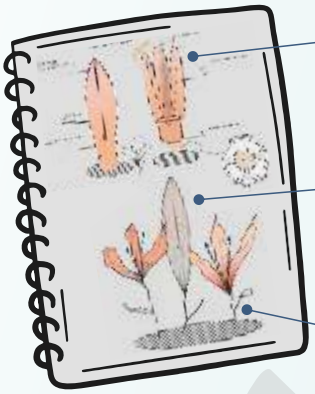
El espéculo convencional plantea diversos problemas en la práctica clínica regular:



- **TENSIÓN Y MOLESTIA FÍSICA**: El contacto con materiales fríos y el mecanismo de apertura directa generan contracciones musculares involuntarias por estrés.
- **LIMITACIÓN EN LA VISIBILIDAD**: La estructura binaural a menudo requiere ajustes constantes para exponer de forma óptima el cuello uterino.
- **IMPACTO EN EL SEGUIMIENTO MÉDICO**: El temor o la incomodidad asociados a este instrumento provocan que algunas pacientes pospongan exámenes preventivos fundamentales, como la citología vaginal o la detección del virus del papiloma humano (VPH).

LAS CLAVES DE LA INNOVACIÓN: ERGONÓMICA, ANESTÉSICA Y MULTIDIRECCIONAL

Los nuevos prototipos de espéculos ginecológicos replantean desde cero la anatomía del dispositivo. Proyectos destacados a nivel internacional, como el espéculo Lilium desarrollado por la ingeniera de diseño industrial española Ariadna Izcara Gual y la investigadora neerlandesa Tamara Hoveling (estudiante de doctorado en la Universidad Técnica de Delft, en los Países Bajos.



- **Apertura radial y paulatina**: En lugar de forzar una separación vertical, las versiones multivalvulares abren el tejido de forma gradual en tres o más direcciones, imitando el despliegue de los pétalos de una flor. Esto distribuye la presión de manera homogénea en las paredes vaginales.
- **Sistemas de liberación de anestesia local**: Prototipos recientes incorporan microcanales o recubrimientos reactivos a la temperatura corporal que permiten liberar dosis mínimas de anestésico tópico para erradicar cualquier sensación molesta durante exploraciones prolongadas.
- **Manejo silencioso y adaptativo**: Se han eliminado las cremalleras y tornillos metálicos ruidosos por mecanismos mecánicos fluidos que reducen el estrés auditivo de la paciente durante la consulta.

DIFERENCIAS ENTRE EL TRADICIONAL Y EL NUEVO

EL TRADICIONAL	EL NUEVO
Mecanismo de apertura	
2 valvas rígidas (apertura en 2 direcciones)	Multivalvular / 3 direcciones (distribución homogénea)
Materiales y textura	
Metal o plástico rígido frío	Polímeros ergonómicos y suaves
Gestión de la incomodidad	
Sin mecanismos de alivio de dolor incorporados	Posibilidad de microcanales con liberación anestésica
Visibilidad clínica	
Limitada en pliegues o variaciones anatómicas	Exposición optimizada del cérvix



EL FUTURO DEL INSTRUMENTAL GINECOLÓGICO

Los nuevos diseños se encuentran actualmente en fases avanzadas de ensayos clínicos, validación ética y procesos de patentado. La llegada paulatina de estos instrumentos a clínicas y hospitales marca el comienzo de una nueva era en la ginecología: una disciplina donde la tecnología médica evoluciona a la par del respeto anatómico y el bienestar integral.

Solución

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

Saludable

Calle Capitán, 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

APRENDIENDO A MANEJAR LA INCERTIDUMBRE

Podríamos definir la incertidumbre como la falta de certeza o confianza sobre algo futuro que genera sensaciones como la inquietud, el miedo, la inseguridad y la ansiedad.

Nuestro cerebro necesita tener una sensación de continuidad, como un hilo que pueda unir el pasado con el presente y el futuro, necesitamos sentir que lo que nos espera en el futuro será conforme a nuestros intereses y que no nos dañará. Es como una especie de equilibrio, que cuando se rompe puede generar gran malestar.

La percepción que tenemos sobre nuestra capacidad para influir en lo que está por venir varía mucho de unas personas a otras.

En un extremo estarían aquellos más orientados a posiciones deterministas, es decir, los que creen que todo fenómeno está prefijado y que ninguno de los actos de nuestra voluntad es libre, sino que todo está preestablecido. Asimismo, otras personas pueden tener la sensación de que todo es producto del azar.

