

DESCÁRGATE LA PRENSA



# LA PRENSA DE LA COMARCA

INFORMADOS

[www.informados.es](http://www.informados.es) - [www.prensacomarca.com](http://www.prensacomarca.com) ● Facebook: laprensadelacomarca ● Instagram: @prensadelacomarca

## Colmenar Viejo aprueba, inicialmente, los presupuestos municipales 2026

Colmenar Viejo ha aprobado, inicialmente, sus presupuestos municipales para 2026, con el apoyo del Partido Popular y Vox, que votaron a favor, en la celebración del Pleno extraordinario para la ocasión, el pasado 11 de noviembre. [PÁGINA 2](#).

A press conference is taking place in Colmenar Viejo. Two men are seated at a table with microphones and laptops. The man on the left is speaking, while the man on the right is listening attentively. They are positioned in front of a backdrop featuring the town's coat of arms and the text "Colmenar Viejo". Nameplates on the table identify them as Carlos Blázquez Rodríguez and Jorge Domínguez Jiménez.

Carlos Blázquez expuso los "beneficios" de la planta de biogás

### Campaña de concienciación para la tenencia de gatos

.. Durante todo el mes de diciembre se va a poner en marcha una nueva campaña de concienciación para la tenencia responsable de gatos. En estos días, las clínicas veterinarias, adheridas a la campaña, ofrecerán una rebaja en los precios habituales.

### Entrevista a Soledad Ávila, nueva alcaldesa de El Boalo, Cerceda y Mataelpino

.. Después de que prosperara la motion de censura, presentada por el PSOE y BCM en Común, al equipo de Gobierno de BOCEMA, liderado por el popular Sergio Sánchez, la socialista Soledad Ávila es la nueva alcaldesa. Con ella hablamos de cómo vivió ella este acontecimiento y sus expectativas ten el Ayuntamiento.

¿QUIERES QUE TU EMPRESA ESTÉ  
A LA VISTA DE TODOS?

ÍNFORMATE

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305  
PUBLICIDAD@PRENSALACOMARCA.COM

# Carlos Blázquez expuso los "beneficios" de la planta de biogás

.. El alcalde de Colmenar Viejo, Carlos Blázquez, convocó una rueda de prensa para informar de la "excelente noticia", que supone el acuerdo de colaboración, con la planta de biogás, que se instalará en la localidad.

Blázquez, que estuvo acompañado por el concejal de Urbanismo, Jorge Domínguez, explicó, públicamente, en qué consiste este convenio de colaboración con las promotoras 'PreZero' y 'Enagás Renovable', que son las empresas encargadas de construir y gestionar la planta de biogás en el municipio. Una planta, con la que se pretende obtener energía renovable, a través del biogás generado por los biorresiduos. Además, quiso destacar cuáles son todos los beneficios que supondrá, para los vecinos, el que este negocio, de capital privado, se instale en el municipio.

## CON INFORMES A FAVOR

Para tranquilizar a los ciudadanos, el regidor colmenareño quiso dejar bien claro que este proyecto se lleva a cabo porque "está amparado por 33 informes de técnicos, uno de ellos, específicamente, de salud y otro medioambiental. Todos ellos absolutamente necesarios para que se les conceda la licencia". Por eso, subrayaba que "nadie puede exigir al alcalde que preside este Ayuntamiento a que incumpla la ley. El estado de derecho está para cumplirlo y la ley para cambiárla si no nos gusta".



## GRANDES BENEFICIOS

A partir de aquí, las arcas de Colmenar se verán engrosadas, "hasta con 3 millones de euros relacionados con el ICIQ (impuesto sobre construcciones, instalaciones y obras)". Además, el edil añadía que otros de los beneficios de la implantación de esta empresa de biogás en la localidad es que "la calefacción de los colegios será gratuita, con un ahorro de más de 200.000 euros; habrá una tasa cero en los vertidos del contenedor marrón (residuo orgánico); se fomentará el empleo local; se impulsará la innovación; se incentivarán las campañas medioambientales; se reducirán los impuestos IAE (impuesto de actividades económicas) e IBI (impuesto de bienes inmuebles); se instalará un aula

medioambiental, donde se formará e informará a los vecinos sobre el reciclaje de estos biorresiduos; habrá mediciones de aire...".

## UNA ORDENANZA PARA LOS OLORES

Para responder a las inquietudes de algunos vecinos sobre cuál es la capacidad máxima de tratamiento de estos biorresiduos, "no excederá de las 75.000 toneladas anuales". Además, "no se tratarán purines, ni restos de animales, ni habrá balsas abiertas, ya que se operará con circuitos cerrados y recipientes estancos para evitar olores en el entorno".

En cuanto a otra de las grandes preocupaciones de los vecinos, que es el tema de los olores, Blázquez adelantó, al respecto, que habrá una ordenanza municipal para regular los olores. "En este

caso no por seguridad, sino para tranquilidad de todos los colmenareños", dijo. Además, se atrevió a decir, alto y claro, que "al más mínimo atisbo de contaminación la planta de biogás se paralizará", porque para él, como así comentó, "la prioridad es la seguridad de todos los vecinos".

## "ENERGÍA LIMPIA"

Para Blázquez "este acuerdo es una "excelente noticia" para Colmenar Viejo, porque "sienta las bases para una gestión más eficiente y sostenible de la materia orgánica, reduciendo su impacto ambiental y permitiendo la generación de energía limpia a partir del biogás producido". Bien es cierto que habrá un período de alegaciones, antes de que se empiece a construir, pero una vez

dado el visto bueno, las obras tardarán cerca de 18 meses, como así ha informado el edil.

