



## Everest School: Aprender, inspirar, dejar huella

**Abierto plazo de matriculación  
¡haz que merezca la pena, ven a conocernos!**

Contacto: [comunicacion@everestschool.es](mailto:comunicacion@everestschool.es) ☎ 689739535



[www.informados.es](http://www.informados.es) - [www.boadillenses.es](http://www.boadillenses.es) ● Facebook: [informadosdelnoroeste](https://www.facebook.com/informadosdelnoroeste) ● Instagram: [@informadosnoroeste](https://www.instagram.com/informadosnoroeste)

**EL PERIÓDICO DE BOADILLA DEL MONTE**

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100% ♻ ● EDICIÓN GRATUITA MENSUAL ● Número 104. Diciembre de 2025

DESCÁRGATE BOADILLENSES



# BOADILLENSES

INFORMADOS

## Boadilla ofrece una programación navideña para toda la familia

Un año más, ya está aquí la Navidad, con propuestas para todas las edades, que combinan tradición, música, ocio familiar y actividades solidarias. El 'Palacio del Infante Don Luis' será protagonista indiscutible también en estas fechas, ya que acoge el gran belén goyesco. **PÁGINA 2**



### Los vecinos ya pueden usar los 'bonos comercio'

●● Hasta el 8 de enero, están activos los 'bonos comercio', que permiten a los vecinos ahorrar 10 euros, en compras de 30 euros, en los establecimientos adheridos a la campaña. Para participar es necesario darse de alta en [www.bonoscomercioaboadilla.com](http://www.bonoscomercioaboadilla.com) donde se podrán descargar los días 19 y 26 de diciembre, y 2 de enero, a las 10,00 horas, "siempre que haya aún bonos disponibles", como advierten desde el Ayuntamiento.

### La Policía Local alerta de un intento de estafa a comercios

●● La Policía Local de Boadilla del Monte alerta a los vecinos de que se han producido varios intentos de estafa, a comercios de la localidad, mediante la venta fraudulenta de publicidad, en una supuesta revista oficial realizada por la propia Policía.

### La Concejalía de Cultura amplía su oferta de talleres para este curso

●● La Concejalía de Cultura ha ampliado este curso su oferta de talleres, con el fin de responder a la creciente demanda. En concreto, ha abierto 29 grupos nuevos en disciplinas como pintura infantil, encuadernación o yoga, entre otras.



**CSF** Centro de Alto Rendimiento

## Entrena como un profesional. Construye tu mejor versión.

Desarrollo Integral | Metodología de Entrenamiento Propia | Campo de Fútbol Privado | Asesoría Nutricional | Servicio de Fisioterapia | Gimnasio de Élite | Academia Internacional



📍 Boadilla del Monte, 28660

☎ +34 6110231044

✉ [contacto@csfacademy.com](mailto:contacto@csfacademy.com)

📷 [@csf.academy](https://www.instagram.com/csf.academy)

## La oposición vota en contra de los presupuestos 2026

El Pleno de Boadilla, en sesión ordinaria, celebrada el 21 de noviembre, acordó la aprobación inicial del presupuesto general de 2026, sus bases de ejecución, y la plantilla del personal funcionario y laboral del Ayuntamiento, a pesar de los votos en contra de Vox, PSOE y Más Madrid.

La concejala socialista, Alessandra del Mónaco, preguntaba al Gobierno para qué quieren los presupuestos, porque según ella, "no ejecutan el presupuesto". De hecho, apostilló que "desde 2019 hasta hoy se han dejado sin ejecutar 307 millones de euros". Y eso para Del Mónaco tiene un nombre "desidia". Y re-

cuerda que "en una empresa privada, con el 61 % sin ejecutar, estarían despedidos".

Por su parte, Vox reclamaba "más transparencia". Juan Pineda, su portavoz, recordó que "en 5 años han subido los gastos en sueldo y dietas de su chiringuito particular". Y es que, para Pineda el Gobierno, que "ha recaudado 2 millones de euros en multas", realiza infraestructuras que "no pueden mantener".

Alfonso Vázquez, concejal de Hacienda tranquilizaba a los vecinos, explicando que "hoy tenemos la capacidad de atender a inversiones con nuestro dinero, sin necesidad de acudir a inversiones públicas".

## Los vecinos ya pueden usar los 'bonos comercio'

Desde el 5 de diciembre, y hasta el 8 de enero, están activos los 'bonos comercio', que permiten a los vecinos ahorrar 10 euros, en compras de 30 euros, en los establecimientos adheridos a la campaña. Para participar es necesario darse de alta en [www.bonoscomercioboadilla.com](http://www.bonoscomercioboadilla.com) donde se podrán descargar los días 19 y 26 de diciembre, y 2 de enero, a las 10,00 horas, "siempre que haya aún bonos disponibles", como advierten desde el Ayuntamiento.

Cada usuario podrá obtener tres en una sola descarga, que tendrán una validez de siete días. Podrán presentarse impresos o a través del móvil, y serán acumulables siempre que sean de la misma persona. El pago de las compras deberá realizarse con tarjeta de crédito o débito exclusivamente. Con una inversión municipal de casi 200.000 euros, se han emitido 17.769 bonos, lo que generará un impacto estimado de cerca de 600.000 euros en la economía local.

## Campaña para detectar la soledad no deseada

Esta campaña, incentivada por el Ayuntamiento de Boadilla del Monte, está dirigida a los profesionales de la sanidad, en farmacias y centros de salud, con el fin de que puedan detectar situaciones de soledad no deseada en personas mayores. Si esto ocurre, pueden comunicarlo a través del correo [soledadmayores@ayto-boadilla.com](mailto:soledadmayores@ayto-boadilla.com), en el Centro de Mayores 'Juan González de Uzque-

ta' (calle Gutiérrez Soto, 8) o en el teléfono 913432090, para que se puedan activar los recursos de los que dispone, tanto desde la Concejalía de Mayores como desde la de Asuntos Sociales, si fuera necesario, como así informar desde el Consistorio. Esas mismas vías de comunicación están abiertas para cualquier persona que detecte una situación de soledad en cualquier persona mayor.

Quiero desde estas páginas desearos a todos una feliz Navidad y trasladaros un mensaje lleno de ilusión y esperanza para 2026.

En estas fechas entrañables y familiares espero que el espíritu navideño nos ayude a superar diferencias y afrontar unidos el futuro, a menudo incierto, que se nos presenta.

Quiero trasladar especialmente mi cariño y apoyo a los más vulnerables y a quienes, por distintas razones, viven momentos difíciles y necesitan, más que nunca, nuestra solidaridad. Creo firmemente que trabajando juntos lograremos oportunidades para muchas más personas y un nuevo tiempo para la esperanza.

Espero que estas fiestas nos ayuden a tener una mirada positiva y que, desde el Ayuntamiento, podamos contribuir a mantener ese necesario espíritu navideño. Por eso, os invito a participar en las numerosas actividades y eventos que os ofrecemos, con las que podréis disfrutar, junto a vuestras familias y amigos.

Un cordial saludo.  
¡Feliz Navidad!



Javier Úbeda Liébana  
Alcalde de Boadilla del Monte

## Boadilla ofrece una programación navideña para toda la familia

Un año más, ya está aquí la Navidad, con propuestas para todas las edades, que combinan tradición, música, ocio familiar y actividades solidarias.

### BELÉN GOYESCO

El 'Palacio del Infante Don Luis' será protagonista indiscutible también en estas fechas, ya que acoge el gran belén goyesco, que se ha instalado en la sala de música, y el nacimiento, instalado en la capilla. El horario de visita de ambos es de 11,00 a 14,00 y de 17,00 a 19,30 horas; el 24 de diciembre será de 11,00 a 14,00 horas. Los días 25 y 31 de diciembre, y 1 de enero permanecerá cerrado. La entrada es libre, hasta completar aforo.

Este belén, de estilo napolitano y temática goyesca, ocupa una superficie de 50 metros cuadrados y ha sido montado por la 'Asociación Belenista de Boadilla'. Entre sus figuras, se encuentran emblemáticos personajes de la época en la que el infante vivió en el palacio, escenas



de conocidos cuadros de Goya y reproducciones de algunos de los rincones más emblemáticos del municipio.

Los días 24 y 31 de diciembre, en el recinto ferial se celebrarán, respectivamente, la 'tardenueva' y la 'tardevieja', con sesión de dj.

### EL BUZÓN DE LOS REYES MAGOS

También habrá que acudir al 'Pa-

lacio del Infante Don Luis', ya que es allí donde está instalado el buzón de los Reyes Magos. De modo que hasta el 4 de enero, en horario de mañana y tarde, y la visita del 'cartero real' los días 2, 3 y 4 de enero por la tarde, todos los niños, y los no tan niños podrán depositar sus cartas con sus peticiones antes de la noche del día 5 de enero.

## INFORMADOS staff

Editor: Albauro Integración Servicios Gestión, S.L.  
Redactor Jefe: Jesús Santos

Redacción: Sonia Murillo  
Email: [redaccion@informados-noroste.es](mailto:redaccion@informados-noroste.es)

Depósito Legal: M-15173-2016

Responsable financiera: Ana Matesanz  
Email: [administracion@albauro.es](mailto:administracion@albauro.es) - Tel: 910059148

Impresión: Albauro Integración Servicios Gestión, S.L.