En ambos casos pueden aparecer dos patrones diferentes:

• los que piensan "***como nada depende de mí***" vivo tranquilo y lo que tenga que ser será.

• los que adoptan la actitud "***nada de lo que haga puede ayudarme a orientar mi vida***" lo cual me llena de angustia.

En el otro extremo estarían aquellos que piensan que lo que ocurra es 100% resultado de sus acciones, que tienen la capacidad (si lo hacen suficientemente bien) de atar el futuro.

En este caso también podemos encontrar dos patrones:

• aquellos que confían en valorar adecuadamente las circunstancias y ***tomar las decisiones oportunas***.

• aquellos que ***caen presos de la necesidad de control***, que los lleva a buscar la solución correcta y exacta. Es en estos casos en los que la incertidumbre y su intento de reducirla se puede convertir en una tortura.

Cuando el cerebro percibe incertidumbre trata de hacer algo para reducirla, según sean nuestros patrones predominantes seremos más hábiles en aquietar el malestar o incurriremos en patrones que aparentemente van a conseguir los resultados deseados pero que en realdad generan mas dolor. Los más comunes son: pensar y darle vueltas a las cosas más allá de lo necesario, convertir en monotema el motivo de inquietud o preocupación, evitar tomar decisiones, enredarse en patrones complejos e innecesarios para buscar la seguridad, entre otros.

Lo cierto, es que no podemos hacer nada para asegurarnos de tener el control absoluto de nuestras vidas, podemos pensar las cosas, analizarlas, poner en marcha acciones coherentes con nuestros objetivos y capacidades, pero siempre hemos de asumir un riesgo.

Os invito a reflexionar sobre algunas recomendaciones para lidiar con la incertidumbre:

• Tomar conciencia y aceptar la realidad de que no podemos controlar todas las cosas.

• Aprender a identificar las emociones asociadas a esas situaciones estableciendo un diálogo interno que nos permita describir como nos sentimos, que es lo que nos da miedo.

• Identificar lo que si depende de nosotros. Centrarnos en lo que sí está en nuestra mano.

• Comenzar a asumir pequeños riesgos, en donde tomemos opciones dejando que haya cosas al azar.

• Puede ser útil guiarse por el siguiente plan:

1. Toma un cuaderno y escribe el motivo de tu preocupación, describiendo lo que quieres, lo que te preocupa.
2. Proponte dedicar 15 minutos diarios durante una semana a realizar todas las reflexiones que necesites por escrito y solo de este modo.
3. Identifica posibles alternativas, puedes escribir pros y contras.
4. Si lo necesitas, consulta con algún experto sobre el tema, o con alguien que te conozca para ver si puede orientarte, pero evita hablar continuamente del tema o recurrir a múltiples interlocutores.
5. Al cabo de una semana de realizar este ejercicio tendrás información suficiente para manejar aquello que te inquieta. Si no ves una opción clara, quiere decir que todas o varias de las opciones propuestas son igualmente válidas, puedes tomar cualquiera de ellas.
6. Utiliza durante el proceso algún recurso para calmar la emoción. Puedes practicar alguna estrategia de relajación o meditación, o buscar formas de calma que para ti sean naturales.

Recuerda que la incertidumbre tiene que ver con dos aspectos: lo que hemos de decidir o como poder plantear alguna estrategia para influir en los acontecimientos y cómo regular las emociones que nos genera el afrontar el futuro incierto. En ocasiones, podremos actuar y ejercer un cierto control sobre las cosas, pero resulta fundamental que encontremos formas adecuadas de regular los estados emocionales.

Alicia Martín Pérez. Psicóloga Clínica

AMP Psicólogos

www.psicologosaranjuez.com









LA IMPORTANCIA DEL MERCHANDISING

El uso del merchandising es **vital para el punto de venta para motivar el acto de compra**, para que te recuerde el consumidor. Desde el punto de vista estratégico, los productos personalizados que son gratuitos para el público tienen una influencia que aventajará a tu negocio en gran medida.

Con estos **productos "imán"** satisfacerás una necesidad del consumidor al regalarle, por ejemplo un bolígrafo o un mechero personalizado con tu logo. También puedes utilizarlos estratégicamente colocándolo en un evento adecuado donde se repartirá a la gente y tu marca irá asociada a una causa en concreto, por ejemplo repartir gorras personalizadas en un evento deportivo.