## LA OPINIÓN DE LA OPOSICIÓN

Ganemos Colmenar ha sido de los primeros grupos políticos municipales en expresar su opinión tras la rueda de prensa ofrecida por el alcalde y se ha mostrado sorprendido ya que según ellos "a día de hoy no es posible firmar el convenio con estas empresas". También han puesto en cuestión el hecho de que Colmenar se vaya a beneficiar de esta planta de biogás. Por eso, dudan si "puede ser porque se tiene interés en que se construya la macroplanta de biogás, o porque se está totalmente ajeno a la realidad de Colmenar de los últimos años".

Carlos Gómez, el portavoz de Ganemos Colmenar recuerda que se pusieron "desde el minuto uno a esta macroplanta de biogás" y siguen opiniéndose. Por eso, este mes de noviembre presentaron una moción "para revocar la declaración de utilidad pública que se aprobó en 2024". Ya en el Pleno del mes de julio, por mayoría absoluta se acordaba "buscar la forma para dejar sin efecto la declaración de utilidad pública de la macroplanta de biogás". Ganemos entiende que "no hay utilidad pública, sino sólo una utilidad privada para dos multinacionales". De modo que siguen diciendo alto y claro: "Stop Biogás" y "Ni tan grande ni tan cerca".

# Aprobados los presupuestos municipales 2026

.. Colmenar Viejo ha aprobado, inicialmente, sus presupuestos municipales para 2026, con el apoyo del Partido Popular y Vox, que votaron a favor, en la celebración del Pleno extraordinario para la ocasión, el pasado 11 de noviembre.

El presupuesto para el año que viene, por tanto, asciende hasta los 63.383.824,54 euros y "mantiene el equilibrio de ingresos y gastos", como así asegura el equipo de Gobierno. Precisamente el alcalde, Carlos Blázquez, confirmó que se trata

de un presupuesto que "está diseñado para mejorar la economía de nuestros vecinos. Gracias al convenio firmado con la Mancomunidad de Residuos del Noroeste, el Ayuntamiento quedará exento, durante los próximos 20 años, del pago por el tratamiento de residuos urbanos. Esta medida se traducirá en una reducción de hasta el 50% en la tasa de basuras, lo que supondrá un ahorro directo de cerca de 70 millones de euros para las familias de Colmenar Viejo a lo largo de su vigencia".

Además, resaltaba que "se destinarán más de 4 millones de euros a la mejora de los parques y jardines del municipio, y 5 millones de euros para iniciar los proyecto del nuevo centro cultural y el nuevo centro deportivo en 'Las Adelfillas'. Y habrá una partida para la adecuación de la nueva relación de puestos de trabajo del Ayuntamiento, que nos permite consolidar una Administración más eficiente, preparada y capacitada, capaz de responder con cercanía y profesionalidad".

# Ginés Bartolomé Sanz será nombrado 'Hijo Predilecto de Colmenar Viejo'

.. El 22 de noviembre se celebra, como todos los años, el 'Día de Colmenar Viejo', y el gesto del rey Fernando 'El Católico' de otorgar, en 1504, el 'Privilegio de Villazgo' a esta población, por el cual se independizaba de la jurisdicción de Manzanares El Real, cabecera del condado en aquella época. Con este motivo, el Ayuntamiento de Colmenar Viejo ha concedido la distinción de 'Hijo Predilecto de



la Villa' a Ginés Bartolomé Sanz "por ser un gran empresario y favorecer la tradición taurina en el municipio", como así expresó el alcalde, Carlos Blázquez.

# BAUTER aísla tu casa

## La solución técnica más eficaz



EL ÚNICO CON  
93%  
EFICIENCIA  
AISLAMIENTO TÉRMICO



ECOLÓGICO



AISLAMIENTO TÉRMICO



PROTECTOR



AHORRA ENERGÍA



TRANSPIRABLE



REFLECTANTE



ELÁSTICO



PERMEABLE AL VAPOR



iReduce 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.aislamiento-termicosinobras.com](http://www.aislamiento-termicosinobras.com)

Tramitamos subvenciones y certificado energético.

Si su casa necesita  
aislamiento térmico,  
contáctenos.

91 563 62 00  
[madrid@bauter.es](mailto: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



## + NOTICIAS

**Obras en el entorno de la Basílica de la 'Asunción de Nuestra Señora'**

• El presupuesto de esta actuación municipal, según el Ayuntamiento, es de 1.758.942,78 euros, y el plazo de ejecución de la obra, con la que se pretende realizar el valor de este entorno, haciéndolo más funcional y atractivo a vecinos y visitantes, será ocho meses.

**Los vecinos se quejan del estado de las urgencias**

• La Asociación de Vecinos 'Por Colmenar Viejo' ha denunciado el "lamentable estado" en el que se encuentra el punto de atención continua, ubicado en el Centro de Salud Sur, que debido a las goteras y las humedades que sufre ha provocado el desplome del techo. Esta situación, dicen "evidencia, una vez más, el abandono institucional y la falta de mantenimiento de las infraestructuras públicas".

**El Pleno fijo la fecha de las fiestas patronales para 2026**

• En el Pleno ordinario celebrado el pasado mes de octubre se determinó, por unanimidad, que las fechas de las fiestas locales de Colmenar Viejo, para el año 2026, coincidían con los días 31 de agosto y 1 de septiembre, en los que se celebran los tradicionales festejos patronales, en honor a la Virgen de los Remedios.

**Un nuevo punto limpio móvil para la recogida de residuos especiales**

• El Ayuntamiento de Colmenar Viejo ha puesto en marcha este nuevo servicio, que se suma a los dos puntos limpios móviles, ya existentes, que recorren los barrios del municipio para facilitar a los vecinos el reciclaje.

