

DESCÁRGATE
LA TRIBUNA DE ALCOBENDASLA TRIBUNA DE
ALCOBENDAS INFORMADOS

Presupuesto de 249 millones de euros para 2026

El Ayuntamiento ha presentado el presupuesto consolidado para 2026, que alcanza los 248,9 millones de euros, un 5,87% más que en 2025, con inversiones municipales por 36 millones, un 20% más que el año anterior. **PÁGINA 2**



La IV Gala 'Muy Abierto' celebra la excelencia del comercio local

Aprobado el mayor proyecto urbanístico del norte de Madrid

..El Pleno del Ayuntamiento de Alcobendas daba luz verde al desarrollo del nuevo barrio Los Carriños-Valgrande, con la construcción de 8.600 viviendas y capacidad para 25.800 habitantes. Es el mayor proyecto urbanístico del norte de Madrid. Contará con zonas verdes, equipamientos, espacios comerciales y terciarios, y se prevé una inversión de 2.300 millones de euros.

Más Madrid insta a las empresas a pagar el coste de los envases

.. El Grupo Municipal Más Madrid Alcobendas presentó una moción en el Pleno para que el Ayuntamiento reclame a las empresas envasadoras el coste total de la gestión de residuos, tal como establece la normativa europea y estatal.

**Si tú ME VES,
tus clientes TAMBIÉN**

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305
publicidad@prensalamarca.com



Primeros pinos en el Parque 'Princesa Leonor'

Alcobendas ha dado un importante paso en su apuesta por el medio ambiente con la plantación de los primeros pinos del Parque Forestal 'Princesa Leonor', el futuro gran pulmón verde de la ciudad.

La alcaldesa, Rocío García Alcántara, el concejal de Medio Ambiente, Jesús Montero, y estudiantes de Bachillerato del IES 'Gloria Fuertes' participaron en la plantación de una treintena de ejemplares, marcando el inicio de un ambicioso proyecto de reforestación que transformará unos terrenos que antes fueron un vertedero. En total, se plantarán casi 3.000 árboles y más de 86.000 ar-

bustos, convirtiendo la zona en un espacio verde de referencia para Alcobendas.

UN PROYECTO DE RENATURALIZACIÓN PIONERO

El parque contará con nueve ecosistemas y ocho microcharcas para anfibios, ocupando 26 hectáreas y formando parte de un corredor verde que conectará la 'Dehesa Boyal' de San Sebastián de los Reyes con el monte de Valde-latas. La inversión total asciende a 11,1 millones de euros, incluidos 3,6 millones de fondos europeos. La inauguración está prevista para otoño de 2026.

La llegada de la Navidad vuelve a llenar Alcobendas de luz, de ilusión y de momentos que compartir. Este año, en el Ayuntamiento, hemos preparado con especial cariño una programación llena de planes para disfrutar juntos, desde los más pequeños a los más mayores.

Nuestro gran espacio de ocio navideño, 'Navibendas' crece en tamaño y en actividades para las familias; vuelve el tren de la Navidad; podremos patinar en una gran pista de hielo de 800 metros cuadrados; la cabalgata de Reyes iluminará la noche más mágica y contaremos, por primera vez, con un gran circo en Alcobendas.

Os invito a salir a nuestras calles, a dejarnos sorprender por la magia que envuelve cada rincón y a participar en una programación pensada para todos. Queremos que cada vecino sienta esta Navidad como suya, cercana, cálida y viva.

Que estos días nos permitan celebrar lo que somos, disfrutar de la familia y de las tradiciones navideñas, agradecer lo que tenemos y fortalecer los lazos que hacen de Alcobendas una ciudad única y acogedora. Con todo mi afecto,

¡Feliz Navidad a todos los lectores de Tribuna de Alcobendas!



Rocío García Alcántara
Alcaldesa de Alcobendas

Mano dura contra los incívicos: 673 sanciones

El Ayuntamiento ha reforzado la tolerancia cero frente a conductas incívicas. La Policía Local ha impuesto 673 sanciones por infracciones a la normativa municipal y a la Ley de Seguridad Ciudadana, entre ellas 412 denuncias por consumo de drogas, 129 por consumo de alcohol, 71 por faltas de respeto a los agentes y una por tenencia de armas. Además, se ha castigado con 11.700 euros al autor de 18 pintadas ilegales.

La intensificación de la vigilan-

cia incluye más patrullas, dispositivos de control y el uso del sistema de cámaras, lo que permitió la detención de dos individuos que circulaban con una furgoneta sustraída y con objetos robados.

Además, la Policía Local ha impulsado campañas de seguridad vial. En materia de seguridad ciudadana, destaca la detención de varias personas por un presunto delito de tráfico de drogas, que refuerza la labor preventiva y la respuesta ante conductas delictivas que afectan a los vecinos.

Igualdad sigue sin concejalía en Alcobendas

El Pleno de noviembre puso sobre la mesa el debate sobre las políticas de igualdad. El PSOE presentó una moción para reclamar la recuperación inmediata de la concejalía específica de igualdad, suprimida al inicio del mandato, y la reactivación del 'Pacto Social' contra la Violencia de Género.

La concejala socialista, Ofelia Culebradas, acusó al ejecutivo

del PP de haber "desmantelado" una estructura esencial en la lucha contra la violencia machista.

EL GOBIERNO DEFIENDE QUE EL SERVICIO SE HA REFORZADO

Marta Martín, rechazó estas críticas y defendió que las competencias en materia de igualdad están plenamente operativas dentro de la Concejalía de Familia y Bienestar Social.

Presentado un presupuesto de 249 millones de euros para 2026

El Ayuntamiento ha presentado el presupuesto consolidado para 2026, que alcanza los 248,9 millones de euros, un 5,87% más que en 2025, con inversiones municipales por 36 millones, un 20% más que el año anterior. La sólida situación financiera del municipio, con 33 millones de remanentes y deuda cero, permite este incremento, manteniendo al mismo tiempo la contención fiscal.

Por tercer año consecutivo, se aplicarán reducciones de impuestos, incluyendo el IBI en el mínimo legal, plusvalía y tarifas de ORA, lo que supondrá un ahorro global de 12 millones de euros para los vecinos en 2026. "Gracias a esto, Alcobendas se consolida como la gran ciudad de la Comunidad de Madrid con menor presión fiscal", indicaban en la presentación.

El presupuesto también contempla fondos de la Comunidad de Madrid por 7,4 millones, destinados a programas sociales, escuelas infantiles, atención a mayores, lucha contra la vio-



lencia de género y adicciones. La empresa municipal de la vivienda (EMVIALSA) invertirá 8,9 millones en nuevas promociones de vivienda pública.

REFUERZO DE SERVICIOS ESENCIALES

Además, se refuerzan servicios esenciales para mejorar la calidad de vida de los vecinos y atender a los colectivos más vulnerables.

El área social recibe casi 2,7 millones de euros. Por otro lado, en seguridad ciudadana, se incorporan 32 nuevos agentes.

Las inversiones en limpieza, mantenimiento urbano, educación y deporte también continúan, con mejoras en colegios, parques, instalaciones deportivas y creación de nuevas zonas al aire libre.

LA TRIBUNA DE
ALCOBENDAS

Editor: Alauco Integración Servicios Gestión, S.L.

Redacción: Email: redaccion@tribunadesalcobendas.es

Depósito legal: M-8300-2023

Impresión: Alauco Integración Servicios Gestión, S.L.

staff

Gerente de Zona: Ángel Lucero - Tel: 609 519 663 comercial@prensalamcomarca.com

Administración: Ana Matos - Email: administracion@alauco.es - Tel: 910 059 148

Departamento Comercial

Ángel Lucero

Tel: 622 733 321 comercial@prensalamcomarca.com

Luciano Monedero

Tel: 628 057 305 lmonedero@alauco.es

BAUTER aísla tu casa

La solución técnica más eficaz



EL ÚNICO CON
93%
EFICACIA
ESPACIO AISLAMIENTO TECNOLOGÍA



¡Reduce hasta
un **50%** el consumo de
calefacción y refrigeración!