El merchandising busca la **optimización del recuerdo de un cliente** y que al final acabe volviendo a consumir en nuestro negocio. Se han hecho estudios de los productos que más gustan a la población que destacan lo que más puede funcionar para tu tienda:

· **Mecheros y bolígrafos:** a parte de ser un producto barato es bastante atractivo y muy fácil de consumir por tus clientes.

· **Tazas personalizadas:** forman parte de nuestra rutina diaria y además llama la atención los miles de diseños preciosos que puedes poner en cada una.

· **Productos deportivos:** este es un producto de acierto asegurado. Cada vez se le da más importancia a la actividad física, y, como plus, estarás vinculando la imagen de tu empresa a una vida saludable.

Para elegir la mejor opción de promoción de tu negocio analiza antes que nada al público al que va dirigido, y después el producto que vas a ofrecer. **Entregar regalos a modo de agradecimiento** por las compras a nuestros clientes reafirma la propia reputación y dejará un buen sabor referida a la atención en quien nos ha elegido.

Un regalo directo es una buena forma de **aumentar la confianza** de nuestros clientes y que al final nos ayudará a aumentar las ventas considerablemente. Es una manera muy eficaz de aproximación con la gente y que conseguirás una fidelización por una compra que haya hecho que hará que se vaya muy contento.

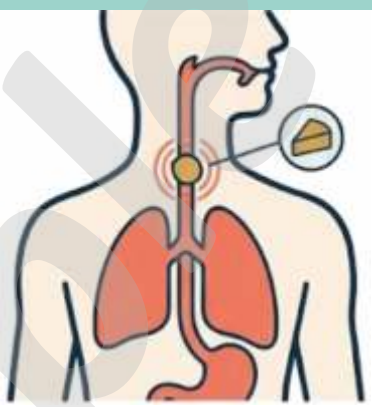
UN CLIENTE CONTENTO, ES UN CLIENTE QUE VUELVE.

happy PUBLICIDAD
910 841 392 · 673 439 431
info@hapypublicidad.com
CALLE CAPITÁN, 95

solucionar

DISFAGIA FUNCIONAL:
comprender el trastorno de la deglución sin causa orgánica

Comer es un acto cotidiano, casi automático, que vinculamos al placer, la nutrición y la vida social. Sin embargo, para quienes padecen disfagia funcional, cada bocado representa una fuente de ansiedad y malestar. La sensación imperiosa de que el alimento se detiene en la garganta o el tórax transforma el momento de las comidas en una experiencia desgastante, a menudo incomprendida por el entorno del paciente.



A diferencia de otras alteraciones del aparato digestivo, la disfagia funcional se caracteriza por la dificultad para deglutir sólidos o líquidos sin que exista una causa estructural u orgánica subyacente. Es decir, no hay tumores, estrechamientos físicos (estenosis), inflamaciones graves ni enfermedades neurológicas evidentes que bloqueen el paso del bolo alimenticio.

ORIGEN Y FACTORES DESENCADENANTES

El origen de la disfagia funcional es multifactorial. Intervienen alteraciones en la sensibilidad visceral, modificaciones en la motilidad esofágica sutil y factores psicológicos significativos.

HIPERSENSIBILIDAD VISCERAL



Receptores del esófago hiperreactivos que envían señales exageradas de molestia al cerebro ante estímulos normales.

EJE CEREBRO-INTESTINO



Alteración en la comunicación neuronal entre el sistema nervioso central y el digestivo, amplificando la percepción del dolor o la presión.

ESTRÉS Y ANSIEDAD



Situaciones de tensión prolongada o eventos traumáticos (como haber sufrido un atragantamiento previo) aumentan la hipervigilancia al tragar.

DISFUNCIÓN MOTORA SUTIL



Pequeñas descoordinaciones en la onda peristáltica que no llegan a constituir una patología mayor, pero entorpecen la dinámica deglutoria.

ABORDAJE TERAPÉUTICO INTEGRAL



Intervención psicológica y manejo de la ansiedad La terapia cognitivoconductual (TCC) es una de las herramientas más efectivas. Ayuda a desarticular la hipervigilancia al comer, reducir el miedo al atragantamiento y reconfigurar la respuesta del cuerpo ante el acto de tragar.