### Departamento Comercial

Yolanda Martín  
Tel: 672736461 - [comercial@informados-noroste.es](mailto:comercial@informados-noroste.es)  
Luciano Monedero  
Tel: 628057305 - [lmonedero@albauro.es](mailto:lmonedero@albauro.es)

BOADILLA DEL MONTE  
2025 - 2026

# LA NAVIDAD

## *Dentro de ti*



[www.aytoboadilla.org](http://www.aytoboadilla.org)



**Boadilla  
del Monte**  
AYUNTAMIENTO

## El punto municipal del 'Observatorio de Violencia de Género' cumple 20 años

Este servicio acaba de cumplir 20 años de trabajo en Boadilla del Monte. Durante este tiempo, ha atendido a 1.156 mujeres y a 106 menores. En lo que se refiere a este año, hasta finales de octubre, han sido 164 mujeres atendidas y 29 hijos. En cuanto a las atenciones producidas hasta finales de octubre, la cifra es de 1.580, de las que 473 han sido de carácter psicológico, 407 jurídicas y 321 de la trabajadora social. La psicóloga infanto-juvenil ha realizado 379 atenciones. Este balance se presentó en el 'Día Internacional contra la Violencia sobre la Mujer'.

El punto municipal ofrece atención integral gratuita y multidisciplinar con psicóloga, abogada y trabajadora social, en horario de lunes a jueves, de 9,00 a 19,00 horas, y viernes, de 9,00 a 14,00 horas. Para más información y atención, el punto municipal está disponible en el teléfono 916327540 y en el correo puntocntraviolencia@aytoboadilla.com.

## La Policía Local alerta de un intento de estafa a comercios

La Policía Local de Boadilla del Monte alerta a los vecinos de que se han producido varios intentos de estafa, a comercios de la localidad, mediante la venta fraudulenta de publicidad, en una supuesta revista oficial realizada por la propia Policía.

### IDENTIDAD FALSA

Según los agentes, personas por el momento desconocidas se están haciendo pasar por miembros del sindicato de la Policía Local de Boadilla del Monte para ofrecer, tanto por teléfono como de forma presencial, la suscripción a una revista bajo la excusa de que se trata de una publicación oficial de la Policía Local. Los estafadores, añaden, están solicitando dinero a cambio de dicha suscripción.

Desde la Policía Local subrayan, de manera tajante, en que no se solicita dinero para publicaciones en bajo ningún concepto, por lo



que cualquier requerimiento de este tipo debe ser considerado un intento de fraude.

### OTROS CASOS

El aviso se realiza tras tener conocimiento de varios casos en el municipio de este tipo, por lo que se recomienda a vecinos, comerciantes y empresarios que ex-

tremen las precauciones y denuncien inmediatamente ante cualquier contacto sospechoso. Las autoridades recuerdan, además, la importancia de verificar siempre la identidad de quienes solicitan pagos en nombre de organismos oficiales y recomiendan contactar directamente con la Policía Local ante cualquier tipo de duda.

## + NOTICIAS

### Una programación navideña con pista de hielo para todos

La Navidad arrancó en Boadilla del Monte con el tradicional encendido del alumbrado y, por primera vez este año, llega la novedad de una pista de hielo y el mercadillo, ubicados en la explanada del 'Palacio del Infante Don Luis', que permanecerán abiertos hasta el 11 de enero (excepto los días 25 de diciembre y 1 y 6 de enero).

### Abierta la conexión entre Ventura Rodríguez y Condesa de Chinchón

La conexión entre la calle Ventura Rodríguez y la avenida Condesa de Chinchón ha quedado abierta, definitivamente, al tráfico, después de haber permanecido cortada los últimos meses, como consecuencia de las obras que el Canal de Isabel II. El paso de peatones, momento, no está disponible.

# AGUSTÍN BRAVO

ONDA CERO MADRID SUR, TU RADIO

Más de **uno**  
**Madrid sur**

con Agustín Bravo

LUNES A VIERNES  
12:20 - 14:00

104.6 FM  
92.7 FM



Sintoniza online en [ondaceromadridsur.es](http://ondaceromadridsur.es)

O

DESCARGA NUESTRA APP





**ABRIMOS LA PUERTA DE  
TU PRÓXIMA ETAPA**

Compra · Venta · Alquiler · Obra nueva

Te ofrecemos asesoramiento personalizado, atención cercana y un profundo conocimiento del mercado local.

- ✓ Valoraciones gratuitas
- ✓ Promoción en los principales portales
- ✓ Resultados rápidos y eficaces

📍 Estamos en el corazón de Boadilla  
Avda. Siglo XXI, 2 Local 2

[www.viviendassigloxxi.com](http://www.viviendassigloxxi.com)

TLF. [911171646](tel:911171646)

**+ 30 AÑOS DE EXPERIENCIA**

## Boadilla premia el compromiso de las empresas con la igualdad

El Ayuntamiento de Boadilla del Monte ha impulsado el primer certamen 'Empresas por la Igualdad', con el objetivo, como así ha informado, de visibilizar las buenas prácticas de las empresas radicadas en el municipio, en aspectos como la eliminación de la brecha digital, el apoyo a la carrera profesional y liderazgo femenino, y la implantación de medidas de conciliación.

Entre las empresas que han sido premiadas se encuentra en la categoría carrera profesional: 'Anda conmigo Mabe'. Es la empresa que "presenta un sistema más completo, estructurado, medible y avanzado para garantizar la igualdad en el desarrollo y avance de la carrera profesional, alineado con estándares formales de igualdad empresarial", como así lo han valorado desde el Consistorio.

En la categoría conciliación y corresponsabilidad, el premio ha recaído en 'Ebasan Bastante S.L.'. "Una empresa que demuestra una conciliación más sólida y con mayor impacto real, y tiene plan de igualdad y medidas vinculadas a él".

También se han concedido dos menciones especiales al liderazgo femenino, una a 'Peluquería y Estética Bella Glam' y otra a 'Studio3 Escuela de Danza', por "promover la participación de las mujeres en la dirección y en la gestión de ambos proyectos".

Este citado certamen se enmarca dentro del servicio de asesoramiento a empresas en materia de igualdad que ofrece el Ayuntamiento de Boadilla del Monte.



## Boadilla ya ha empezado a cobrar la tasa de basuras

Los vecinos de Boadilla del Monte van a pagar la tasa de basuras, ya que el Ayuntamiento ha comenzado a emitir los recibos, puesto que la ley obliga a pagarla a partir del 1 de enero de 2025. La cuota que deberá abonar cada inmueble se compone de dos partes, según lo establecido en la ordenanza fiscal. Por un lado una cuota fija, que se calcula aplicando el coeficiente 0,000514 al valor catastral del inmueble. Y una cuota variable, que depende del uso del inmueble y del nivel estimado de generación de residuos. Para viviendas se establece una cuantía de 9,45 euros por persona empadronada en el domicilio. Por ejemplo, una vivienda con un valor catastral de 250.000 euros y cuatro personas empadronadas pagará una tasa de 166,30 euros.

Para actividades económicas se asigna una tarifa, según el tipo de actividad, y la cantidad prevista de

residuos generados. Entre los ejemplos de la ordenanza está el de un bar de 120 m<sup>2</sup>: 400 euros de cuota variable; restaurantes de más de 300 m<sup>2</sup>: 2.000 euros; supermercados de más de 400 m<sup>2</sup>: 3.200 euros; peluquerías: 256 euros; centros educativos con comedor: 3,52 euros por alumno.

### BONIFICACIONES

La ordenanza también contempla reducciones. Así para familias numerosas es del 20% en la cuota fija para categoría general, y 50% para categoría especial. No hay que solicitarlo

si ya se aplica en el IBI. Pero debe ser comunicado al Ayuntamiento, como así se comunicó en el Pleno del mes de noviembre.

Para personas en situación de riesgo de exclusión social hay una reducción del 95 %, y debe solicitarse a través de la Concejalía de Asuntos Sociales. Quien haga domiciliación bancaria se le bonificará un 2,5 % (aplicable desde 2026).

### VOX PIDE ELIMINARLA

Por su parte, Vox presentó una moción en el Pleno para eliminar esta tasa porque, según dijo su portavoz, Juan Pineda, la consideran "injusta" y porque es "un impuesto encubierto que una vez más recae en las familias y en las pequeñas empresas". Y adelantó que "va a traer un aluvión de reclamaciones". PSOE y Más Madrid votaron en contra.

## "ESTE IMPUESTO ENCUBIERTO RECAE SOBRE LAS FAMILIAS Y PEQUEÑAS EMPRESAS"

## + NOTICIAS

### Un carril bici de Diego de Almagro a Condesa de Chinchón

Han finalizado las obras de prolongación del carril bici, con el fin de conectar con los ya existentes en ambas vías. Esta actuación ha tenido un coste, según el Consistorio, de 95.098,74 euros y está incluida en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de 'Fondos NextGenEU'.