Se trata de un camión eléctrico en el que se pueden depositar hasta 12 tipos diferentes de residuos que, por su composición o peligrosidad, requieren un tratamiento separado del resto de desechos que se depositan en los contenedores como son aerosoles, envases vacíos contaminados, pilas, baterías, cartuchos y tóner, bombillas y fluorescentes, radiografías, pinturas y disolventes, pequeños electrodomésticos, CDs, DVDs y cintas de video, aceite mineral o cápsulas de café.

Este nuevo punto limpio móvil estará disponible, tanto en horario de mañana (de 9,00 a 14,00 horas) como de tarde (de 16,00 a 20,00 horas). Así, el lunes estará en la calle Evangelina de la Morena (Cerca de la Tejera); el martes en la calle Jorge Juan (junto al Lidl); el miércoles en la avenida Cristóbal Colón (frente al número 13); el jueves en la Ciudad Deportiva Municipal 'Juan Antonio Samaranch'; y, los viernes en la avenida de los Toreros (frente a la entrada del Colegio 'Penívalento').

La inversión, según el Ayuntamiento, ha sido de 88.935 euros, y se ha contado con una subvención concedida en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, financiado por la Unión Europea a través de 'Next Generation EU'.

**Campaña de concienciación para la tenencia de gatos**

• Durante todo el mes de diciembre se va a poner en marcha una nueva campaña de concienciación para la tenencia responsable de gatos. En estos días, las clínicas veterinarias, adheridas a la campaña, ofrecerán una rebaja en los precios habituales, especialmente en la implantación del chip, que será de 35 euros, y la esterilización de gatos, más el tratamiento prequirúrgico y postquirúrgico, a un precio de 160 euros, en el caso de que el animal sea macho y de 200 euros si es hembra.

Los vecinos del municipio que estén interesados, deberán enviar un correo electrónico a [salud@colmenarviejo.com](mailto:salud@colmenarviejo.com). La Concejalía de Sanidad pondrá a su disposición el listado de las clínicas veterinarias que llevarán a cabo esta campaña.

"Nos estamos encontrando con numerosos casos de abandonos de gatos, prácticamente a diario, especialmente de camadas indeseadas, lo que supone un importante gasto anual para este Ayuntamiento. En este sentido, la legislación es clara: la Ley 7/2023 de protección de los derechos y el bienestar de los animales establece, como obligación de los titulares o personas que convivan con animales de compañía, adoptar las medidas necesarias para evitar su reproducción in-

controlada y proceder a la esterilización quirúrgica de todos los gatos antes de los seis meses de edad. Asimismo, deberán ejercer sobre los animales una adecuada vigilancia para impedir su huída, es decir, no es posible dejar salir a un gato de casa sin la continua supervisión. La falta de identificación, esterilización o vigilancia de los animales se consideran una infracción grave, sancionable con multas de entre 10.001 y 50.000 euros", explicaba la concejala de Sanidad, Lorena Colmenarejo. Y concluía diciendo que "este Consistorio es consciente de la gravedad de un asunto que, lamentablemente, se repite en demasiadas ocasiones, y ésta es la razón por la que se ha querido contar con la colaboración de las clínicas veterinarias colmenareñas".