¿Frío en invierno? ¿Calor en verano?

Ahorra energía en todos los aspectos.

El aislamiento térmico
de capa fina B-THERMIQ

Supera a todos los materiales
de aislamiento.

- Cumple todas las normativas energéticas
- 300% de elasticidad: sin grietas ni roturas
- Seguridad total: no inflamable

Más en: www.aislamientotermicosinobra.com

Tramitamos subvenciones y certificado energético.

Si su casa necesita
aislamiento térmico,
contáctenos.

91 563 62 00
madrid@bauter.es

BAUTER
aísla por todos lados

El recubrimiento térmico que se pinta

- Casa más fresca en verano
y más caliente en invierno
- Sin pérdida de espacio
y sin obras
- Más simple y económico
que otras soluciones
- Con todos los certificados
y 10 años de garantía



Aprobado el mayor proyecto urbanístico del norte de Madrid

•• El Pleno del Ayuntamiento de Alcobendas daba luz verde al desarrollo del nuevo barrio Los Carriles-Valgrande, con la construcción de 8.600 viviendas y capacidad para 25.800 habitantes. Es el mayor proyecto urbanístico del norte de Madrid.

La alcaldesa, Rocío García Alcántara, calificó la aprobación como "un día histórico para Alcobendas" y destacó que el plan ofrece seguridad jurídica a compradores e inversores y permitirá mantener el cronograma de actuación del proyecto.

Contará con zonas verdes, equipamientos, espacios comerciales y terciarios, y se prevé una inversión de 2.300 millones de euros y la creación de 4.000 empleos durante la construcción. Además, será un proyecto inteligente y sostenible, con sistemas de recogida neumática de residuos, energía solar y regeneración de aguas para el arbolado de la zona.

Más Madrid insta a las empresas a pagar el coste de los envases

•• El Grupo Municipal Más Madrid Alcobendas presentó una moción en el Pleno para que el Ayuntamiento reclame a las empresas envasadoras el coste total de la gestión de residuos, tal como establece la normativa europea y estatal. Actualmente, la falta de acción del Gobierno local del PP hace que gran parte de estos gastos se traslade a los vecinos, aumentando la tasa de basuras en un 33%.

El portavoz de Más Madrid, Mariano Cañas, ha señalado que "cada vecino ya paga por adelantado el reciclaje de los envases cuando compra un producto. Si además se le sube la tasa, está pagando dos veces". Según los datos del propio Ayuntamiento, el coste real por tonelada de recogida es de 230,22 euros, mientras que Ecoembes aporta 90,17 euros y Ecovidrio 49,62 euros, lo que deja sin reclamar más de 2,5 millones de



euros anuales que finalmente pagan los ciudadanos.

CONVENIO DESACTUALIZADO

Más Madrid también critica que el convenio vigente con Ecoembes está desactualizado y no contempla la nueva responsabilidad ampliada del productor, que incluye la recuperación de envases en la

limpieza de vías públicas, parques y la información al ciudadano.

Exige la reducción inmediata de un tercio de la tasa de basuras, que debería ser asumida por las empresas. Cañas concluye: "No es justo que el Ayuntamiento actúe con valentía frente a los vecinos y con cobardía frente a los grandes lobbies del envase".

+ NOTICIAS

560.000 euros para mejorar instalaciones deportivas

•• Alcobendas ha destinado 560.000 euros a modernizar instalaciones deportivas, incluyendo el 'Pabellón de los Sueños' y la pista central del Pabellón 'Amaya Valdemoro'. En 2026 se renovarán el Campo de Fútbol 'Óscar Molina', el Pabellón 'Antela Parada', pistas de tenis y pádel, la Ciudad Deportiva 'Valdeasfuentes' y el Polideportivo 'José Caballero'.

Infancia y adolescencia, prioridad hasta 2028

•• Por mayoría, se aprobaba el nuevo 'Plan Estratégico de Infancia y Adolescencia' de la ciudad para 2025-2028, que marca las políticas y actuaciones municipales para mejorar el bienestar de niños y jóvenes. Establece 6 líneas estratégicas, 17 ejes y 70 ámbitos de actuación.



FRIVOLOS

Restaurante & Show



FRIVOLOS ES EL SANTUARIO DE LA EXCENTRICIDAD Y LA INDULGENCIA DONDE LA GASTRONOMÍA SE FUSIONA CON LA CREATIVIDAD PARA ALCANZAR UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Estamos abiertos en horario de comida de jueves a domingo, y en horario de cenas de jueves a sábado.

Además, los jueves, viernes y sábados, acompañamos tus noches con nuestra música en vivo, pensada para hacer de cada velada algo inolvidable.



Contacto y reserva: +34 671 357 327 - info@frivolos.es
Avda Puente Cultural, 1 - 28702 San Sebastián de los Reyes
www.frivolos.es



MECANICA, ELECTRONICA, CAJAS DE CAMBIO

¿Tu coche necesita una reparación?
Descubre la **excelencia** en la mecánica



CESAR ROMO
TU MECÁNICO DE CONFIANZA

TURBOMOTOR



91 652 08 52 – Recepción



655 565 108 – WhatsApp

talleresturbomotor@gmail.com

TURBO MOTOR, S.L.

Avenida Fuente Nueva, 6

28703 S. Sebastian de los Reyes

Madrid



ACOGER CAMBIA VIDAS
LA SUYA Y LA TUYA

ACOGIMIENTO FAMILIAR:
ACOMPAÑA, CUIDA Y OFRECE UN HOGAR TEMPORAL
CONSULTA LAS AYUDAS PARA FAMILIAS DE ACOGIDA



Más información



UN SUV URBANO HÍBRIDO CON ETIQUETA ECO

Ebro presenta el s400

Una de las opciones más competitivas del segmento SUV urbano con un precio por debajo de 23.500 euros con todo tipo de ayudas y descuentos

EBRO presenta el s400, un SUV urbano híbrido con etiqueta ECO, diseñado para la comodidad y sostenibilidad. Con 4,32 metros de longitud, ofrece tecnología avanzada y opciones de financiación flexibles. Su motor combina un 1.5 DHE y uno eléctrico, logrando 0 a 100 km/h en 8,9 segundos.

La gama de EBRO se expande con la introducción del nuevo s400, un SUV urbano que cuenta con la etiqueta ECO. Para probar este modelo, hemos sido invitados a la Federación Española de Fútbol, dado que la marca española es patrocinador oficial de la selección. Además, es importante destacar que este vehículo representa el acceso a la línea de automóviles de EBRO, que ya cuenta con el S700 y el S800 de 7 plazas.

Con una longitud de 4,32 metros, este pequeño presenta un diseño contemporáneo y tecnología híbrida, lo que le permitirá destacarse en uno de los segmentos más competitivos del mercado. El resurgimiento de la marca en 2023, durante el salón de Barcelona, está respaldado por su asociación con el cuarto fabricante chino en la industria automotriz, Chery Automobile Co., que ha vendido más de 2.600.000 unidades en 2024. Se podría afirmar que EBRO es hermano de Omoda y Jaecoo.

El EBRO s400 HEV inicia su oferta con dos acabados. El primero, denominado Premium, tiene un precio de 27.490 euros, aunque se podrá adquirir por menos de 23.500€ gracias a una promoción. Por otro



El salpicadero del S400 presenta la distribución moderna habitual, que incluye dos pantallas de 12,3 pulgadas: una destinada a la instrumentación y otra para el sistema multimedia (imagen). Esta última pantalla ofrece compatibilidad inalámbrica con Android Auto y Apple CarPlay. Justo debajo de la pantalla central, se encuentra un conjunto de controles que permiten gestionar el climatizador y otra para el sistema multimedia (imagen). Además, hay una fila de botones que facilitan el acceso rápido a funciones como las cámaras de visión periférica, los diferentes modos de conducción o el ajuste del volumen del sistema de sonido.



lado, la versión más alta de la gama, denominada Excellence, ofrece al cliente la opción de optar por un precio promocional de 24.890 euros o aprovechar una atractiva financiación EBRO Flex. Esta última opción permite disfrutar del nuevo SUV urbano de EBRO durante cuatro años con una entrada inicial de 9.738 euros y una cuota mensual de solo 149 euros.