### Talleres navideños para adultos hasta el 19 de diciembre

El centro de formación ofrece varios talleres navideños, en horario de 10,00 a 12,30 horas. La inscripción debe hacerse en la conserjería del centro, el mismo día del taller. La entrada será libre, hasta completar aforo. El 12 de diciembre es el turno del taller navideño de manteles de mesa; el 18 de diciembre es el de adornos de estrellas de la Natividad; y, el 19 de diciembre el de la bota de Papá Noel.

### Premios a la excelencia empresarial

La 'Asociación de Comerciantes de Boadilla del Monte', en colaboración con el Ayuntamiento del municipio, han entregado los 'Premios Empresariales', con los que se reconoce la excelencia empresarial, destacando el esfuerzo, innovación, calidad en el servicio y contribución al desarrollo económico de la localidad.



www.jardineriamasterpol.com

680 799 032

jardineriamasterpol@hotmail.com

- Jardinería
- Piscinas
- Sistemas de riego
- Taller reparación maquinaria

Podamos tus plantas



- Podas de formación, saneamiento y mantenimiento

Un año más la magia de la Navidad nos visita


Papá Noel y los Reyes Magos os esperan en Zielo  
para que les llevéis vuestra carta.



#zielokidsexperience

Síguenos y no  
te pierdas nada:



 JUNTO AL GLOBO

HORARIOS E INFO:  
**ZIELO.ES**

Toda la info en  
ZIELO.ES





## + NOTICIAS

**Ampliación del horario de las bibliotecas**

••Para facilitar a los estudiantes la preparación de sus exámenes, las bibliotecas municipales y salas de estudio amplían sus horarios de apertura entre el 9 de diciembre y el 1 de febrero. Los días 24 y 31 de diciembre, y 5 de enero cierran a las 14,00 horas. Y el 25 de diciembre, 1 y 6 de enero permanecerán cerradas.

**Más de 200 árboles nuevos en cuatro zonas verdes**

••En total se han incorporado 210 nuevos ejemplares en la avenida Monte Romanillos, la avenida Diego de Almagro, junto a la calle Estaca de Bares, y en la franja verde situada entre Francisco de Orellana y Alonso de Ojeda. Estas plantaciones han sido planificadas con criterios de adaptación al entorno, diversidad botánica y mejora paisajística. Se han dotado de sistemas de riego adecuados para un correcto mantenimiento.

**Pases gratuitos para escolares en la pista de hielo municipal**

••Con motivo de la campaña de Navidad se ha instalado, como cada año, una pista de hielo en la explanada del palacio. El Ayuntamiento la ha puesto a disposición de todos los centros educativos del municipio -públicos, privados y concertados- para que puedan disfrutarla gratuitamente, hasta el 19 de diciembre.

**La zona azul se amplía para mejorar el estacionamiento en el casco urbano**

••A través de la empresa municipal del suelo y la vivienda (EMSV), el Ayuntamiento de Boadilla del Monte, ha puesto en marcha la ampliación de la zona ORA (zona azul) al paseo de Madrid, que entrará en funcionamiento el próximo 1 de enero, "con el fin de facilitar el estacionamiento y mejorar la movilidad en todo el casco histórico". La ampliación incorpora casi 150 nuevas plazas de aparcamiento regulado, lo que "permitirá aumentar la rotación, reducir el estacionamiento prolongado no autorizado y favorecer que los residentes del casco y del propio paseo de Madrid encuentren aparcamiento con mayor facilidad, especialmente en los momentos de mayor actividad".

El Consistorio informa que, durante este mes de diciembre, se dejarán avisos sin sanción en los vehículos estacionados en la zona, hasta la entrada en vigor definitiva de la medida.

Como parte de la actuación, se instalarán en el citado paseo dos nuevos parquímetros. El pago del estacionamiento se puede realizar también mediante aplicaciones móviles como 'Easypark', 'E-Park', 'Presto Parking', 'ElParking', 'Tel-park', 'Mobile Smart City', 'Bip drive', 'Parclick' y 'Parking Libre', facilitando así el uso del servicio sin necesidad de acudir al parquímetro.

Los vecinos que deseen obtener o renovar la tarjeta de residente 2026, que tiene un coste anual de 29 euros, podrán tramitarla tanto en el Registro de la EMSV como a través de la sede electrónica [www.emsv.es](http://www.emsv.es). La tarjeta permite estacionar en la zona ORA y deberá exhibirse de forma visible en el parabrisas del vehículo.

**Se activa el plan de emergencias ante inclemencias invernales**

••El Ayuntamiento de Boadilla del Monte ha activado el plan de emergencias ante inclemencias invernales, en el que se recogen las actuaciones previstas frente a adversidades meteorológicas. El objetivo es "garantizar aspectos básicos como la vialidad de la red de carreteras y calles urbanas e interurbanas, los servicios esenciales, la atención a los ocupantes de los vehículos atrapados, la coordinación para evacuaciones de zonas que estén o pudieran quedar aisladas por la nieve, la atención de las personas afectadas y el fomento de la autoprotección", como así expresan desde el Consistorio.

El Ayuntamiento cuenta con un dispositivo de más de 200 efectivos entre Policía Local, Protección Civil, emergencias y servicios municipales de limpieza,

jardines y mantenimiento, a los que se suman los agentes de la Guardia Civil.

**RECOMENDACIONES ÚTILES**

La Agencia de Seguridad y Emergencias Madrid 112 trasladan algunos consejos para estar preparados ante el temporal. Entre otros, tener en casa alimentos y medicamentos de consumo regular y combustible para una semana; revisar los tejados y bajantes de agua de la vivienda, así como los ajustes de puertas y venta-

nas exteriores; las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante; proteger la llave de paso para evitar que se hiele el agua en las cañerías. En caso de tener que economizar la calefacción, disponer de algún equipo de emergencia para mantener al menos una habitación suficientemente caldeada; tener cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas.

En cada casa, además, se debe disponer de: linternas, velas, pilas, cocinas y estufas tipo camping con provisión de gas, reserva de comida y botiquín.

En caso de emergencia llamar a la Policía Local (916349315), Protección Civil (916 330 396), al 112 o utilizar la aplicación para móvil 'My112', que permitirá localizar a la persona de manera inmediata.

**IMPORTANTE DISPONER DE LINTERNA, VELAS, COMIDA Y MEDICAMENTOS****SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO**

**Cuidamos de tus mayores en su hogar como alternativa a las residencias**

**Disponemos de servicio 24/7 con supervisión continua**



**EN TU CASA ASISTENCIA**  
Cuidamos de los tuyos [www.entucasaasistencia.es](http://www.entucasaasistencia.es)



**Solicita información  
625 448 403**





**vithas**  
vivir para cuidarte

## Nuevas Urgencias Vithas Madrid Aravaca

# Nuestra urgencia, tu bienestar.

Para ofrecerte el mejor cuidado, hemos ampliado y mejorado las instalaciones de nuestro Servicio de Urgencias con especialistas en Pediatría y Obstetricia 24 horas, además de parking gratuito.

 **Hospital Universitario Vithas Madrid Aravaca**  
Calle La Salle, 12 (28023)



Pide cita en **vithas.es**  
o descárgate la app

Síguenos:



LA VUELTA DE LA MARCA COREANA A LOS VEHÍCULOS COMERCIALES

# Nuevo Kia PV5

Kia presentó en Madrid su nuevo modelo PV5 Passenger y Cargo, destacando su diseño moderno y funcionalidad. Este vehículo eléctrico, premiado como "Furgoneta Internacional del Año 2026", ofrece opciones de batería, una autonomía de hasta 416 km y un interior cómodo para hasta ocho pasajeros. Su precio comienza en 18.397 euros para la versión cargo, mientras que la variante para pasajeros comienza desde 25.350 euros con todo tipo de descuentos aplicados.





Kia ha hecho la presentación oficial de su nuevo modelo, el Kia PV5 Passenger y Cargo, en Madrid. Durante este evento, tuvimos la oportunidad de poner a prueba este innovador vehículo en diversas condiciones de carretera. Es importante resaltar que está es la reentrada de la marca surcoreana en el sector de los vehículos comerciales, y no hay mejor forma de hacerlo que siendo reconocido como «Furgoneta Internacional del Año 2026» (IVOTY), superando a competidores como Renault y Volkswagen.

Este modelo forma parte de la innovadora línea de negocio de la marca, conocida como PBV (Platform Beyond Vehicle), que tiene como meta redefinir la movilidad y ofrecer soluciones flexibles para el transporte de pasajeros y carga. La misma arquitectura eléctrica y base técnica son compartidas por ambos tipos de vehículos. El Kia PV5 se sitúa entre los segmentos C y D.

El Kia PV5 Passenger se distingue por su diseño exterior que combina modernidad y funcionalidad, integrando tanto la estética como la practicidad. Con un perfil aerodinámico y líneas limpias, este vehículo no solo resulta visualmente atractivo, sino que también está optimizado para mejorar la eficiencia y disminuir la resistencia al viento (0,286 Cx).