Tratamiento farmacológico En casos donde la hipersensibilidad o el componente ansioso son elevados, se emplean neuromoduladores a dosis bajas (como antidepresivos tricíclicos o inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina). Estos medicamentos no se prescriben para tratar la depresión, sino para regular las vías del dolor y aliviar la sensibilidad del esófago.



Reeducación deglutoria y pautas dietéticas El trabajo junto a un logopeda o fonoaudiólogo resulta clave para reaprender patrones deglutorios eficientes y relajados.

La disfagia funcional es una condición real y limitante que va más allá de un simple "miedo a tragar". Reconocer el problema, descartar causas orgánicas e iniciar un tratamiento multidisciplinar permite a los pacientes recuperar la confianza en la mesa y restaurar su calidad de vida.

¡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

Solicitable

Directorio Profesional

Abogados

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

Audiología

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

Centros de Estética

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

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especialista en Odontología Estética
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 918929745
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

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

Fisioterapia

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

Obras y reformas

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

Ópticas

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

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 918911115.
www.perezcarmena.es

Psicología

AMP PSICOLOGOS
Autorización Sanitaria CAM CS 7048
Alicia Martín Pérez. Cdo. M-12381
Sara Olavarrieta B. Cdo. M-22072.
Paloma Suárez Valero. Cdo. M-19275
Infantil. Adolescentes. Adultos.
C/ Stuart, 47 - Bajo derecha. Aranjuez
Tel. 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 Noviembre

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

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.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el permiso expreso de la dirección de la misma. Dirección: Francisco Mora. Diseño y maquetación: Almudena Villarta y Silvia Montes - Imprime: Gráficas Berlín. - Depósito Legal: M-24430-2013. Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392



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

Cosas que tienes en casa
y no necesitas

Más de dos juegos de sábanas por cama. Si piensas de forma útil, no te hacen falta más, porque mientras lavas una, pones la de recambio y así siempre. Tener de más te ocupará espacio en el armario.

Miles de toallas. Lo mismo que pasa con las sábanas, pasa con las toallas. No te sirve de nada tener un ejército de toallas, sino que te basta tener como mucho tres o cuatro. Según las utilices, las lavas y mientras utilizas la de repuesto.



Utensilios de repostería. En un principio queda genial tener todos esos aparatos pero ¿Cuántas veces los utilizas al año? ¿Te vale la pena tener tantos? Lo mejor es hacer limpieza y quedarte con lo más básico: un molde de tarta, varillas... Lo mínimo.

Guardar tarros de cristal. Si bien es cierto que tener un par es muy útil, tener una balda llena de tarros vacíos es algo exagerado. Quédate con los esenciales y deshazte de los demás.

Tener platos a pañados. En una casa la media de personas que suele convivir es de cuatro, por lo que tener más de veinte platos te ocupará mucho espacio, y ya no hablar de tener distintas vajillas. Lo mejor es ser eficiente. Lo mismo pasa con platos de plástico. A no ser que vayas a dar una fiesta, guardarlos no te servirá de nada ¿Cuando será la próxima? Dentro de un año ¿Quizás? Estudia si te compensa tenerlos ocupando hueco en tu casa.



Teléfono fijo ¿Para qué? Hace años si era necesario tenerlo, pero ahora ocupa un lugar en la casa del que puedes prescindir. Piensa en él como un trasto menos que limpiar.

La sandwichera. Fácilmente sustituible por una sartén. Funciona igual que este pequeño electrodoméstico. Mejor deshazte de él y ahorra espacio en la cocina.

El escurridor de lechuga. Son grandes, ocupa mucho en tus armarios de cocina y ¿De verdad lo utilizas tanto? Prioriza lo verdaderamente importante.



Cadena de música, útil para coger polvo. Ya con tecnología que nos movemos ahora, tener música en soporte físico ha sido algo que ha quedado recluido a los apasionados del CD, cassette o vinilo. Piénsalo, si no lo has usado en el último año ¿Lo usarás ahora?

Quitar de tu casa cosas que no necesitas te ahorrará mucho espacio y harás que se vea mucho más grande, ya sabes, a veces:

MENOS *es*
Más

VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO



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.


EXPERIENCIA
PROGRESIVA
LOHADE®
óptica y espacioptico
Porque no todos
miramos igual.
Tus progresivos
según tu forma
de mirar y vivir
—
Almibar 79 y 83 | 91 892 63 71
Aranjuez
www.lohade.com