Por otro lado, al concluir el periodo, el usuario tiene la opción de devolver el vehículo, cambiarlo por otro o quedárselo mediante el pago de una cuota final de 14.900 euros. Esta alternativa es competitiva y flexible, diseñada para aquellos

que buscan acceder a la movilidad electrificada sin necesidad de hacer un gran desembolso inicial.

El nuevo modelo, fabricado en Barcelona, ha sido diseñado para el conductor urbano que prioriza la comodidad, la conectividad y la sostenibilidad, sin sacrificar potencia ni equipamiento. Bajo su capó, el EBRO s400 alberga un avanzado sistema híbrido que integra un motor de combustión interna de 1.5 DHE con 70 kW y un motor eléctrico de 150 kW. Esta combinación permite alcanzar una aceleración de 0 a 100 km/h en solo 8,9 segundos, gracias a una potencia total de 155 kW (211 CV).

Hablamos con un miembro de un grupo de 'Alcohólicos Anónimos'

“Haciendo retrospectiva, creo que bebía por cobardía. Es más fácil vivir en el lloriqueo y el victimismo”

.. Parece raro no poner el nombre de la persona que nos ha concedido esta entrevista y que nos ha dado este titular, sin embargo, esta es la razón de este grupo: el anonimato. 'Alcohólicos Anónimos' hace una gran labor desde la intimidad, desde el respeto a la identidad de todos sus participantes. Hablamos con uno de los participantes de las reuniones que se celebran en muchos municipios de la Comunidad de Madrid. Su experiencia puede ayudar a muchas personas que puedan encontrarse en una situación difícil y que no aún no le haya puesto nombre a lo que le pasa.

¿Cómo conoces tú a 'Alcohólicos Anónimos' y cómo decides acudir a ellos?

En mi caso, me costó bastante. La decisión de ir y dar el primer paso cuesta mucho. Realmente, el que tiene que tiene un problema con el alcohol, si se le pasa en algún momento por la cabeza y es consciente de ello, irá a 'Alcohólicos Anónimos'. Yo ya sabía de la existencia de ellos. Si buscas por Internet sabes que existen estos grupos. Creo que todo el mundo sabe que existen grupos de alcohólicos anónimos, por canciones, músicas, series, películas, etc. Un día decidí curiosear y ver donde había uno y vi que se reunían muy cerca, en mi barrio.

¿Cuándo una persona se da cuenta de que tiene un problema con el alcohol?

El alcoholismo, realmente, es una enfermedad de autodiagnóstico. No hay ninguna prueba médica que te pueda hacer, ni ningún análisis, en el que te hayan a decir qué es, que has dado positivo en alcoholismo. Es una enfermedad en la que uno tiene que diagnosticarse y eso es muy difícil. A esto se añade el que la sociedad entiende el alcoholismo de una forma muy distorsionada. La gente se piensa que un alcohólico es la persona que desayuna whisky, que va al baño a ponerse colonia y en vez de ponerse la se bebe. Y no es necesario levantarse con temblores y tambaleándose para ser un alcohólico. Hay varios tipos de alcoholismo. Uno es el 'ciclido explosivo' como lo llaman los profesionales. Es esa persona que de lunes a viernes trabaja y no bebe, pero llega el viernes y se marea lo que no está escrito. Puede estar una semana o un tiempo sin beber, pero cuando bebe, lo hace sin fin. El alcoholismo es empezar a beber y no parar.

¿Cómo te diagnosticas?

Con sutiles matices porque esta enfermedad es muy sutil. Cuando te quieres dar cuenta, te has ido deteriorando. Los signos de que empiezas a tener problemas con el alcohol es cuando bebes más que tu círculo de amigos.

¿Tu fuiste consciente de eso?

Si hablo de mí, te diré que mi alcoholismo era flagrante. Y claramente sí siendo alcohólico aunque no beba. Yo sabía perfectamente lo que me estaba pasando y bebía más.

¿Las personas de tu alrededor te alertaron del problema que tenías?

Si, y es lo más habitual, lo que ocurre, en esos casos, muchas veces, es que el alcohólico se lo toma como un ataque. A mí cuando me venían mis amigos diciéndome que me veían mal, me sentía fatal y me sentaba mal que me lo dijeran. Pero claro, la gente te ve mal, cambiada y lo te dicen. Y lo hacen con la buena intención, pero tú te lo tomas como un ataque, porque no eres tonto, te das cuenta y eres consciente de que tienes un problema y yo lo estás sufriendo. Y la gente desde fuera se piensa que es fácil hacerlo.

¿Es en ese momento cuando eres consciente que necesitas ayuda?

Yo yo sabía que necesitaba ayuda, muchos años atrás, lo que pasa que a mí me importó bastante poco. Y es que en esta enfermedad no se justifica mucho como cualquier adicción. Cuando era chavalín y fumaba canutos, los porros estaban como peor visto, parecías un yonqui y había que conseguirlo de forma clandestina. Ahora está más normalizado. Pero es que con el alcohol, en este país, si hay una boda, se bebe; un funeral, se bebe; un bautizo, se bebe; si estás bien, se bebe; si estás mal, bebes más. Quedamos para beber. Si vas a una discoteca a ligar, bebes. Y el alcohol es una droga, que la gente no es consciente, es muy dura. Es más, es la única droga que no se debería dejar sin la ayuda de un médico porque puedes morir. Puedes sufrir el conocido *delirium tremens* que te provoca alucinaciones y te puede dar un paro cardíaco.

Un alcohólico lo es de cualquier bebida, como el vino o la cerveza, no tienen que ser bebidas duras.

Esa es una buena apreciación, porque uno va viendo con otros ojos, y efectivamente, yo lo que más bebía



era cerveza en cantidades industriales. La gente está confundida porque se cree que si bebe cerveza o vino es menos malo, pero todo tenemos un colega, un conocido, que cuando hay un partido de fútbol, se toma ocho o nueve cervezas. Socialmente parece que esto no es grave. Hay un alcoholismo en la sociedad muy sutil. Esa típica persona que tiene su trabajo estable, casado, con su familia, sus hijos... que aparentemente le va bien la vida, y después de trabajar se va a tomar sus birras, porque se las ha ganado y se toma sus 3 o 5 cervezas o las que toquen, y nadie se asusta, ni se alarma, ni escandaliza. Pienso que es lo normal.

¿Cómo era tu día después?

Yo bebía hasta en sueños y me levantaba con una resaca para llamar a una cura y que me dieran la extrema unción. Lo primero era vomitar por la mañana, mareado, atontado, me molestaba el ruido, la luz, me tomaba un café y a las diez de la mañana me tomaba una cerveza y, mágicamente, era como si fuera un fluido que lubricaba mis engranajes vitales.

¿En el trabajo te lo notaban?

Es curioso porque el alcohólico el trabajo es lo último que pierde. Antes pierdes la familia, los amigos, el ma-

tear, como que la vida va mal, de que estamos en crisis, de que ha subido el IVA, de que la gasolina está por las nubes, que los limones cuestan cuatro euros el kilo..., cualquier excusa es buena para justificar y poder anestesiarte. Entiendo a esa persona que no tiene novia, ni trabajo, y está jodido, lo mejor que hacer para poder vivir este horror es estar anestesiado. Yo con 25 años me di por muerto.

¿Qué es lo que pasa en esa primera sesión para que continúes yendo al grupo?