El Kia PV5 se presenta como un vehículo de grandes dimensiones, con una longitud de 4,69 metros, un ancho de 1,89 metros y una distancia entre ejes notable de 2,99 metros. Es importante señalar que la experiencia de conducción se asemeja más a la de un SUV que a la de una furgoneta convencional. Un aspecto destacado es su radio de giro de 5,5 metros, lo que facilita las maniobras en espacios urbanos reducidos.

En la parte frontal, se puede observar una parrilla característica de Kia, acompañada de faros LED que ofrecen una iluminación excepcional y un estilo contemporáneo. Destacando las luces



diurnas, que se unen con el pilar A, que aportan un diseño distintivo y futurista al vehículo.

Por otro lado, PV5 Passenger ofrece un generoso espacio en la sección trasera, lo que proporciona un acceso cómodo y sencillo para los pasajeros. Además, contará con configuraciones que permitirán acomodar hasta 9 plazas. Las puertas traseras se abren en un ángulo amplio, para facilitar la carga. Por otro lado, las puertas laterales son de tipo corredera, lo que facilita la entrada y salida, especialmente en áreas urbanas donde el espacio puede ser limitado.

#### INTERIOR

Al ingresar al Kia PV5 Passenger, los pasajeros son recibidos por un interior amplio y cuidadosa-



La Kia PV5 es una furgoneta eléctrica que se presenta en dos versiones: una diseñada para el transporte de pasajeros, con capacidad para cinco personas y otra orientada a un uso profesional. Con una longitud de 4,70 metros, este vehículo está homologado para llevar a cinco ocupantes. En el futuro, la firma surcoreana tiene planes de introducir una variante de siete plazas, así como otra más compacta que medirá 4,49 metros.





El salpicadero presenta dos pantallas: una de instrumentación que mide 7,5 pulgadas y otra para el sistema multimedia con un tamaño de 12,9 pulgadas, ambas operando con el sistema Android Automotive. Sin lugar a dudas, se trata de un diseño moderno, limpio y despejado, aunque algunos usuarios podrían considerar la ausencia de ciertos botones físicos como un inconveniente. Estos botones serían útiles para controlar funciones de uso frecuente, como el climatizador o las emisoras de radio, ya que para acceder a estas opciones es necesario recurrir a la pantalla del sistema multimedia. Sin embargo, no se puede negar la excelente capacidad de almacenamiento del salpicadero, que incluye numerosos compartimentos de diferentes tamaños, todos ellos protegidos por tapas.



mente diseñado. Los asientos, revestidos con materiales de alta calidad, proporcionan comodidad en viajes tanto breves como extensos. La disposición del interior facilita el alojamiento de hasta ocho personas, lo que lo hace una elección perfecta para familias o grupos que necesitan un transporte seguro y polivalente.

El tablero de instrumentos cuenta con tecnología avanzada, incluyendo dos pantallas, la del cuadro digital de 7 pulgadas y una pantalla central táctil de 12,9 pulgadas, exclusiva para este modelo que facilita el acceso a múltiples funciones de entretenimiento y conectividad. Los sistemas de infotretenimiento, que son intuitivos, son compatibles con las principales plataformas de smartphone, asegurando así que los pasajeros permanezcan conectados a lo largo del viaje.

Uno de los aspectos más destacados del Kia PV5 Passenger es su capacidad de maletero. Con un diseño que maximiza el espacio, este vehículo ofrece un maletero amplio que puede adaptarse a diversas necesidades, ya sea para transportar equipaje, herramientas o cualquier otro tipo de carga. La versatilidad del maletero es un punto clave para aquellos que buscan un vehículo comercial que no solo sea funcional, sino que también ofrezca comodidad para los pasajeros.

En lo que respecta al volumen de carga, este vehículo ofrece hasta 4,4 m<sup>3</sup>. Además, cuenta con el borde de carga más bajo en su categoría, alcanzando los 419 milímetros, así como la mejor altura de acceso lateral dentro de su clase, que es de 399 milímetros.

#### SISTEMAS DE PROPULSIÓN Y AUTONOMÍA ELÉCTRICA

El sistema de propulsión del PV5 ha sido concebido para garantizar un alto nivel de eficiencia y rendimiento en diversas aplicaciones, tanto en el ámbito de pasajeros como en el comercial. En la parte delantera, el motor eléctrico ofrece una potencia de hasta 120 kW y un par de 250 Nm, según versión.

Igualmente, los usuarios pueden elegir entre diversas opciones de batería que se adaptan a sus necesidades operativas. La versión Passenger está disponible con capacidades de 51,5 kWh o 71,2 kWh. En cuanto a la versión Cargo, se prevé que en el futuro ofrezca una alternativa compacta de 43,3 kWh.

Dependiendo de la configuración seleccionada, el vehículo tiene la capacidad de lograr una auto-

mía totalmente eléctrica (AER) de hasta 416 km, lo que lo convierte en una opción ideal tanto para entregas urbanas cortas como para operaciones regionales más amplias. Además, la versión Cargo ha establecido un récord mundial Guinness para los vehículos comerciales ligeros eléctricos (e.LCV) al recorrer 693,38 km con una única carga.

Igualmente, el sistema de carga se ha optimizado para uso profesional. El PV5 admite una carga rápida con corriente continua de hasta 150 kW (del 10 al 80 % en unos 30 minutos) para minimizar el tiempo de inactividad en carretera. En el futuro, los clientes también podrán aprovechar la carga de corriente alterna de 22 kW para un uso diario flexible. El puerto de conexión montado en la parte delantera aporta un plus de funcionalidad, ya que permite realizar el proceso sin obstaculizar el acceso al maletero.

#### PRECIO Y DISPONIBILIDAD

En cuanto al precio, el Kia PV5 Passenger se presenta como una opción competitiva en el sector de los vehículos comerciales 100% eléctricos. La versión destinada a carga inicia su precio en 18.397 euros, mientras que la variante para pasajeros comienza desde 25.350 euros, siempre aplicando todo tipo de descuentos. Según las estimaciones de la marca, se espera que las ventas se distribuyan equitativamente, con un 50% para la versión cargo y un 50% para la de pasajeros. Además, ofrecerá una garantía de 7 años o 150.000 kms.

Asimismo, la batería cuenta con una garantía independiente que se



El acceso al habitáculo del PV5 se realiza mediante cuatro puertas laterales; las dos delanteras cuentan con un sistema de apertura convencional, mientras que las traseras son corredizas. Todas estas puertas ofrecen un espacio amplio al abrirse, lo cual es una característica común en este tipo de vehículos. Asimismo, en el borde inferior de la carrocería se encuentra un pequeño escalón, así como asideros situados junto a las puertas, que contribuyen a facilitar aún más la entrada y salida de los pasajeros. El espacio de carga es muy amplio, con una capacidad de 1330 litros. Sus dimensiones son de 124 cm de profundidad, 129 cm de anchura y 59 cm de altura. La forma homogénea del espacio las soluciones prácticas que presenta lo hacen muy funcional. En el piso se encuentra un doble fondo compartimentado que ofrece gran profundidad, y en la pared lateral hay una toma para conectar un enchufe Schuko.



extiende por un periodo de ocho años, cumpliendo plenamente con la futura normativa europea. Además, se ofrece una cobertura ampliada que puede alcanzar hasta 260.000 kilómetros. Con este nuevo lanzamiento, Kia no solo pretende atraer a los consumidores, sino que también busca consolidar su posición en el mercado de vehículos comerciales, el cual sigue expandiéndose.

#### CONCLUSIÓN

El Kia PV5 Passenger marca un avance importante para la firma coreana en su entrada al sector de los vehículos comerciales. Este modelo, que destaca por su diseño atractivo, un interior cómodo y una capacidad de maletero impresionante, se perfila como una opción muy atractiva para quienes buscan un automóvil que combine tanto funcionalidad como estilo.

Tomás Díaz Valdés

# El concesionario 'Caetano Retail', en Majadahonda, celebra su primer aniversario

«El concesionario oficial 'Caetano Retail' está de celebración, ya que acaba de cumplir su primer año de vida en Majadahonda (calle Barco, 9), convirtiéndose en un punto de referencia de los vehículos eléctricos en toda Madrid. Y con la intención de expandirse en Málaga, Sevilla y La Coruña.

Salvador Caetano, el fundador, creó el grupo con la intención de hacerle más fácil la movilidad a sus clientes. Ahora todo su equipo continúa en esta labor, presentando los vehículos de tres nuevas marcas chinas, que han entrado con mucha fuerza y buena acogida en el mercado automovilístico: Xpeng con un diseño futurista muy atractivo para cualquiera; Dongfeng, para un uso más familiar; y Farizon, más orientada al transporte profesional. Estas tres marcas, cada una con sus gamas, responden a la modernidad, la innovación y la sostenibilidad.



La fiesta de aniversario, en la que se disfrutó de un cóctel, animación y música en directo de un dj, y a la que asistieron directivos, representantes de las marcas, y público en general, sirvió para conocer *in situ* y probar sus vehículos, todos ellos de alta gama y con todo detalle, pensados para todo tipo de usuarios.



## EL FUTURO DE LA ELECTRIFICACIÓN

El gerente del concesionario, Javier Martínez Ucar, compartió, con todos los asistentes a la gran fiesta, la evolución de 'Caetano Retail' que "nació en el año 1926, cuando se inició en el mundo de la carrocería, hasta hoy que está presente en casi 50 países y cuenta con 9.000 empleados".