**LAS CLÍNICAS  
VERTINERINARIAS  
OFRECEN DESCUENTOS  
EN ESTERILIZACIÓN**

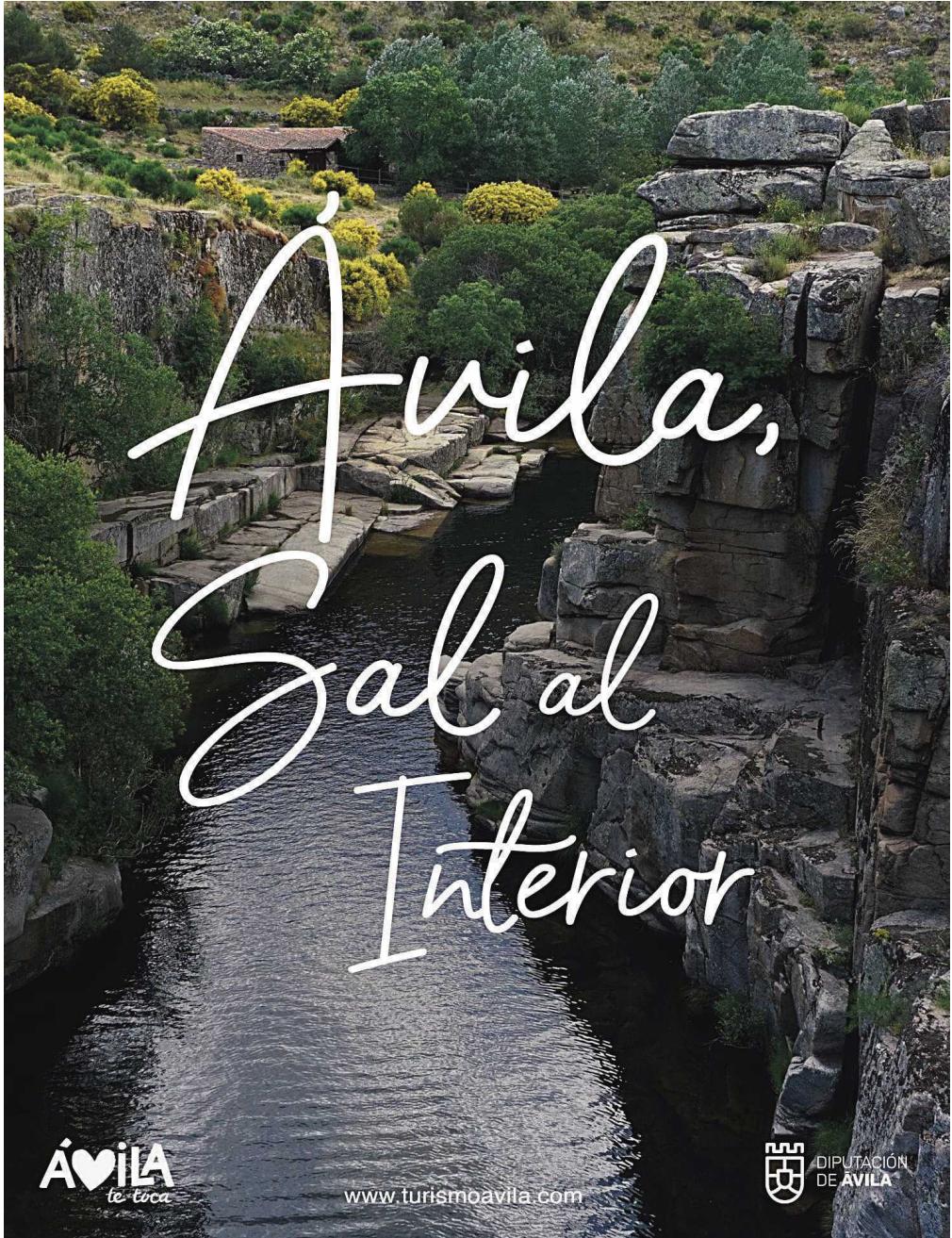


# Calzados Ícaro

infantil y juvenil

te calzamos desde pequeño para que llegues muy lejos

Sector Pueblos, 6 - Tres Cantos - Teléfono: 91 803 25 32



# Ávila, Sal al Interior

Ávila  
te toca

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



DIPUTACIÓN  
DE AVILA

**YANGWNAG U9 TRACK EDITION**

# El vehículo eléctrico más rápido del mundo con 472.41 km/h

Yangwnag, la marca de lujo de BYD, ha presentado el superdeportivo Yangwnag U9 Track Edition, que alcanzó 472,41 km/h, convirtiéndose en el vehículo eléctrico más rápido del mundo. Equipado con innovadoras tecnologías y una potencia total de más de 3.000 CV, estableció un nuevo récord mundial con el piloto Marc Basseng.

Yangwnag, la prestigiosa marca de lujo perteneciente a BYD, ha conseguido un importante logro en el ámbito automovilístico. El Yangwnag U9 Track Edition, un superdeportivo, alcanzó una velocidad máxima de 472,41 km/h el 8 de agosto de 2025 en la pista de pruebas ATP Automotive Testing Papenburg, ubicada en Alemania. De esta manera, se ha convertido en el vehículo eléctrico más rápido del planeta. El Yangwnag U9 Track Edition cuenta con la misma e4 Platform y la arquitectura DiSus-X que el modelo U9, actualmente disponible en China. Además, incorpora la primera plataforma de vehículos de ultra alto voltaje de 1.200V que se produce en serie, complementada por un avanzado sistema

de gestión térmica diseñado para soportar condiciones extremas. Esta combinación de tecnologías innovadoras eleva el rendimiento del Yangwnag U9 Track Edition a niveles sin precedentes. Por otro lado, lograr récords mundiales requiere una potencia constante y una estabilidad excepcional a altas velocidades. La e4 Platform del Yangwnag U9 Track Edition, que se considera el primer sistema de propulsión en el mundo con cuatro motores de alto rendimiento capaces de alcanzar hasta 30.000 rpm, proporciona una potencia máxima de 555 kW (755 CV) por cada motor. En total, la potencia combinada supera los 2.200 kW (3.000 CV).

Gracias a estas características, el vehículo presenta una impresionante relación peso/potencia de 0,82 kg/CV, posicionándose entre los superdeportivos más destacados de la industria automotriz global.

El piloto profesional alemán Marc Basseng fue el encargado de conseguir y establecer el nuevo récord, superando su propia marca mundial de velocidad con un vehículo eléctrico, que había sido fijada en 2024. Al finalizar la prueba para Yangwnag, comentó: "El año pasado pensé que había alcanzado mi límite. Nunca esperé batir mi propio récord tan pronto, pero aquí estamos, en el mismo circuito, con nuevas tecnologías que lo han hecho posible".





## VENTA DE VEHÍCULOS DE OCASIÓN - Km. 0

**VEHÍCULOS REVISADOS - TODAS LAS MARCAS - UN AÑO DE GARANTÍA**

**Más de 10 años de experiencia nos avalan**



918 047 587

915 617 304

682 538 012



[info@tcautomocion.com](mailto:info@tcautomocion.com)



**3C AUTOMÓVIL**

C.C. Mercacentro, Local 6

Sector Descubridores, 1

Tres Cantos

**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



**Expertos en el  
tratamiento  
del acero  
inoxidable**

TRABAJOS IN SITU  
ELECTROPULIDO  
DECAPADO  
PASIVADO  
SUMINISTRO  
DE PRODUCTOS

VENTA SÓLO PROFESIONALES

[soldaman@soldaman.com](mailto:soldaman@soldaman.com)

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

91 895 68 33

Av. Yeseros, 11 Nave 5B  
28340 Valdemoro Madrid

[info@sidinox.com](mailto:info@sidinox.com)

# Terapia con perros para ayudar al bienestar

.. Cada vez son más las actividades terapéuticas que se ofrecen donde los animales tienen mucho que aportar al bienestar de nuestra especie, la humana. Tanto en niños como en los adultos.

Por ejemplo, la Asociación 'Perros y letras' organiza una actividad terapéutica con perros y la lectura. Hablamos con su directora, Elena Domínguez, que es psicóloga y nos cuenta que, por ejemplo, el Ayuntamiento de Tres Cantos aposta por este tipo de terapia, que es un programa de lectura asistida con perros, y que se lleva a cabo en colegios públicos de la localidad. 'Perros y letras' también actúa en centros de mayores, a través del Ministerio de Cultura, y en centros penitenciarios.