En esa reunión hablamos de nosotros, damos nuestro testimonio y no damos consejos, ni hacemos juicios ni críticas, cada uno cuenta su propia experiencia. Yo tenía ideas suicidas desde hacía tiempo así que fui al grupo porque no me quedaba otro remedio. Aunque también te confieso que fui con la idea de fracasar para seguir justificándome de que no tenía salvación. Prefería estar en mi lodazal como un cerdo revolcado en mi mierda. Cada vez que llega uno nuevo se piensa que su alcoholismo es diferente al del resto y que no hay nadie en el planeta que haya pasado por lo que he pasado él. Allí me encontré gente de todos los colores, tipos y formas, mismo número de hombres y mujeres, con estudios o sin estudios pero ninguno estúpido. Con dinero y sin dinero. Y te das cuenta que no eres tú solo el que tiene el monopolio del dolor y el sufrimiento. Esto te ayuda a ver que en el mapa hay más puntos aparte del tuyo e igual de grandes. Acudir a 'Alcohólicos Anónimos' supuso un crecimiento espiritual grande, el entender que los demás también tienen problemas, y eso es algo que me costó años entender. Yo venía de una familia muy destrutturada, con muchos problemas. Y entendía que los problemas de los demás no eran tan graves como el mío. Ahora sé que lo que para ti es una tontería para otro es un problema gordo que le hace sufrir.

¿Cuánto cuesta acudir a estas reuniones?

Nos mantenemos con nuestras contribuciones, que son voluntarias. Nosotros damos un donativo al cura por dejarnos el local. No estamos afiliados a ninguna institución, ni partido político, ni recibimos dinero de nadie y cada grupo funciona de manera autónoma.

trimonio, la pareja... algunos pierden hasta la vida, otros pierden la libertad porque acaban presos. Hay gente que ha atropellado a alguien y lo ha matado cuando conducía borracho. Yo he tenido compañeros que han estado presos por eso y, esto es un detonante. Aunque el detonante de cada uno llega cuando le llega. Te acabas convirtiendo en el cliché de un alcohólico deprimido, cada vez tienes menos ganas de hacer cosas, aunque nunca pierdes las de ir al bar o beber a solas. Yo llamaba *irme de viacrucis al ir de bar en bar*. Necesitaba quedar con gente para beber. Y lo más normal era seguir bebiendo yo solo en casa. Lo que está claro es que aunque nos justificamos, siempre va a como cualquier otra adicción.

¿Cuántos años pasa desde que empiezas a ser consciente de tu problema hasta que contactas con 'Alcohólicos Anónimos'?

Pasa mucho tiempo. Yo tengo 36 y dejé de beber con 29 años. Alguno me considera un veterano y soy el más joven. Haciendo retrospectiva, creo que bebía por cobardía. Es más cómodo vivir en el lloriqueo, como víctima, diciendo que estoy jodido porque no tengo trabajo, me han echado, no tengo novia o cualquier excusa que te quieras plan-

Eléctrico, sostenible, conectado...

Cuando nadie hablaba de nueva movilidad, en Metro de Madrid ya trabajábamos para ofrecerte un Metro más moderno, sostenible y accesible.

Un Metro que te conecta con Madrid, con tu vida y con tus valores.

⚡ 100% eléctrico

📶 100% digital

🔋 Más autonomía

🌿 100% sostenible



A la vanguardia de la movilidad urbana desde 1919



SD
SOLDAMAN

**TODO LO QUE
NECESITAS PARA
LA SOLDADURA**

- CURSOS A MEDIDA
- FORMACIÓN PROGRAMADA
- CERTIFICACIÓN DE SOLDADORES
- SERVICIO TÉCNICO
- VENTA Y DISTRIBUCIÓN DE GASES
- SOLDADURA LÁSER MANUAL
- ROBOT SOLDADURA: SDROBOTIC
- VENTA DE CONSUMIBLES Y ACCESORIOS



VENTA SÓLO PROFESIONALES

✉ soldaman@soldaman.com

🌐 www.soldaman.com



91 895 68 33

Av. Yeseros, 11 Nave 5B
28340 Valdemoro Madrid

SDINOX
ELECTROPULIDO

**Expertos en el
tratamiento
del acero
inoxidable**

TRABAJOS IN SITU

ELECTROPULIDO

DECAPADO

PASIVADO

SUMINISTRO
DE PRODUCTOS



VENTA SÓLO PROFESIONALES



info@sidinox.com

Cómo afecta el frío a los grupos más vulnerables

La llegada del frío obliga al organismo a adaptarse de forma abrupta a estas bajas temperaturas propias del invierno. Y esto tiene un impacto mayor en personas especialmente vulnerables, con enfermedades respiratorias o cardiovasculares, así como en los adultos mayores y en quienes presentan un sistema inmunitario más débil.

En este contexto, y teniendo en cuenta que la enfermedad crónica continúa aumentando en España, los primeros episodios de frío se convierten en un momento especialmente sensible, ya que el cuerpo necesita tiempo para reajustar sus mecanismos de regulación. Cuando la temperatura desciende con rapidez, el organismo activa respuestas inmediatas para conservar el calor y mantener la estabilidad interna.

Entre estos cambios se encuentra la vasoconstricción, que estrecha los vasos sanguíneos y eleva la presión arterial, incrementando el esfuerzo que debe realizar el corazón. Por ello, en personas con patologías cardiovasculares esta exigencia adicional puede favorecer episodios de angina, arritmias o eventos isquémicos, tal y como describe la *American Heart Association*, que observa una mayor carga cardíaca en los días de frío más intenso.

"A nivel respiratorio ocurre un fenómeno similar a la vasoconstricción, ya que la entrada de aire muy frío irrita la mucosa nasal y los bronquios, reduciendo la capacidad defensiva y facilitando la aparición de broncoespasmos en personas con asma o EPOC", como señala la doctora Daniela Silva, especialista en medicina interna y *y-health/medical manager* de Cigna Healthcare España. Y añade que "el ambiente frío reduce el movimiento de las ciliadas que son las que nos ayudan a barrer la suciedad que puede entrar a nuestros pulmones para que no haya infección. Por eso las personas con asma y enfermedades pulmonares deben tener especial cuidado, porque este hecho puede provocar crisis agudas".

Todo este conjunto de factores convierte los días de frío intenso en un periodo especialmente delicado para los grupos más vulnerables, de modo que anticiparse y reforzar medidas preventivas podría marcar la diferencia durante la adaptación al invierno.

"Las temperaturas muy bajas desencadenan respuestas fisiológicas normales destinadas a conservar el calor, pero esas mismas reacciones pueden resultar más exigentes para quienes conviven con enfermedades crónicas. El organismo necesita un margen para adaptarse al cambio té-



mico, y durante los primeros días, es habitual que aumente la sensibilidad a cualquier factor capaz de desestabilizar su funcionamiento. Por este motivo, la prevención empieza por conocer estas respuestas y anticiparse a ellas mediante un control adecuado de la salud basal y una vigilancia activa de cualquier señal de descompensación", explica la especialista. Bajo esta premisa, propone una serie de recomendaciones que pueden ayudar a atravesar esta etapa del año con mayor protección y mejor salud cardiovascular y respiratoria.

PRIORIZAR UNA CALEFACCIÓN ESTABLE Y EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

Mantener la casa entre 19°C y 21°C puede ayudar a reducir el estrés térmico que sufre el organismo cuando pasa repetidamente del calor al frío, ya que los cambios repentinos favorecen la vasoconstricción intensa y la irritación de las vías respiratorias, lo que puede desestabilizar a personas con hipertensión, cardiopatías o enfermedades pulmonares crónicas. Es recomendable programar la calefacción en intervalos regulares, ventilar solo el tiempo necesario y evitar salir de un ambiente muy cálido al frío extremo.