También aprovechó la ocasión para confirmar que el propósito de la empresa es "ayudar a las personas a moverse mejor". Además, subrayó lo que va marcando la tendencia y que todos ya sabemos, que "el futuro es la electrificación de los coches", por eso, sus tres marcas son 100% eléctricas.



## VEHÍCULOS SEGUROS

Por su parte, Ignacio Román, el general manager, expresó que desde 'Caetano Retail' tratan de "adaptarse a los clientes, pero siempre ofreciendo el mejor servicio de toda la Comunidad de Madrid". Además, dejó claro que han conseguido "la mayor puntuación en seguridad y tienen la mayor valoración por EuroNCAP".

Caetano

## Límite 72h

Para los 72 clientes más rápidos, 27 unidades de stock\*

Promociones exclusivas. Unidades limitadas

Del 17 al 20 de diciembre

Reserva tu cita y descubre todas las ofertas

\*Promoción válida para vehículos de stock con entrega inmediata (marca y KM0).  
Aplicable a matriculaciones hasta el 30 de diciembre de 2025, según disponibilidad.

Caetano

## Límite 72h

Para los 72 clientes más rápidos, 27 unidades de stock\*

Promociones exclusivas. Unidades limitadas

Del 17 al 20 de diciembre

Reserva tu cita y descubre todas las ofertas

\*Promoción válida para vehículos de stock con entrega inmediata (marca y KM0).  
Aplicable a matriculaciones hasta el 30 de diciembre de 2025, según disponibilidad.

## CONCESIONARIO CAETANO

C/ BARCO 9. MAJADAHONDA  
POLÍGONO EL CARRALERO



SU PRECIO, DESDE 56.900 EUROS

# El nuevo Lexus ES vuelve por Navidad

Llega a España la octava generación del Lexus ES con importantes cambios en prestaciones, refinamiento, confort y lujo. La preventa de los nuevos ES350e y ES500e 100% eléctricos, así como del nuevo 300h híbrido comenzará en diciembre, aunque las primeras unidades llegarán a los concesionarios con la llegada de la primavera, en el mes de abril.







A simple vista, el nuevo Lexus ES proyecta una imagen exterior de vanguardia, concepto que se deja notar en su parte frontal, con un capó amplio y definido, perfilado por la característica forma de doble punta de flecha que en este caso se extiende a lo largo del mismo llegando hasta los extremos del paragolpes delantero. En el caso de las versiones híbridas, dicho frontal se remata además con una abertura superior para garantizar una refrigeración óptima.

En el apartado lumínico las luces diurnas en forma de L juegan en contraposición con los intermitentes en forma de L orientados en sentido opuesto dando lugar a una identidad inconfundiblemente Lexus. Y bajo ellos se sitúan, integrados en molduras en color negro, los grupos ópticos delanteros que pueden ser AHB, de serie en toda la gama, o AHS matriciales, en exclusiva para el acabado Omotenashi.

Lateralmente destaca su diseño muy limpio, donde se integran los nuevos tiradores de puerta para mejorar la aerodinámica, al estar enrasados con la línea de carrocería, donde cobra importancia un detalle de diseño, una línea que recorre la imagen lateral del modelo aportando un valor añadido de deportividad y elegancia. Mientras que la zaga, muy en la línea de la marca, los pilotos traseros recorren la parte posterior en forma de L, lo que permite reconocer que nos encontramos ante un Lexus. Además, la nueva firma luminosa se integra a la perfección con el logotipo iluminado de LEXUS recorriendo toda la zaga e incorporando las luces de posición y freno. Un nuevo logotipo permanece iluminado siempre que estén en funcionamiento las luces de cruce o carretera.

Además, todas las versiones de la nueva gama ES cuentan de serie con techo solar de gran anchura que discurre entre los pilares A y B, el cual además de otorgarle al nuevo modelo un extra de elegancia y luminosidad interior, siendo practicable y puede abrirse completamente. Un exterior que cuenta con varias opciones de colores. En total siete tonalidades diferentes incluyendo el nuevo color Azul Egeo, exclusivo de este modelo.

#### UN INTERIOR DE CONFORT Y LUJO

El ambiente interior del nuevo ES, que puede configurarse con dos tapicerías: de cuero sintético "Tahara" o con el suave cuero "semi anilina". En opciones en ambos casos en blanco, negro y avellana. Una vez que nos ponemos frente al volante, destaca un cuadro de instrumentos que se presenta en

una pantalla digital de 12,3 pulgadas de nuevo cuño con grafismos exclusivos adaptados al nuevo ES.

Por otro lado, la gran calidad interior se multiplica gracias a una nueva solución tecnológica incluida en el modelo, como los nuevos mandos "Lexus Invisible Tech". Este nuevo concepto de mandos refleja su diseño minimalista e intuitivo que se funde a la perfección. Su funcionamiento? cuando el vehículo está apagado, los mandos no son visibles, pero cuando el conductor enciende el vehículo, los botones se encienden y se retroiluminan mostrando las funcionalidades esenciales de confort. Estos nuevos mandos, se sitúan en la zona media del salpicadero recorriéndolo en toda su extensión sobre una banda decorativa que interactúa con los movimientos del conductor y del acompañante.



Y en la parte posterior, con asientos reclinables, el asiento situado detrás del pasajero delantero se puede instalar un asiento tipo otomano, que proporciona una experiencia exclusiva de servicio premium con chófer. Para ello el asiento del pasajero delantero incorpora una función de plegado para maximizar el espacio para las piernas y mejorar la visibilidad del ocupante trasero. También hay que destacar un maletero con 500 litros de capacidad.

#### SISTEMA MULTIMEDIA OPTIMIZADO

Una de las grandes novedades del nuevo ES, es el nuevo "Multimedia System Lexus Advanced", que se presenta bajo una pantalla táctil de 14 pulgadas e incorpora el nuevo sistema operativo, desarrollado íntegramente por la marca japonesa. Este nuevo sistema multimedia simplifica su funcionamiento, mejora notablemente la experiencia de usuario y aumenta su rapidez de respuesta, lo que garantiza un mayor confort y seguridad, para que el conductor pueda seguir las indicaciones sin apartar la atención de la carretera.

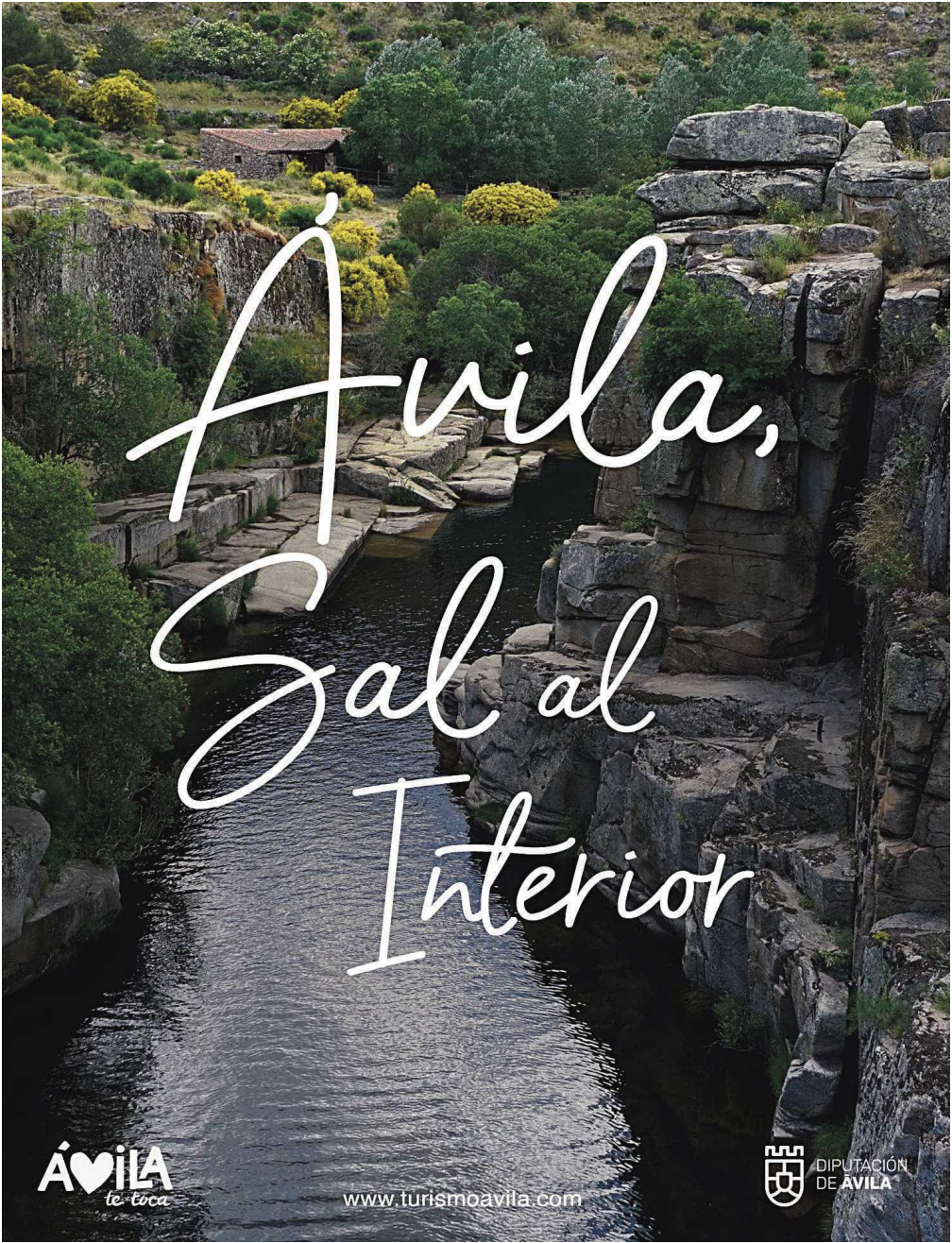
Además, para un mayor confort al volante, el nuevo sistema de navegación en los modelos ES eléctricos añadirá un planificador de rutas donde se muestran las estaciones de carga, así como la autonomía efectiva disponible en cada momento. Y también su-