"La idea surgió para ayudar a los niños en sus habilidades lectoras. Pero con el tiempo nos hemos dado cuenta de que también incide en la motivación, la autoestima y la seguridad que adquieren", explica Domínguez. Y esto es posible, añade: "porque el perro está entrenado para escuchar". Esto, lleva a los niños ya a mayores a sentirse cómodos delante del perro al que le cuentan sus cosas, sus impresiones, y se establece una complicidad y un vínculo entre ambos que hace que, al término de la sesión, uno se vaya mucho más liviano y tranquilo.

"Es impresionante ver lo bien que se sienten los niños al ver que los perros les escuchan. A ellos le cuentan todo, le expresan todo lo que tienen dentro. Peros es que los mayores también se abren mucho cuando tienen al perro delante", apunta Domínguez.

Cada psicóloga acude a las sesiones con su propio perro, que es evaluado cada dos años para certificar que cumplen con los requisitos que se pide para este tipo de terapia o programa.

También en Palma de Mallorca, cada dos semanas se repite una escena que comienza en una de la residencia y centro de día Font-



san Son Armadams, donde los residentes se sientan en semicírculo, sonríen y esperan a Maya y Sweety, dos perras entrenadas para acompañar, estimular y llenar de ternura el día. De esta manera han incorporado la terapia asistida con perros a su programa de actividades, en colaboración con la Fundación 'S'Hort Vell', especializada en intervenciones con animales.

## UN ENCUENTRO QUE DESPIERTA SONRISAS

En las sesiones se combinan ejercicios de memoria, movimiento

**"ES IMPRESIONANTE VER LO BIEN QUE SE SIENTEN LOS NIÑOS AL VER QUE LOS PERROS LES ESCUCHAN. A ELLOS LE CUENTAN TODO, LE EXPRESAN TODO LO QUE TIENEN DENTRO"**

CATERINA ZAMBURLINI

y afecto. Pero lo más importante ocurre sin palabras: el vínculo que se crea con los animales. "No se trata solo de jugar con los perros, sino de crear un vínculo. Ellos no entienden nuestras palabras, pero sí las emociones que hay detrás", explica Caterina Zamburlini, especialista en intervención asistida con animales de la Fundación 'S'Hort Vell'.

En Fontsanta Son Armadams, cada visita de Maya y Sweety deja un pequeño milagro cotidiano: la emoción de una caricia, una sonrisa espontánea, un recuerdo que

vuelve. Como dice Zamburlini, "un perro no cura, pero si consigue que quien lo acaricia se sienta mejor."

Para estos mayores, la experiencia va mucho más allá de una actividad recreativa: "Los perros no viven en el futuro ni en el pasado, viven en el presente. Eso lo he aprendido de ellos: a estar aquí, ahora, y disfrutar de cada momento", explica uno de ellos.

## UNA ACTIVIDAD ESTIMULANTE

"La demanda de terapias con animales ha crecido muchísimo", afirma Silvia Barjacoba, trabajadora social y terapeuta de la Fundación 'S'Hort Vell'. "Los beneficios son reales: los usuarios se mueven más, interaccionan entre ellos y recuperan emociones que creían dormidas."

"Cuando llegamos a la residencia, el estado de ánimo es uno, y cuando nos vamos, es completamente distinto. Las personas están más contentas, más despiertas, más cariñosas", agrega Barjacoba.

El contacto con los animales activa recuerdos, mejora la movilidad y estimula la mente. En personas con Alzheimer u otras demencias, los efectos son especialmente visibles. "Hay usuarios que no suelen reaccionar ante otros estímulos y, sin embargo, al acariciar al perro, mueven la mano o intentan incorporarse. Es algo realmente emocionante", añade Barjacoba. "Las perras entienden el lenguaje del afecto, y eso es algo que traspasa cualquier deterioro cognitivo", concluye.

Con esta nueva actividad, se reforza el compromiso con el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores.





**Supraglass®**

Transformamos tus espacios

# ¿QUIERES TRANSFORMAR TU TERRAZA?

Cortina de Cristal  
Pérgola Bioclimática  
Tecno de Cristal  
Toldos

Ventana y Cristales  
Plegables con Marco  
Tarimas/ Suelos/ Césped Artificial  
Obra Civil

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

Llámanos al +34 918 257 045  
+34 613 067 206

COLABORADORES  
DE LA CASA  
MÁS FAMOSA  
DE ESPAÑA,  
**GRAN HERMANO**



# Aliviar la tos y calmar la garganta en época de resfriados

Entramos en una temporada, que ha venido marcada por el cambio horario, y dicen los expertos que este acto supone también un cambio en nuestro organismo. Nos sentimos más vulnerables y nuestro sistema inmune también se ve afectado. Esto unido a la llegada del frío y los virus respiratorios pululando en el ambiente, hace que la garganta se resienta y la tos se convierta en una compañera tan molesta como persistente. De hecho, según datos que maneja 'noVadiet', líderes en el cuidado de la salud de la forma más natural, el 75% de los españoles padece un resfriado o gripe al menos una vez al año. Y señalan que, "el cuidado en época de resfriados comienza con la prevención, evitando exponerse a los cambios bruscos de temperatura, llevando una correcta alimentación, durmiendo adecuadamente y evitando los ambientes cargados. Cuando el dolor de garganta, la mucosidad o la tos hacen acto de aparición, existen remedios naturales que, junto con el descanso y la hidratación pueden ayudar a encontrarnos mejor".

Hay que tener en cuenta que, durante la época de resfriados, el sistema respiratorio requiere de cuidados especiales. Mantenerlo en buenas condiciones no solo ayuda a prevenir infecciones, sino que también reduce la intensidad de los síntomas cuando la enfermedad ya ha aparecido. Basata con un simple cambio de hábitos para que notemos la diferencia, por ello, los expertos de 'noVadiet' nos muestran cómo proteger el aparato respiratorio.

## MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Beber agua, tomar infusiones o caldos favorece la humedad de las mucosas, lo que facilita la expulsión de la mucosidad y alivia la irritación de garganta. Por el contrario, el consumo insuficiente de líquidos empeora los síntomas.

## EVITARE LA RESECO Y LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

El uso de humidificadores o colocar recipientes con agua cerca de los ra-



diadores puede mejorar la calidad del aire. Además, debemos intentar evitar el frío intenso y los cambios bruscos de temperatura, que contribuyen a debilitar las vías respiratorias.

## VENTILAR LOS ESPACIOS CERRADOS

Abrir las ventanas unos minutos cada día ayuda a renovar el aire y reducir la concentración de virus en el ambiente. Esto es especialmente importante en oficinas, colegios o viviendas donde conviven varias personas, sobre todo, si hay alguna enferma.

## REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO

Una alimentación rica en frutas y verduras ayuda a fortalecer las defensas

naturales del organismo. También hay complementos con vitamina C y zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

## EVITARE EL TABACO

Fumar o permanecer en una habitación llena de humo irrita las vías respiratorias, favoreciendo la tos y las infecciones. Por este motivo, limitar la exposición a ambientes cargados en oficinas, colegios o viviendas donde conviven varias personas, es clave para mantener los bronquios en perfecto estado.

## DESCANSAR ADECUADAMENTE

Dormir poco o mal hace que el cuerpo sea más vulnerable a los virus porque

el sueño reparadores es uno de los mejores aliados para tener un sistema inmunitario fuerte. Si ya estamos enfermos, descansar convenientemente es una forma más rápida de mejorar.

## CUIDADOS PARA CALMAR LA GARGANTA IRRITADA

La garganta es una de las partes de nuestro organismo que más sufre ante la llegada del frío. Respirar por la boca cuando nos enfrentamos a las bajas temperaturas o exponernos a corrientes de aire en época de resfriados puede provocar una irritación que podría ser la antesis de una infección. Porelo, nos señalan algunos consejos para calmar este malestar.

Hidratarse con frecuencia. Los líquidos templados ayudan a mantener las mucosas húmedas y proporcionan una sensación de bienestar. Con la llegada del frío, las infusiones de manzana, salvia o jengibre, o los vasos de leche con miel, son especialmente útiles por su efecto calmante.

Utilizar caramelos balsámicos. Mantener la garganta lubricada reduce el picor y la sensación de sequedad. Si vamos a tomar caramelos hay que optar por los que no tienen azúcar y lleven ingredientes como miel, limón o mentol.

Evitar los cambios bruscos de temperatura. Pasar del calor al frío repentinamente puede irritar la garganta y provocar inflamación y dolor. Por este motivo, cuando salgamos a la calle con bajas temperaturas es recomendable cubrirse la boca y la nariz con una bufanda.

No forzar la voz. Cuando la garganta está irritada, hablar en exceso o gritar puede agravar el problema y hacer que presentemos signos de disfonía o aofonia. Si se da el caso, un descanso vocal de unas horas ayuda a la recuperación.

Mantener la nariz limpia. El uso de suero fisiológico o agua de mar favorece la limpieza de las vías respiratorias superiores y evita que las mucosidades lleguen a la garganta. Existen productos como que ayudan a hacer la mucosidad más fluida, al tiempo que facilita la eliminación de los mocos y contribuye al confort respiratorio.

## REMEDIOS NATURALES PARA ALIVIAR LA TOS PERSISTENTE

Los puedes ser seca irritativa o productiva, con la presencia de flemas. Si lo que buscamos es calmar la irritación, la naturaleza ofrece una amplia variedad de plantas y extractos, como el tomillo, la avena o la malva, que pueden ayudar a suavizar la garganta y mejorar la respiración.

Propóleo. Es una sustancia resinosa que elaboran las abejas para proteger a la colmena. Su acción antiséptica puede resultar de mucha utilidad a la hora de aliviar el dolor de garganta cuando está irritada. Además, también ayuda a reducir la inflamación, favorece las defensas y mejora la respiración.

Vapores e inhalaciones. Los vapores con eucalipto o mentol abren las vías respiratorias y alivian la congestión. Se pueden realizar durante 10 minutos, cubriendo la cabeza con una toalla sobre un recipiente con agua caliente. Hay que tener cuidado, ya que los vapores, si están muy calientes, pueden producir quemaduras.

Beneficios de la vitamina C. Consumir alimentos con vitamina C siempre es una buena opción en invierno, ya que contribuyen a prevenir las infecciones respiratorias. Si ya tenemos síntomas catarrales, tomar complementos con vitamina C, puede ayudarnos a respirar con menos dificultad, y nos permitirá encontrarnos mejor y menos cansados.

Evitar los irritantes ambientales. Los perfumes intensos, los aerosoles o los ambientes muy cargados o con humo pueden agravar la tos. Poresto motivo, mantener una atmósfera ventilada, incluso en pleno invierno, ayudará a reducir los síntomas.



Hablamos con uno de los miembros del grupo de 'Alcohólicos Anónimos' de Tres Cantos

## "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 título, sin embargo, esta es la razón de este grupo: el anónimo. '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, cada martes, se celebran en Tres Cantos, en la Parroquia 'Santa María Madre de Dios', situada en la avenida de Vilasecas, 1. 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 entiende 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 dónde 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 puedas hacer, ni ningún análisis, en el que te vayan a decir que sí 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 ponérsela se la bebe. Y no es necesario levantarse con temblores y tambaleándose para ser un alcohólico. Hay varios tipos de alcoholismo. Uno es el 'cíclico explosivo' como lo llaman los profesionales. Es esa persona que de lunes a viernes trabaja y no bebe, pero llega el viernes y se mama 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 diagnostican?