ELEGIR ROPA TÉCNICA Y ABRIGARSE POR CAPAS

Un abrigo adecuado no solo mantiene el calor, también puede ayudar a que el cuerpo disminuya la carga cardiovascular, reduciendo el riesgo de picos de presión arterial o entumecimiento en las extremidades. Lo ideal es vestir por capas, combinando materiales transpirables con prendas



térmicas que retengan el calor sin provocar humedad. Guantes y calcetines gruesos, bufandas que cubran nariz y boca o una braga en el cuello son prendas recomendables para proteger nuestra salud.

MANTENER UNA HIDRATACIÓN ADECUADA, INCLUSO SIN SENSACIÓN DE SED

En invierno solemos beber menos agua, pero la hidratación influye directamente en la viscosidad de la sangre y en el buen funcionamiento del sistema circulatorio. Una hidratación insuficiente puede favorecer mareos, descompensaciones de la tensión arterial y mayor irritabilidad de las vías respiratorias. Infusiones, caldos ligeros o agua templada ayudan a mantener un buen nivel de líquidos, a la vez que favorecen la hidratación de la mucosa nasal.

Según la doctora Silva, "cuanto más hidratados estamos más ayudamos a nuestro cuerpo a mantener a raya

la presión arterial". Y en cuanto a la temperatura de los líquidos "los calientes nos ayudarán a mantener la temperatura corporal". De modo que es recomendable "tomar infusiones que contenga antioxidantes como la cúrcuma, jengibre, o vitamina C".

AJUSTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LAS CONDICIONES DEL EXTERIOR

El ejercicio sigue siendo importante para mantener la circulación activa y la función pulmonar en buen estado, pero conviene adaptarlo a los días más fríos. Evitar entrenamientos intensos al aire libre a primera hora o por la noche puede prevenir broncoespasmos y reducir la carga cardiovascular. Caminar a paso firme, entrenar en interiores, hacer rutinas de fuerza o practicar movilidad articular son alternativas seguras para seguir activos sin exponer al cuerpo a un estrés térmico excesivo. Según la doctora, "es importante evitar el sedentarismo. Infravaloramos el potencial tóxico del sedentarismo, que promueve la inflamación en nuestro cuerpo y hay más riesgo de enfermedades crónicas".

ALIMENTACIÓN QUE SOSTENGA LA RESPUESTA DEL ORGANISMO AL FRÍO

Una alimentación rica en frutas y verduras sigue siendo esencial, pero en el contexto del frío polar también conviene incluir alimentos que aporten energía sostenida y ayuden a mantener la temperatura corporal sin sobrecargar el sistema cardiovascular. Legumbres, cereales integrales y verduras de invierno como el brócoli o la calabaza aportan nutrientes importantes. Asimismo, alimentos ricos en omega-3, como sardinas o nueces,

pueden ayudar a regular la respuesta inflamatoria, algo especialmente útil cuando las vías respiratorias están irritadas por el aire frío.

REVISAR MEDICACIÓN Y CONTROL CLÍNICO ANTES DE LOS MESES FRÍOS

Las personas con patologías crónicas, especialmente cardiovasculares o respiratorias pueden beneficiarse de una revisión médica previa al invierno para ajustar tratamientos o detectar posibles descompensaciones. Un buen control de la tensión arterial, de la función pulmonar o del asma permite afrontar una ola de frío polar con mayor seguridad. También conviene tener al día los inhaladores, medicación de rescate y pautas específicas para actuar ante síntomas de alarma, que son, entre otros "dolor de cabeza, sensación de desvanecimiento, mareo, opresión en el pecho por los que habría que acudir al médico de manera urgente". Según la doctora, "todos deberíamos tener un control anual, pero al menos que sea antes del invierno, porque es importante que nos tomen la tensión y que nos hagan un seguimiento, y que el médico de cabecera nos dé pautas para saber qué hacer cuando nos sube la tensión".

También hay que tener en cuenta que entramos en una época del año en la que tenemos más reuniones con amigos, familiares, cenas de empresa, comidas... "Y esto provoca un riesgo de enfermedades respiratorias de origen viral porque los virus se concentran en espacios cerrados". Por eso, "debemos estar atentos y cuidarnos bien nosotros mismos fortaleciendo el sistema inmune con una buena alimentación". Porque cuidarnos nosotros "es una manera de proteger a nuestros familiares y amigos cercanos que puedan ser vulnerables".

La doctora Silva explica que también hay una parte emocional que hace que nuestro sistema inmune baje, debido al estrés constante por no poder llegar a los compromisos, porque aumenta el nivel de cortisol que afecta de manera negativa a nivel general, y especialmente a la salud mental. "Yo recomiendo a mis pacientes que hay que guardar un ratito, cada día, para nosotros, para el autocuidado, bien a través de la actividad física para controlar el estrés, o con técnicas de meditación o *mindfulness*. "Y no tiene que ser nada sofisticado ni exótico, sino un ratito de escuchar música, hacer ejercicios de respiración profunda y conseguir la desconexión digital, no solo del trabajo, que también, sino de la familia, de los amigos, de todo el mundo".

Rubén Ruiz: “Los beneficios del CBD son múltiples: analgésico, antiinflamatorio, relajante...”

.. El CBD está más de moda que nunca. Sus siglas responden al cannabidiol, una sustancia que se encuentra en la planta del cáñamo o cannabis. Y aunque tiene mala fama, lo cierto es que sus efectos terapéuticos son múltiples. Hablamos con Rubén Ruiz, propietario de un establecimiento ubicado en la calle Real, 110, de San Sebastián de los Reyes, 'Drelax CBD'.

¿Cuánto tiempo lleva abierta la tienda y la razón por la que abres este negocio?

Llevamos abiertos poco más de tres años, en agosto de 2022. La idea, por un lado, era fomentar la cultura del cannabis, que es una cultura que en España ha tenido mucha historia, y, que, de repente, por una serie de circunstancias, fue cambiando el panorama hasta ser mal visto por la sociedad. Los motivos, la mayoría de ellos, son económicos. Afortunadamente, hay personas que todavía siguen creyendo en las propiedades del cannabis. Cuando abrimos esta tienda, no queríamos tener un simple comercio de productos de CBD, sino que queríamos sacar las bondades y beneficios del cannabis a nivel terapéutico, que son muchos. Nuestro sistema interno tiene unos receptores que son 100% compatibles con el cannabis. De hecho, se llama sistema endocannabinóide, que se descubrió a raíz de un estudio científico, realizado hace muchos años, que se hizo sobre el THC en el cuerpo, y cómo afectaba a nivel físico.

¿De qué se dieron cuenta?

De que nuestro cuerpo contiene una serie de receptores, desde el cerebro hasta los pies, que reciben la información de cannabinoides de una manera 100% compatible, y se dieron cuenta que ese sistema es el que ayuda a gestionar o regular el 80% de las funciones corporales.



¿Qué se consigue con esto?

Ante todo, mejorar la calidad de vida. Porque el para qué sirve o para qué se puede usar tiene una respuesta amplísima, porque es un producto muy versátil puede valer para aliviar un dolor de estómago, problemas articulares, migrañas, Parkinson, etc.

¿Qué es el CBD?

Es cannabidiol. El cannabis es una planta, la del cáñamo de toda la vida. En España se han hecho muchísimas cosas con el cáñamo. La comida de los pájaros eran semillas de cáñamo. El cáñamo se usa en multitud de aceites, una de ellas es en aceite por sus propiedades terapéuticas. Pero se usa la fibra del cáñamo para hacer plásticos biodegradables. Es un producto que se usa es que es más común de lo que nos pensamos.

¿En qué momento se legaliza esta sustancia?

Creo que todavía queda muy lejos la palabra legalizar. El problema es que la ley, en España, no se redac-

tó del todo bien desde el principio, desde el año 1961, que es cuando se empezó a prohibir hablar mal de su consumo.

¿Ahora mismo es ilegal o alega su consumo?