El salpicadero del ES 2026 presenta un diseño completamente renovado en comparación con su predecesor. Aunque se mantienen las dos pantallas, estas son ahora más grandes y ofrecen mayores opciones de personalización. La pantalla destinada a la instrumentación tiene un tamaño de 12,3 pulgadas, mientras que la del sistema multimedia alcanza las 14 pulgadas. Además, este último cuenta con una velocidad de procesamiento mejorada, permite actualizaciones inalámbricas, para las versiones eléctricas, incorpora un programador de rutas que sugiere paradas para recargar la batería, teniendo en cuenta factores como la distancia y el consumo del vehículo.







# Ávila, Sal al Interior

ÁVILA  
te toca

[www.turismoavila.com](http://www.turismoavila.com)



DIPUTACIÓN  
DE ÁVILA

pervisará en tiempo real el estado de la batería y actualizará automáticamente las estaciones de carga, para evitar cualquier preocupación ligada a la autonomía.

#### MODELO ELECTRIFICADO

Para animarlo, en ES cuenta con mecánicas eléctricas e híbridas. En el caso del ES 300h Híbrido, monta un sistema híbrido de sexta generación, primicia en la marca, que cuenta con un motor de 2.5 litros y cuatro cilindros en línea, que genera una potencia máxima de 201 CV. Una mecánica que podrá elegirse con tracción delantera o total.

Por su parte, el ES 350e y ES 500e, 100% eléctricos, el primero con tracción delantera con una potencia de 224 CV y el ES 500e con tracción total y 343 CV. Ambos se valen de los conocimientos de Lexus en electrificación avanzada para aprovechar todo el potencial de la nueva plataforma de arquitectura global GA-K de Lexus, incluidos los nuevos ejes eléctricos e-Axle, que integran la unidad de control de la energía y el transeje.

En lo referente a la autonomía y el tiempo de carga para las variantes eléctricas, atendiendo a los valores provisionales previos a la homologación definitiva, reflejan una autonomía de al menos 530 km (de acuerdo con el ciclo WLTP) y un tiempo de carga de 30 minutos en carga rápida desde el 10 al 80%. El ES 350e con-



↓ : Lexus denomina al ES 2026 como el modelo de octava generación. Aunque se basa en la plataforma GA-K, que actualmente utiliza en su séptima versión, se han realizado modificaciones significativas para aumentar su rigidez estructural. Estos cambios son especialmente relevantes para poder incorporar baterías de mayor tamaño, ya que ahora también se ofrecerán versiones completamente eléctricas de este modelo, además de las híbridas no enchufables. La llegada a nuestro mercado está programada para la primavera de 2026.

tará además con una nueva batería de iones de litio de 77 kW de capacidad, capaz de impulsar el conjunto de 0 a 100 en 8,2 segundos.

#### ALTA SEGURIDAD

El nuevo ES incorpora un avanzado conjunto de prestaciones de seguridad con las más recientes versiones de las tecnologías y funciones del "Lexus Safety System+ 4", que eleva aún más la protección. Sistemas como el Control de cruce adaptativo (ACC) que integra datos cartográficos para decelerar al aproximarse a señales de stop, rotondas y peajes de autopista, y además adaptar la velocidad a las condiciones climáticas de la vía.

Por su parte, el Sistema de seguridad precolisión (PCS) con la función de frenado automático del PCS -PreCollision Safety- se ha ampliado para detectar y responder a un abanico más amplio de escenarios de conducción, incluidos los patinetes eléctricos e infraestructura vial.

Además, cuenta con el Sistema de Reconocimiento Facial (Driver Monitor), una cámara situada sobre la columna de dirección que comprueba constantemente el estado del conductor. Si detecta que ha perdido la concentración por cansancio o malestar, activa alertas visuales y sonoras. Siendo capaz el sistema de detener el vehículo en condiciones de seguridad dentro del carril de circulación, activar las luces de emergencia y en caso necesario poner en contacto con los servicios de emergencias.

Por último, dentro de las funciones ampliadas del nuevo Sistema de Seguridad Lexus Safety System+ 4, destacan el Sistema de respuesta a emergencias del conductor, aviso de cambio involuntario de carril (LDA), el Sistema de luces de carretera adaptativo y el detector de ángulo muerto (BSM) al cual se ha optimizado para incluir un nuevo sistema de aviso de aproximación de tráfico trasero (RAV).

Tomás Díaz Valdés

**TDF**  
TÉCNICA DE DOSIFICACIÓN Y FILTRACIÓN, S.L.  
EQUIPOS PARA TRATAMIENTO DE AGUA

osmosis, descalcificación, filtración  
su bienestar con agua tratada



- Descalcificadores compactos para eliminar cal.
- Filtros de sedimentos, nitratos, arsénico, etc.
- Osmosis inversa flujo directo que ahorran agua con relación a las osmosis domésticas tradicionales.
- Ultrafiltración de sedimentos, agua libre bacterias

#### ¡Solicite su presupuesto sin compromiso!

Calle Roma 13 - 28970 Humanes de Madrid (Madrid)  
91 809 58 39 627 57 83 26  
info@purificamoselagua.es  
www.purificamoselagua.es







PIZARRAS BERNARDOS S.L.

**ESPECIALISTAS EN**

**TEJADOS DE PIZARRA**

**Y también: en teja cerámica, zinc, cobre, rústicas, ....**

Contacte con nosotros

**916 39 38 00**

Estudios y presupuesto  
**SIN COMPROMISO**

## Nuestros servicios

- > Cubierta nueva
- > Rehabilitación y aislamiento
- > Ampliaciones y reformas
- > Restauración
- > Mantenimiento
- > Reparaciones

PARTICULARES  
COMUNIDADES  
VIVIENDAS UNIFAMILIARES  
EDIFICIOS PÚBLICOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE **VELUX**



C. Viena 4, Las Rozas, Madrid. Móvil: 670 69 64 08 | [info@pizarrasbernardos.com](mailto:info@pizarrasbernardos.com) | [www.pizarrasbernardos.com](http://www.pizarrasbernardos.com)



## 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



# 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>.



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 en 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.

# CSF CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

## FORJANDO TALENTO



### ¿Quiénes somos?

En CSF somos una empresa dedicada a la representación y gestión de futbolistas con un centro de alto rendimiento especializado en el desarrollo integral del futbolista.

Nuestro objetivo es acompañar a cada jugador en su desarrollo deportivo a través de un enfoque integral que combina trabajo físico, formación técnica, prevención de lesiones y hábitos saludables. Creemos en un modelo de **entrenamiento** cercano y **adaptado a las necesidades** individuales de cada jugador, donde cada sesión se planifica considerando su evolución, objetivos y potencial.

Cada futbolista llega con un nivel y unos objetivos distintos, y nuestra misión es proporcionarle el entorno adecuado para crecer, aprender y consolidar habilidades de manera progresiva y sostenida. Nuestro **equipo está formado por profesionales** con amplia experiencia, lo que nos permite ofrecer un acompañamiento completo y personalizado, siempre enfocado en maximizar el rendimiento y la salud del jugador.

En CSF buscamos **formar jugadores** más preparados, más seguros y capaces de afrontar sus retos. Somos un centro donde cada detalle se cuida para que **el jugador encuentre un espacio real de crecimiento, evolución y aprendizaje** constante, fomentando valores como disciplina, esfuerzo y resiliencia.



### ¿Qué ofrecemos?

Un modelo de formación reconocido por su eficacia y por adaptarse a las necesidades de cada jugador. Gracias a nuestras instalaciones contamos con un **campo de fútbol 7** con césped de alta calidad, donde trabajamos con una metodología propia en la que nos enfocamos, no solo en el desarrollo de la técnica individual, sino también en acciones reales del juego que ellos viven en los partidos. Esto les ayuda a nivel cognitivo a reaccionar con mayor facilidad y velocidad a dichas situaciones, mejorar la toma de decisiones y fortalecer la inteligencia táctica.