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?

Sí hablo de mí, te diré que mi alcoholismo era flagrante. Y claramente siguiendo alcoholíaco 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?

Sí, yo les 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 dijieran. Pero claro, la gente te ve mal, cambiada y te lo dicen. Y lo hacen con la buena intención, pero lo que te 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 ya 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; general, 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 puedes 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 la gente beve 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 *bíras*, 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. Piensa que es lo normal.

### ¿Cómo era tu día después?

Yo bebía hasta en sueños y me levantaba con una resaca para llamar a un curar 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 magníficamente, era como si fuera un fluido que lubricaba mis engranajes vitales.

### ¿En el trabajo te lo notaban?

Es curioso porque el alcohólico el tra-

echado, no tengo novia o cualquier excusa que te quieras plantear, 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 justificarte 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 un 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. Aadir 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 desestructurada, 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 otros es un problema gordo que le hace sufrir.

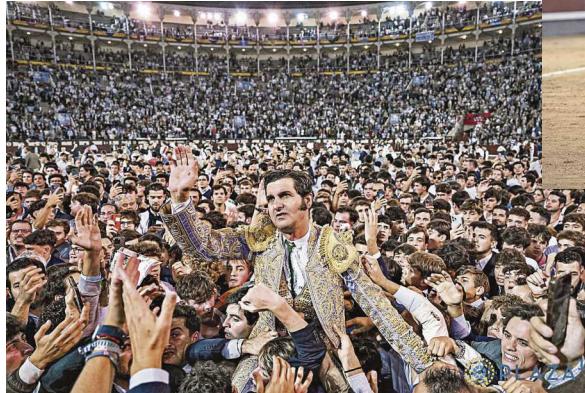
### ¿Cuántos años pasa desde que empiezas a ser consciente de tu problema hasta que contactas con 'Alcohólicos Anónimos'?

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

## Sonata de otoño

Ha acabado la temporada madrileña con el cierre de la 'Feria de Otoño', que ha ocupado los dos primeros fines de semana de octubre. En circunstancias normales escribiríamos que no fue una mala feria. Hablaríamos de un novillero mexicano llamado Emiliano Osorio que dejó tarjeta de visita y de una nueva puerta grande para Emilio de Justo, más por lo emotivo de volver al ruedo desde la enfermería después de una fortísima voltereta que hizo pensar en cosas peores. Comentariamos el petardo que pegó la ganadería de Domingo Hernández, una de las peores lidadas este año en Madrid, y ensalzaríamos esos naturales sublimes de Víctor Hernández, aunque los suministrara de uno en uno, en una tarde entretenida en la que también brilló un Fortes que se llevó de propina una comadra de 15 cm en el gemelo al hacer un quite por gaoneras. No podríamos pasar por alto tampoco la buena novillada sin picardos que envió Ángel Luis Peña para la final del certamen 'Camino hacia Las Ventas', con al menos tres novillos de buena nota, que permitió a Samuel Castellón altarse triunfador. No pararíamos de comentar la valiente entrega de Román frente a una corrida muy bien presentada de Victorino que fue de todo menos aburrida, y en la que David Galván fue llevado a la enfermería después de una fea comarada en la espalda y una caída tremenda que lo dejó inconsciente, sin dejar de citar las extraordinarias verónicas de Ginés Marín al segundo de la parte, ganando terreno y cargando la suerte. Y citaríamos, por supuesto, a Juan Carlos Rey, banderillero excepcional que ha desarrollado una nueva temporada con nota excelente, y quien arrisgó de lo lindo para dejar los palos a un toro muy complicado de banderillear.

Y de todo eso hubiéramos escrito si el día 12 de octubre no hubiéramos vivido acontecimientos imposibles de olvidar: así vivimos cien años, todo ellos con el hilo conductor de José Antonio Morante de la Puebla. Porque el diestro sevillano había promovido y organizado un festival con la finalidad de levantar una escultura en honor del maestro Antonio Chénel 'Antorriete', y ahí la tiene ya en la explanada de su plaza de 'Las Ventas'. Dio comienzo el festival a las 12 de la mañana con lleno hasta la bandera y no paró de aplaudir el público desde el pasillo hasta bien entrada la hora de comer. Porque aparecieron rejuvenecidos maestros que mostraban la misma ilusión que un novillero sin caballos:



Curro Vázquez, por ejemplo, cogió la muleta, hizo así y le enjaretó a su encastado novillo una tanda de naturales que remató con profundo trinchero que levantó a la cátedra de sus asientos, porque el toreo clásico se había hecho presente. Y así siguió, rematando variado además las series, ora el pase de pecho, ora el trincherazo, ora el ayudado por bajo. Y como después a la novilla a la primera y suma efectividad, se le concedieron dos orejas que pasó en triunfal vuelta al ruedo. Se hizo luego presente Carlos Escolar 'Frascuelo', dejando detalles de su inmensa torería, diseñando dos medios de esas tan belmontinas que tantas veces hizo saborear a sus seguidores, que en Madrid son legión, y que le obligaron a dar una ovacionadísima vuelta al ruedo. Y después César Rincón, quien hizo lo que todos querían que hiciera, que no es otra cosa que lo que se llama torear de verdad; citar al novillo de largo, adelantar la muleta con firmeza, recibirlo con perfecto embroque, dibujar el

muletazo templando la embestida, mandarlo con perfecto giro de muñeca y cintura detrás de la cadera, dar un paso adelante hacia la cara del toro, ganar terreno cargando la suerte, y volver a empezar una vez y otra hasta que, comido el espacio del toro por el torero, solo queda darle salida con el pase de pecho a la hombrecita contraria. Buena estocada de remate y otras dos orejas que el maestro colombiano pasó en triunfal vuelta al ruedo. Se hizo luego presente Carlos Escolar 'Frascuelo', dejando detalles de su inmensa torería, diseñando dos medios de esas tan belmontinas que tantas veces hizo saborear a sus seguidores, que en Madrid son legión, y que le obligaron a dar una ovacionadísima vuelta al ruedo. Y después César Rincón, quien hizo lo que todos querían que hiciera, que no es otra cosa que lo que se llama torear de verdad; citar al novillo de largo, adelantar la muleta con firmeza, recibirlo con perfecto embroque, dibujar el