No me gusta ninguna de las dos palabras. El problema es que España no se han dado los pasos adecuados a la hora de avanzar en este sentido. Es decir, lo que necesitamos es que se regule mediante sanidad, por un lado, y mediante alimentación por otro, para que se pueda considerar un producto que se pueda consumir y ahora mismo no está considerado.

Aún hay generación que considera que consumir este tipo de producto es algo malo.

Si, mis padres siguen siendo reticentes, sin embargo, son consumidores del aceite y de las cremas de CBD. El problema es que hay una cultura, por desgracia, arraigada en España, en la que se ha demonizado a la marihuana, cuando realmente es la que

nos ha dado muchas cosas en la historia de España.

Y nos estamos perdiendo sus beneficios.

Nos estamos perdiendo muchas cosas, sobre todo, porque una parte de la población la considera una droga porque la relaciona con la marihuana. Sin embargo, el CBD no. Hay muchos medicamentos que se podría sustituir por el CBD como los ansiolíticos, antidepresivos y analgésicos.

¿Siempre se había consumido de manera libre?

Si, de hecho, en España, se consumió y se tenía plantado, en los años 20 macetas de marihuana en las puertas de las casas. No había represión ni prohibición como la que vino a partir del año 61. El tema de la legalización, en España, es muy reciente y tiene que ver con intereses económicos y políticos. Se decidió por un acuerdo unilateral con Estados Unidos. A partir de aquí la ley evolucionó y en 1972 hubo una excepción de la ley a nivel mundial, excepto España, que no es que no lo hiciera, sino que no derogó la ley anterior, y la incluyeron en el listado de productos psicotrópicos, que es ese compuesto que nos hace tener la sensación de colocón.

¿Cómo se puede consumir el CBD? El problema es que el CBD, a nivel legal, solo se puede aplicar de manera tópica. Incluso los aceites no se pueden ingerir de manera sublingual, como en el resto de los países europeos, ya que tiene una absorción mucho más rápida y efectiva, pero aquí no hay una regulación adecuada y lo tenemos que vender como uso tópico, aunque se podría consumir porque no es tóxico, pero no lo permite la ley.

¿Qué efectos tiene en el cuerpo a nivel terapéutico?

Son innumerables. Es relajante, analgésico, antiinflamatorio... Básicamente porque la mayoría de los problemas de nuestro cuerpo tiene origen en una inflamación, de manera que cualquier cosa que rebaje la inflamación bajará el dolor. Muchas personas con problemas estomacales notan mejoría porque el origen del dolor es la inflamación.

En la tienda también realizáis consultas terapéuticas.

Si, la idea era ofrecer bienestar y la mejora a nivel terapéutico y que las personas aprovechen los beneficios que tiene esta planta tan versátil como es el cáñamo. Hay otras plantas medicinales, pero ninguna tan versátil y con tantos beneficios como esta. Los últimos jueves y viernes de mes hay consultas de medicina alternativa natural. También damos masajes, clases de yoga y meditación y cualquier cosa que nos pueda ayudar a estabilizar la inestabilidad que nos genera el estrés de la vida cotidiana. Tenemos fisioterapia, osteopatía, naturopatía y quiromasajista. Cada día más deportistas de élite lo usan porque simplemente con unas gotas tras el entrenamiento la recuperación física es mayor. No tiene comparación con cualquier otro producto natural. Yo ánimo a que se pongan en contacto con nosotros en cualquiera de los medios que tenemos disponibles tanto nuestra página web CBD.com, como nuestro número de teléfono 624311648 y a nos ponemos en contacto para ponerle con el terapeuta, según las necesidades que presenten.

¿El aceite se usa directamente en la piel?

Si, se puede aplicar directamente en la piel. Es recomendable mezclarlo con otro aceite, mucho mejor si es de cáñamo, para que sea más untuoso y se pueda cubrir una mayor capa de piel.

¿Hay alguna contraindicación para su uso?

Si, sobre todo para las personas que tienen problemas de circulación y están tomando tratamientos anticoagulantes, ya que el cannabidiol tiene propiedades anticoagulantes y podríamos tener una acumulación excesiva de anticoagulación en el cuerpo y que se pueda complicar una hemorragia. Pero quitando esto no existe otro tipo de incompatibilidades que se hayan encontrado a nivel científico.

**¿Tienes problemas de...
ESTRÉS o ANSIEDAD
INSOMNIO • PESADILLAS
MICRODESPIERTARES
DOLOR CRÓNICO
MUSCULAR o ARTICULAR**

**Encuentra la solución que buscas
y olvídate de tus dolencias**

drelax CBD
drelaxcbd.com

Visítanos y te explicamos
cómo conseguirlo
¡SIN COMPROMISO!

C/ Real 110 (junto a Plaza de Toros)
San Sebastián de los Reyes
624 311 648

Podemos ayudarte con

Compuesto natural con múltiples beneficios

Aceites Cremas Extracciones Flores

Ven y consúltanos cuál es el producto más adecuado para ti

Regálale bienestar y salud

Si una mascota quieres tener, esto debes saber

Este mes de diciembre ya hay quien está redactando su carta de peticiones, unos a Papá Noel y otros a los Reyes Magos. ¿Hemos sido buenos? Pues a ver qué regalos nos traen. Algunos prefieren la sorpresa y otros ser ellos los que elijan. Si eres de los que segundos y has pedido una mascota presta mucha atención, porque tener animales en casa requiere una gran responsabilidad, especialmente si son cachorros, ya sean perros o gatos. Para brindar una bienvenida segura y los mejores cuidados al pequeño animal, desde AniCura[®] comparten una serie de consejos, a tener en cuenta, y nos informan de cuáles son las diferentes etapas de su vida, las necesidades en su desarrollo y la importancia de la figura del veterinario en su seguimiento.

LA LLEGADA A CASA

A la hora de tener un cachorro en casa, se deben valorar una serie de condiciones, que dependerán de si es un perro o un gato, de cómo es su tamaño y temperamento, y de cuáles sean sus necesidades. "En este sentido, es fundamental preparar el hogar a prueba de cachorros, alejando de su alcance posibles peligros como cables, objetos pequeños, medicinas y alimentos humanos", subraya Paloma Ballester, veterinaria del servicio de medicina interna y urgencias de AniCura[®].



El momento perfecto para crear unas normas básicas de convivencia son los primeros días, cuando el animal está recién llegado a casa. La experta aconseja que no se adopte una mascota, ya sea perro o gato, "antes de las ocho semanas". Además, recomienda adaptar los espacios a las necesidades de la mascota. Por ejemplo, diferenciar por espacios y actividad: cuencos del alimento y el agua en la cocina, colocar su cama en una habitación, y al otro extremo de la casa, la zona donde pueda orinar o defecar. "También es muy importante poner especial atención a su alimentación, ya que viene de alimentarse de la madre y no todos los piensos son recomendables para todos los perros, en este caso".



Asimismo, hay que aprender a entender su comportamiento y las señales que nos envían, ya que puede indicarnos la presencia de algún problema de salud. La veterinaria apunta a que los síntomas "suelen ser vo-



mitos, diarreas, falta de apetito...", por lo que es importante estar pendiente del animal.

LA IMPORTANCIA DEL VETERINARIO

El veterinario es un apoyo importante en el nuevo rol del cuidador, ya que es una guía en el cuidado diario del cachorro, de acuerdo con el tipo de alimentación, el ejercicio físico y la educación, el aseo y la prevención de parásitos externos (fundamentalmente pulgas, y garrapatas) y por supuesto, los parásitos intestinales, que, a diferencia de los anteriores, no se ven.

No hay que olvidar las vacunas, como recuerda la experta, que protegen al animal frente a enfermedades infecciosas causadas por virus y bacterias. De este modo, ayudan

también a prevenir enfermedades en toda la comunidad, ya que algunas son enfermedades compartidas con los humanos (zoonosis).