En nuestro **CAR** también contamos con el **gimnasio de alto rendimiento**, un espacio clave para potenciar la fuerza, la velocidad, la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento. Los jugadores realizan un trabajo físico específico según su categoría, necesidades y etapa de crecimiento, combinando ejercicios funcionales, entrenamiento de fuerza y acondicionamiento aeróbico. Este enfoque ayuda a crear futbolistas más completos, seguros y preparados para afrontar cualquier exigencia.

A este trabajo se suma el área de **fisioterapia**, fundamental para garantizar que los jugadores entrenen en las mejores condiciones. El fisioterapeuta no solo actúa ante una lesión, sino que trabaja de forma preventiva, educando a los jugadores en movilidad, control postural, recuperación y cuidado muscular, con técnicas modernas que aceleran la recuperación y optimizan el rendimiento.

Otro elemento diferencial del centro es el servicio de **nutrición deportiva**, un aspecto clave en el rendimiento. A través de un seguimiento personalizado, los jugadores aprenden cómo alimentarse antes, durante y después del entrenamiento, qué hábitos potenciar y cómo la nutrición puede ser un motor de mejora. El objetivo no es una dieta estricta, sino educación: enseñar a los jóvenes a utilizar la comida como herramienta de rendimiento y salud, fomentando hábitos sostenibles que acompañen toda su carrera deportiva.

### ¿Por qué inspira?

CSF inspira porque ofrece un entorno que **transmite profesionalidad** desde el primer paso. Contamos con **instalaciones diseñadas** específicamente **para el alto rendimiento**, donde cada espacio cumple una función que suma al desarrollo del jugador. Entrenar en un lugar así no solo impulsa el rendimiento, sino que motiva e inspira, ya que los jugadores se rodean de un ambiente que les invita a dar más, esforzarse y entender el fútbol desde una perspectiva profesional. Nuestra filosofía se basa en el trabajo diario, la constancia y la superación personal. **Cada jugador aprende que con esfuerzo, disciplina y acompañamiento profesional** es posible acercarse a sus objetivos dentro del fútbol.

El compromiso del equipo técnico y la pasión por formar deportistas integrales convierten a CSF en un modelo inspirador para jóvenes. Sabemos que detrás de cada jugador hay sueños, ilusiones y potencial, y nuestra misión es ayudarlo a descubrirlo. En CSF, cada día, cada entrenamiento y cada detalle está diseñado para formar mejores jugadores, **fomentando la excelencia, la resiliencia y la confianza en sí mismos**.



## IMPULSANDO TALENTO, CREANDO OPORTUNIDADES



Av. Condesa de Chinchón 107 (Edificio Republic Space) Boadilla del Monte



+34 61102310444



@csf.academy



# 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 *health 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".



# OBRA NUEVA

ÚLTIMA VIVIENDA

PAREADO - Rosa Martín

🏠: 398 m<sup>2</sup> 🌳: 638 m<sup>2</sup> 🏊: piscina privada  
 🚿: 5 baños 🛏: 5 dorm. 🏠: 9 plazas

Majadahonda: 1.640.000 €

NAVE - Urb. Montepíncipe



ref: NV-20

🏠: 1.600 m<sup>2</sup> 🌳: 1.200 m<sup>2</sup> parcela  
 🚿: 2 baños 🛏: 3 plantas, 4 estancias,  
 2 escapes, hace cocina

Boadilla del Monte: 2.590.000 €

CHALET - Urb. Valdecobas



ref: 681-BR

🏠: 395 m<sup>2</sup> 🌳: 1.000 m<sup>2</sup> parcela  
 🏊: piscina privada  
 🚿: 4 baños 🛏: 5 dormitorios 🏠: Si

Boadilla del Monte: 1.595.000 €

CHALET - Urb. Bonanca



ref: 119-B

🏠: 300 m<sup>2</sup> 🌳: 2.000 m<sup>2</sup> parcela  
 🏊: piscina privada  
 🚿: 3 baños 🛏: 5 dormitorios 🏠: Si

Boadilla del Monte: 1.200.000 €

ADOSADO - Viñas Viejas



ref: 2324

🏠: 300 m<sup>2</sup> 🌳: jardín 🏊: piscina comunitaria  
 🚿: 3 baños 🛏: 3 dormitorios  
 baharellas y sótano 🏠: Si

Boadilla del Monte: 875.000 €

BAÑO - Sector S



ref: 0370

🏠: 122 m<sup>2</sup> 🌳: 150 m<sup>2</sup> jardín  
 🏊: piscina comunitaria  
 🚿: 2 baños 🛏: 3 dormitorios 🏠: Si

Boadilla del Monte: 800.000 €

PISO - Sector B



ref: 2369

🏠: 89 m<sup>2</sup> 🏊: piscina comunitaria  
 🚿: 2 baños 🛏: 2 dormitorios 🏠: Si

Boadilla del Monte: 611.999 €

www.inmoges.es - inmoges@inmoges.es

VALORAMOS SU VIVIENDA

Gratis

Sin compromiso ni exclusivas

INMOGES

CHALET  
 PISOS  
 PARCELAS  
 LOCALES

91 633 18 73

C/ VALLE DEL TORMES, 2 (LOCAL S Y 6)  
 C.C. LAS LOMAS - BOADILLA DEL MONTE

91 633 42 66

C/ SAN SEBASTIAN, 5  
 BOADILLA DEL MONTE

615 21 30 08

C/ FRANCISCO TOMÁS Y VALIENTE  
 VIÑAS VIEJAS - BOADILLA DEL MONTE

## La Concejalía de Cultura amplía su oferta de talleres para este curso

••La Concejalía de Cultura ha ampliado este curso su oferta de talleres, con el fin de responder a la creciente demanda. En concreto, ha abierto 29 grupos nuevos en disciplinas como pintura infantil, encuadernación, yoga, conocer Madrid, ciudades patrimonio, cosmética natural, *mindfulness*, manualidades, corte y confección, labores, acuarela y fotografía.

En total se ofrecen 2.204 plazas, de las que 2.069 están ya ocupadas. El número de alumnos asciende a 1.606, tras las 770 nuevas matriculaciones que se han producido, y quedan aún 134 plazas disponibles.

El Ayuntamiento ha realizado una inversión en la mejora de las instalaciones, con el pintado de aulas, renovación de mobiliario y la adquisición de material y equipamiento para talleres, como restauración, encuadernación o corte y confección, entre otros.

## Abierta la inscripción para el concurso de belenes 2025

••Los interesados en participar en el XIX concurso de belenes, organizado por el Ayuntamiento de Boadilla del Monte, tienen hasta el 19 de diciembre inscribirse, a través de la sede electrónica o en el correo [asociaciones@ayto-boadilla.com](mailto:asociaciones@ayto-boadilla.com).

Las categorías en las que se puede participar son la de los centros escolares del municipio (públicos, privados y concertados). Los belenes deben estar realizados con materiales reciclados.

La categoría de familias: personas empadronadas en Boadilla del Monte y que realicen su montaje dentro del término municipal. La categoría infantil: menores de edad empadronados en la localidad y que realicen su montaje dentro del término municipal. Y la categoría colectiva: comercios o empresas privadas ubicadas en Boadilla y que realicen su montaje dentro del término municipal.



Para la valoración de los belenes es necesario incluir, junto a la solicitud, un máximo de siete fotografías del belén, de las cuales, dos serán necesariamente vistas generales y hasta cinco pueden ser imágenes de detalle. Igualmente se puede incluir un video.

Se tendrán en cuenta, para la

valoración, aspectos como la inclusión de elementos comunes en el belenismo (estrella guía, Reyes Magos, castillo de Herodes, pueblos, río, etc.); originalidad y la complejidad del montaje (juego de alturas, desniveles, perspectivas, etc.), iluminación, elementos con movimiento, colorido, música y efectos especiales.

### + NOTICIAS

#### La escuela de música y danza ofrece más clases para 2026

••La escuela de música y danza de Boadilla comienza la temporada 2025-2026 con 1.744 alumnos. Es la más grande de la Comunidad de Madrid, y este curso aumentará las clases más demandadas: piano, batería, guitarra o flauta traversera. También se han creado dos nuevas agrupaciones de banda y orquesta de cuerda, ambas de iniciación.

#### 'Condesa de Chinchón' contará con piscina y pistas de tenis y pádel

••Será así tras redactar el proyecto para finalizar este complejo, que ya está en marcha, tras haberse adjudicado por el Ayuntamiento de Boadilla del Monte. También se construirá un aparcamiento subterráneo. La inversión de las obras supera los 20 millones de euros.



# POCERÍA SANECO

# 24 horas



## DESATRANCOS

- Maestro pocero • Obras y acometidas de pocería
- Limpieza de alcantarillado • Vaciado de fosas sépticas
- Inspección de tuberías con cámara-TV
- Mantenimiento de redes de alcantarillado
- Rehabilitación de colectores • Servicio 24 horas, 365 días

C/ Valle Inclán, 8  
28660 Boadilla del Monte  
Tels.: 91 633 74 29 - 609 23 43 43

Si tú ME VES,  
tus clientes TAMBIÉN

YOLANDA MARTÍN - 672 736 461  
[comercial3@informados-noroeste.es](mailto:comercial3@informados-noroeste.es)



Que a tu cuidadora le queden vacaciones por disfrutar es totalmente normal.