"El veterinario es un compañero más en la vida de nuestra mascota, pues es él quien, conociendo su historia médica y vital, nos dará las indicaciones pertinentes en cada momento para garantizar las mejores condiciones posibles de salud y calidad de vida del animal", comenta Paloma Ballester, quien recomienda programar una primera visita al veterinario poco después de traer al cachorro a casa.

En cualquier caso, para garantizar el bienestar del cachorro, debe recibir una asistencia veterinaria de calidad con los medios y especialistas más avanzados que existen actualmente. "Solo un servicio completo de atención que cubra la totalidad de las necesidades reales y potenciales, desde la prestación de los servicios de medicina general y preventiva hasta las más avanzadas y complejas técnicas, garantizará el bienestar del animal", explica Ballester.

"Esta es permanente contacto con los profesionales veterinarios -añade- es garantía de disfrutar de una larga vida juntos. La medicina preventiva a través de la detección precoz de las enfermedades y la adopción de las medidas más adecuadas en cada caso. Un chequeo anual de salud unido a un correcto calendario de vacunación y desparasitación es la clave para conseguirlo".

En esta nueva etapa como cuidador, pueden surgir muchas dudas y cierta preocupación con el nuevo miembro de la familia, hoy en día hay clínicas y veterinarios que ponen a disposición de los nuevos "amos" una guía de cuidados, donde queda recogida toda la información y consejos sobre cómo conseguir una bienvenida segura y los mejores cuidados para el cachorro.

La importancia de la hidratación en invierno para los gatos

Con la llegada de las bajas temperaturas, muchos gatos reducen su actividad física, reducen de forma natural la ingesta de agua y provoca una orina más concentrada, lo que incrementa el riesgo de problemas urinarios como cristales, cistitis o infecciones del tracto urinario.

"Los síntomas más frecuentes incluyen micciones repetidas, dolor al orinar, presencia de sangre en la orina o cambios de comportamiento, como esconderse o mostrarse más irritable. También pueden aparecer signos como orinar fuera de la bandeja, lamerse en exceso la zona genital. Si no se detectan a tiempo, estos problemas pueden derivar en obstrucciones urinarias, infecciones recurrentes o incluso daño renal", explica Ana Hernández, veterinaria de "Sanitas".

Para mantener a los gatos hidratados y prevenir problemas urinarios, los especialistas recomiendan lo siguiente.

- **Utilizar fuentes de agua.** Muchos gatos prefieren beber agua en movimiento, ya que la perciben como más fresca y atractiva. Las fuentes estimulan la curiosidad y pueden duplicar o incluso triplicar la ingesta diaria de líquidos. Colocarlas en un lugar tranquilo, alejado de la comida y del arenero, aumenta su eficacia.
- **Incorporar dieta húmeda.** Alternar o complementar el pienso con comida húmeda incrementa de forma notable la ingesta de agua, lo que ayuda a diluir la orina y a reducir el riesgo de formación de cristales. Incluso pequeñas raciones diarias pueden marcar la diferencia en gatos que suelen beber poco.
- **Favorecer el juego y la actividad física.** La estimulación mediante el juego mantiene al gato activo y saludable, y puede animarlo a beber más, especialmente si se combina con premios húmedos o snacks hidratantes.



Además, la actividad regular contribuye a una función renal más eficiente y a la prevención de problemas urinarios.

• **Realizar controles veterinarios periódicos.** Las revisiones ayudan a identificar predisposiciones a problemas urinarios y permiten recibir recomendaciones adaptadas a la edad, raza, alimentación y hábitos de cada gato. Los análisis rutinarios de orina o los chequeos generales evitan que una complicación leve se convierta en un problema grave.

"Además, estudios recientes muestran que la temperatura y la humedad del hogar influyen en la ingesta de agua. Mantener un ambiente ligeramente más cálido y con niveles adecuados de humedad favorece que los gatos beban con mayor regularidad y, en consecuencia, disminuye el riesgo de problemas urinarios", concluye la veterinaria.

'La Voz Kids' pone ritmo a la celebración del 'Día de la Infancia'

El Centro Municipal 'La Esfera' acogió, el domingo 23 de noviembre, una mañana festiva para celebrar el 'Día Universal de la Infancia', una cita que volvió a poner de manifiesto el compromiso de Alcobendas como 'Ciudad Amiga de la Infancia'. Cientos de familias participaron en una programación repleta de actividades, música y propuestas creativas dirigidas a los más pequeños.

La jornada combinó talleres, cuentacuentos, juegos y espectáculos que transformaron el recinto municipal en un gran espacio lúdico.

Entre los momentos más destacados estuvo la actuación de 'La Voz Kids', que puso el broche musical a una mañana, especialmente animada. No faltaron tampoco los pintacaros, la globoflexia, los grandes juegos colaborativos. El evento contó con la colaboración del 'Consejo de Infancia y Adolescencia' y UNICEF.

La IV Gala 'Muy Abierto' celebra la excelencia del comercio local

Alcobendas volvió a rendir homenaje a su tejido comercial con la celebración de la cuarta edición de los Premios 'Muy Abierto', un certamen ya consolidado que este año reunió 43 candidaturas y que se ha convertido en una de las citas más destacadas para los pequeños comercios del municipio.

Organizados por el Ayuntamiento, estos galardones ponen en valor el papel esencial que desempeñan los establecimientos locales: su cercanía con los vecinos, su aportación a la vida de los barrios, su capacidad para generar empleo y su contribución a la dinamización social y económica de la ciudad.

LOS PREMIADOS DE LA IV EDICIÓN

Los establecimientos distinguidos este año fueron: Premio Muy Abierto al Comercio Tradicional, joyería Las Tres Perlas; Al Comercio Colaborativo, Tomevinos



Alcobendas; Al Comercio Sostenible, Imagen Deluxe; Al Comercio + Empleo, Centro Odontológico Alcobendas - Dras. Gordillo & Fernández; Al Comercio Innovador, Steam Genios; Al Comercio Novel, Librería Infantil Aviones de Papel; Al Comercio del Año, Clínica Óseo.

La alcaldesa, Rocio García Al-

cántara, subrayó la importancia estratégica del sector para el futuro de Alcobendas. "Cuando vosotros creéis la ciudad se hace más fuerte, hoy hemos celebrado el corazón de Alcobendas. Superamos los 1.000 comercios activos para ser 'Capital Europea del Comercio 2026'", subrayó la regidora.

Vox exige la puesta en marcha inmediata de la 'operación asfalto'

Durante el Pleno municipal del mes de noviembre, Vox Alcobendas reclamó al equipo de Gobierno que ejecute de manera efectiva la 'operación asfalto' en más de cien calles de la ciudad. Según el portavoz del grupo, Fernando Montenegro, la inversión prevista inicialmente de 12 millones de euros apenas ha alcanzado 1,6 millones en un plazo de dos años y medio de mandato.

Montenegro criticó abiertamente la gestión actual de la alcaldesa y advirtió que retrasar las obras hasta un único bloque antes de las elecciones, "como se podría esperar", según sus palabras, podría generar un "caos circulatorio".

El partido insistió en que se priorice el asfaltado real y efectivo, advirtiendo que de no cumplirse esta medida, llevarán la cuestión a próximas enmiendas presupuestarias para garantizar su ejecución.

Centro Comercial

LA VEGA

ILUSIÓN POR LA NAVIDAD



la vega

Salidas 14-16 A1
Alcobendas

www.centrolavega.com

Alcampo

PRIMOR

pepco

OTEROS

TEDI



... y más

Paula Tirini, directora técnica del Feel Volley Alcobendas

“Nuestra seña de identidad es la cantera”

«Paula Tirini, histórica jugadora argentina afincada en Alcobendas y actual directora técnica del Feel Volley, repasa en esta entrevista su trayectoria, la filosofía del club y los retos de un proyecto que sigue apostando por la cantera y el talento joven.»

Paula, para comenzar, ¿puedes contarnos brevemente tu trayectoria como jugadora y cómo llegaste al Feel?