**No saber cómo gestionarlas, también.**

Aclara cada duda laboral con especialistas en empleadas de hogar.



**GESTORÍA EN CASA** | GESTIÓN LABORAL DE EMPLEADAS DE HOGAR

910 603 724  
gestoriaencasa.es



Especialización y enfoque humano

📍 Ciudad Comercial Las Lomas  
Calle Valle de Tormes, 2, Local 97  
Boadilla del Monte

📞 628 358 645 - 91 816 28 44

✉️ sarabravo@icam.es

Sígueme en redes



@sarabravoabogada



## DERECHO DE FAMILIA, HERENCIAS, CONTRATOS Y ARRENDAMIENTOS

- ▲ **DERECHO DE FAMILIA**  
Divorcios, custodia, ejecución de sentencia, parejas de hecho, derechos de personas dependientes
- ▲ **HERENCIAS**  
Testamentos, partición y adjudicación de herencia, impugnación de testamentos
- ▲ **CONTRATOS**  
Redacción de contratos, procedimientos monitorios, cláusulas abusivas (préstamos y tarjetas)
- ▲ **ARRENDAMIENTOS**  
Contratos de alquiler, negociación de conflictos, procedimientos de desahucio



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 maticos 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 velan 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 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 más, 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-



CLINICA DENTAL

**GALADENCO**

CENTRO DE ORTODONCIA



## TU DENTISTA EN BOADILLA

ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA  
DE NIÑOS Y ADOLESCENTES



MÁS DE  
**25 AÑOS**  
EXPERIENCIA



## Tratamientos

- ✓ Ortodoncia
- ✓ Estética dental
- ✓ Odontopediatría
- ✓ Odontología general
- ✓ Periodoncia
- ✓ Endodoncia
- ✓ Implantología
- ✓ Cirugía bucal
- ✓ Bruxismo y ATM

SÍGUEMOS EN REDES SOCIALES



@galadenco



@clinicagaladenco

Av. Isabel de Farnesio, 31, Local 9  
Boadilla del Monte, Madrid

Tels.: 914 28 79 04 - 680 300 543

info@galadenco.com

www.galadenco.com

## Una novela brillante contra el acoso escolar

... Joaquín Chico de Guzmán (Madrid, 1973) ha escrito una novela de esas que te remueven por dentro al reflejar con brillantez, conocimiento y sensibilidad el acoso escolar, especialmente el sufrido por chicas y chicos con trastornos del espectro del autismo; el ataque al diferente o al percibido como débil, los abusos a menores y la responsabilidad que tienen los agresores; los cómplices y jaleadores; los testigos mudos y silenciosos; los que miran para otro lado; y, los que no prestan la atención debida (padres, educadores, directores de centros escolares).

El autor plasma todo ello en 'El silencio de Prometeo' (Ed. Libros Indie), novela que nace de sus muchos años de experiencia como psicológico y pedagogo, trabajando con las víctimas y sus familias. Como él mismo asegura, el caso del suicidio de Jokin en septiembre de 2004 -aparece en el segundo capítulo de la novela- le conmocionó especialmente y le hizo tomar aún mayor conciencia sobre la tremenda lacra que supone el acoso escolar en nuestra sociedad. Qui-

zás ahí ya comenzó a germinar la idea de esta novela que ha plasmado en 2025 tras conocer muchas más situaciones de este tipo.

La lectura de 'El silencio de Prometeo' es ágil, fresca y muy dinámica, con una trama que nos adentra poco a poco en la biografía de Mario, el presente sombrío como profesor en su antiguo colegio y los recuerdos de adolescencia, periodo que le marcó profundamente por unos sucesos trágicos que le atormentan desde entonces. La terapia de escribir sobre aquellos hechos recomendada por su psicóloga le harán ir sanando poco a

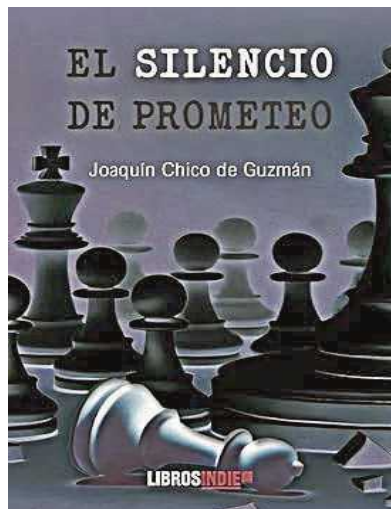
poco para poder encontrar las respuestas que quedaron sin conocerse quince años atrás. El proceso, lógicamente, no será sencillo.

La novela está marcada por un halo de romanticismo indudable, muy palpable en diversas escenas que no les quiero desvelar y en las citas de los capítulos (Espronceda, Larra, Goethe...). La poesía, el deseo de escribir y de compartir con amigos en esos años intensos de sueños y juegos también está muy presente, un despertar a la vida en el que muchos lectores se verán reflejados. También bebe del 'Frankenstein', de Mary Shelley.

Pero, sin duda, lo más relevante es que visibiliza la incompreensión, la soledad y el acoso que viven muchos chavales y nos puede ayudar a detectar señales de alerta. Recuerden que en octubre de este año Sandra no pudo más y se quitó la vida ante el acoso que sufría a manos de varias compañeras de colegio. Tenía 14 años, como Jokin.

**Daniel Arveras**  
Periodista y escritor

**LO MÁS RELEVANTE  
ES QUE VISIBILIZA LA  
INCOMPRENSIÓN, LA  
SOLEDAD Y EL ACOSO  
QUE VIVEN MUCHOS  
CHAVALES Y NOS PUEDE  
AYUDAR A DETECTAR  
SEÑALES DE ALERTA**



## ACOGER CAMBIA VIDAS LA SUYA Y LA TUYA

**ACOGIMIENTO FAMILIAR:  
ACOMPÑA, CUIDA Y OFRECE UN HOGAR TEMPORAL**

**CONSULTA LAS AYUDAS PARA FAMILIAS DE ACOGIDA**



Más información



Comunidad  
de Madrid



**EL CIRCO**  
de la  
**NAVIDAD**

**ALPHA**  
CIRCUS

**LAS ROZAS**  
**PARKING DEL MULTIUSOS**

**ENTRADAS**

**DESDE**  
**VIERNES**  
**12**  
**DICIEMBRE**  
**2025**

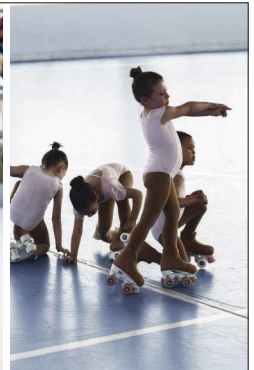
VIERNES 12 DIC 18:00H  
 SABADO 13 DIC 18:00H  
 DOMINGO 14 DIC 12:00H Y 18:00H  
 VIERNES 19 DIC 18:00H  
 SABADO 20 DIC 18:00H  
 DOMINGO 21 DIC 12:00H Y 18:00H  
 LUNES 22 DIC 18:00H  
 MARTES 23 DIC 18:00H  
 JUEVES 25 DIC 18:00H  
 VIERNES 26 DIC 18:00H  
 SABADO 27 DIC 18:00H  
 DOMINGO 28 DIC 12:00H Y 18:00H  
 LUNES 29 DIC 18:00H

MARTES 30 DIC 18:00H  
 JUEVES 1 ENE 18:00H  
 VIERNES 2 ENE 18:00H  
 SABADO 3 ENE 18:00H  
 DOMINGO 4 ENE 12:00H Y 18:00H  
 MARTES 6 ENE 18:00H  
 MIÉRCOLES 7 ENE 18:00H  
 VIERNES 9 ENE 18:00H  
 SABADO 10 ENE 18:00H  
 DOMINGO 11 ENE 12:00H Y 18:00H  
 VIERNES 16 ENE 18:00H  
 SABADO 17 ENE 18:00H  
 DOMINGO 18 ENE 18:00H

**HASTA**  
**DOMINGO**  
**18**  
**ENERO**  
**2026**

**INFO. 926 674 602 · WHATSAPP 633 947 225**

**COMPRA TUS ENTRADAS EN ALPHACIRCUS.COM Y EN TAQUILLA DESDE 1H ANTES DE CADA FUNCION**



# ¡VEN A PATINAR CON NOSOTROS!

**Escuela de Patinaje CPA Boadilla del Monte**

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO**  
• CURSO 2025-2026 •

**ESCUELA ROLLER BABY**  
Nacidos entre 2020 y 2022

Fomentamos el aprendizaje con actividades lúdicas que enseñan valores, promueven la socialización y combinan música y baile.

**ESCUELA CPA BOADILLA**  
Nacidos entre 2014 y 2019



- Plazas limitadas
- Grupos de 1 ó 2 días por semana
- Polideportivo Ángel Nieto y Pabellón del Colegio Mirabal

**Contacta con nosotros:**



680 403 101



@cpaboadilla



cpaboadilladelmonte@gmail.com