Empecé muy chiquita a jugar, con nueve años en Luján, mi ciudad natal y rápido empecé a jugar en selecciones de la provincia. A los 16 pasé a la selección nacional y fue todo muy rodado. Enseguida me fui a jugar a un club más grande, después una temporada a Alemania y más tarde vine a jugar aquí a España.

¿Cómo recuerdas tu llegada a Alcobendas?

En aquellos momentos me llamaron de Sanse que en aquel momento estaba en Súper Liga 1, luego pasé a un equipo en Toledo y rápido me llamaron de Alcobendas. Hicimos un equipo muy bueno, ascendimos dos veces, dejamos al equipo en la primera liga ya entonces me retiré como jugadora.

¿Fue en ese momento cuando decidiste ser entrenadora?

En realidad lo que pasó es que, un padre, argentino también como yo, que se llama Fabián Muller, quería hacer un proyecto parecido al que habíamos vivido nosotros allá y quería que entrenara a sus hijas. Así que me volvió loco y empecé a trabajar con él. Casualmente yo me retiré en Alcobendas y, justamente, la presidenta ya estaba muy cansada, así que terminamos trabajando juntos aquí. Así me convertí en entrenadora.

El Feel Volley Alcobendas es conocido por un proyecto muy marcado de formación. ¿Cómo describirías la filosofía del club en cuanto a desarrollo de talento y formación de jugadoras jóvenes?

El club tiene dos líneas claras, una que es «deporte para todos», que da cabida a cualquier nivel de juego y otra es la línea enfocada al alto rendimiento. Esa filosofía es muy conocida en toda España por el biotipo de las jugadoras. Somos uno de los pocos equipos que siempre se nutre de jugadoras de la cantera. Siempre hay jugadoras profesionales para sostener el crecimiento de las pequeñas pero, de hecho, en el último partido en casa, debutaron dos niñas de 15

años con el primer equipo. Es nuestra seña de identidad, que las jugadoras jóvenes estén en nuestros primeros equipos.

Según ese proyecto deportivo, el club apuesta por “esfuerzo, dedicación y la conciliación con los estudios”. ¿Cómo se traduce eso en la rutina diaria de las jugadoras? Las estamos viendo hoy entrenar, aquí en el pabellón...

Este polideportivo, desde las 17,00 horas se llena de niñas todo el día. Hacemos trabajo físico, trabajo de pesas y después de pelota. Hay muchas jugadoras también que participan al menos en dos equipos. Así creamos volumen de entrenamiento a jugadoras que creemos que van a poder llegar al primer equipo.

¿Podrías destacar alguna jugadora formada desde la base que haya tenido un impacto grande en el club y que hoy sea referente?

Tememos muchas. A veces me preguntan cuál es el mejor equipo que dirigió y es también difícil elegir uno. El otro día hablamos de ello y tenemos más de 22 medallas en campeonatos de España de cantera y me pasa un poco lo mismo con las jugadoras. Candela Alonso ahora mismo se está saliendo porque ha sido elegida para la liga profesional de Estados Unidos. Es muy grande, salió del club donde jugó desde pequeña, pero después hay un montón de jugadoras, algunas ya retiradas. Han sido profesionales, han disfrutado de becas completas en Estados Unidos para estudiar gracias al deporte... Y han logrado hacer de ello su profesión. Ese es el sello del club, que las jugadoras, casi todas tienen carreras profesionales.

¿Se puede vivir del voleibol en España?

No, en España, no. Si bien puede haber un club o dos que puedan pagar un poco más, no creo que nadie se pueda retirar como en el fútbol con una buena base económica. En el voleibol eso no pasa.

Has asumido funciones de dirección técnica. ¿Cómo te sientes en ese rol dentro del club? ¿Cuáles son tus responsabilidades principales?

Esto es un poco como cuando jugaba y asumía el rol de capitana lo fuera o no. Hace unos quince años que estoy como entrenadora y siempre tuve en mi mano la toma de decisiones. El año pasado se hizo formal, se hizo oficial que tengo la responsabilidad en la par-



te deportiva, pero para mí es algo natural. No lo siento diferente a lo que ya venía haciendo.

Es algo que va con tu carácter como persona...

Si. Me gusta mandar así que es parte de mi naturaleza.

¿Qué objetivos te marcas en esta nueva posición a corto y largo plazo para el proyecto de voleibol de Alcobendas?

La situación es muy complicada porque luchamos contra clubes que tienen presupuestos de un millón de euros. Nosotros somos un club muy pequeño en ese sentido, es muy difícil encontrar patrocinadores, tener un apoyo económico fuerte. Así que nuestra intención es mantenernos. El año pasado bajamos de categoría y volvimos en un año a Súper Liga, que es muy difícil y este año está siendo muy duro porque tuvimos... bueno, problemas con un fichaje, una lesión muy seria de nuestra capitana... La verdad es que la mala suerte influyó un poco en el inicio y seguimos luchando por eso, por mantener a categoría.

Queremos mantener la categoría para que tengan un buen lugar donde jugar. Si no es en Súper Liga 1, será en Súper Liga 2. También recuperar a Sofi, nuestra capitana lo

eres una de las pocas mujeres que desempeña un rol directivo-técnico en el voleibol. ¿Qué retos o trabas has encontrado a lo largo de tu carrera por ser mujer en este ámbito? No muchos porque tengo un carácter muy fuerte, pero es verdad que, como entrenadora, si gritas, te preguntan si estás histérica o te pasa algo... Y no, estás manifestando lo mismo que un entrenador masculino. Esa es la parte más complicada y no es cuestión de ser mujer u hombre. No me doy cuenta si hay impedimentos porque voy adelante. Amí no me importa.

Esa forma de trabajar es una forma de expresar pasión por este deporte...

Si. Es la pasión o simplemente que en algunos momentos te enojas porque estás buscando resultados de jugadoras, que reaccionen. Así que no tiene nada que ver con la historia ni con el periodo, ni con nada de nada. (Risas). Es inyectar a las jugadoras, adrenalina.

¿Cómo definirías las claves a la hora de entrenar a las chicas? ¿Cómo trabajas, sobre todo, para formarlas?

Creo que es bastante complicado ser entrenador. Hay que transmitir dosis de agresividad, saber escucharlas; ser cercana pero no amiga... A veces me dicen, son como tus hijas... No. Ni por asomo son como tus hijas. No es ese tipo de relación. Hay que ser muy estricto y muy duro y al mismo tiempo muy cercano, para que si tienen un problema se sientan a gusto. En los entrenamientos hay mucha disciplina, seguro.

¿Qué mensaje enviarías a las jóvenes promesas de voleibol en Alcobendas y a toda la comunidad que apoya al club?

Estoy encantada con la entrega que tienen las niñas, que sigan así, que sigan luchando para superar las frustraciones, que a estas edades son muchas, todo el tiempo, y, sobre todo, que sigan apoyando al deporte femenino, que hay un montón de mujeres con mucho carácter, actitud y ganas de trabajar. Es un lugar con mucha visibilidad para que colaboren las empresas con el deporte. El patrocinio es muy complicado.

¿Contáis con el apoyo del Ayuntamiento?

Si, totalmente. Con el Ayuntamiento estamos encantados y muy agradecidos.



RECICLA

latas, briks y envases de plástico
en el contenedor amarillo
y únete a la economía circular.



LOS CARRILES VALGRANDE

EN ALCOBENDAS

El mayor proyecto urbanístico de la Zona Norte de Madrid y uno de los más ambiciosos y transformadores de la Comunidad de Madrid



8.600 viviendas de todo tipo
(en venta, alquiler, pisos, unifamiliares...)



570.000 m² de zonas verdes, buenos accesos, equipamientos, infraestructuras y nuevos espacios comerciales



54% de vivienda de protección



2.174.160 m² de superficie



Un nuevo barrio “inteligente” e innovador



**Ayuntamiento de
ALCOBENDAS**