Enrique Ponce, quien falló con la espada después de una faena pléctica de su interpretación del toreo, larga, templada y plástica. Y cerró el festival la novillera Olga Casado, quien también cortó dos orejas uniéndose a la fiesta de emociones y recuerdos que nos habían brindado los maestros que ya eran maestros cuando el que suscribe era joven.

Y ya por la tarde más emocionante: toros de Garcigrande para el propio Morante, que haría doblete; Sergio Rodríguez, flamante triunfador de la 'Copa Chénel' y anunculado para confirmar su alternativa; y, Fernando Robleño, quien había anunciado su despedida de los ruedos y se anunciaría en Madrid para despedirse de la afición ventera.

Fernando Robleño es uno de esos toreros que torea mucho menos que lo que debería, si atendemos a su capacidad, compromiso con la fiesta y conocimientos. Robleño es, además, torero de Madrid -68 pasiegos-, título oficial que



no concede ningún jurado pero que nadie discute cuando la afición tiene a bien otorgárselo. Ha toreado los hierros más exigentes, aquellos que demanda el aficionado y de los que huele la figura, y los ha cuajado como nadie. Dos pueras grandes han en su haber, ambas en 2002, y más hubieran sido si hubiera estado más fino con el estoque. Y también lo habría hecho el día de su despedida si hubiera cazado a la primera al quinto de la tarde, al que toreó de verdad trayéndoselo de lejos, cargando la suerte, bajando y corriendo la mano, rematando el muletazo detrás de la cadera. Una oreja, una emocionada vuelta al ruedo, y sus hijos que se habían hecho presentes en el ruedo para oficializar la despedida con el corte de coleta.

Y todo aquello, que el aficionado vivió con un nudo en la garganta, vino a sumarse a la conmoción producida minutos antes después del acontecimiento del año: Morante de la Puebla se había cortado la coleta. Ocurrió después del cuarto toro, al que Morante había toreando con primor, sobre todo en los remates inspiradísimos, aunque la faena fuera irregular y no se librara de enganchones y desajustes. Pero actuaba Morante a fuer de obra, con un público volcado y enfervorizado, mucho más después de sufrir una fea voltereta al comienzo de la faena que le dejó conmocionado durante algunos minutos. Y como ató a la primera, el presidente de la feria de pafuelas concediéndole las dos orejas que el público solicitaba con furor. Triunfal vuelta al ruedo, y mientras discutían los aficionados que si dos orejas que si una, resultó que Morante de la Puebla se plantó en la soledad del centro del ruedo y allí se desprendió del ariñado y se retiró del toreo. Dos despedidas la misma tarde con ambos maestros a hombros: Morante por la puerta grande entre una gran multitud y Robleño por la puerta de cuadrigas. Y las palmas sonaban nostálgicas como música para una despedida, música para una sonata de otoño.

**José Francisco Matellano**



## Arranca la campaña 'Pagas de Navidad' del comercio local

••La Asociación de Empresarios, Comerciantes y Autónomos de Colmenar Viejo (ASEYACOVI), en colaboración con el Ayuntamiento de la localidad, ha puesto en marcha una nueva edición de la campaña "Pagas de Navidad", que tiene como objetivo incentivar las compras en las tiendas del municipio, en la temporada navideña, mediante un sorteo en el que los vecinos, a través de sus compras en los establecimientos participantes, pueden ganar una de las 125 pagas de 600 euros.

"Con esta iniciativa de apoyo al comercio local queremos animar a los vecinos a realizar sus compras navideñas en las tiendas, bares, restaurantes, cafeterías y pequeños negocios del municipio. Cada compra en los comercios participantes puede convertirse en una oportunidad para ganar una de estas pagas, que podrán canjearse tanto en las rebajas de inicio de año", ha explicado Susana Jiménez, concejala de Desarrollo Empresarial, Economía y Empleo.

La participación en el sorteo de estas pagas se obtiene directamente con la compra en los comercios adheridos. Por cada 20 euros de compra, el cliente recibirá una papeleta (con un máximo de cinco papeletas por compra) que, cumplimentada con sus datos, deberá depositar en las urnas instaladas en los locales que conforman la campaña. El sorteo público será el 18 de diciembre, del que se extraerán de un bombo los boletos ganadores. En total, son 125 premios de 600 euros cada uno.



## Colmenar Viejo no pagará la tasa de vertidos a la Mancomunidad

••Los municipios de la sierra norte, como son Soto del Real y Manzanares el Real han reclamado la anulación del acuerdo adoptado en la última asamblea de la Mancomunidad de Residuos del Noroeste, en el que se aprobaba que Colmenar Viejo quedaba exento del pago de la tasa de vertidos al vertedero. Ante este gesto el Ayuntamiento colmenareño ha manifestado su postura al respecto de esta decisión.

Según el equipo de Gobierno, tanto Soto como Manzanares no podrían reclamar la anulación del acuerdo, "al adoptarse conforme a las reglas establecidas y con la mayoría necesaria". Además, añaden "Colmenar Viejo ha demostrado su solidaridad durante más de cuarenta años al acoger en su término municipal el ver-

tedero, que ha dado servicio al conjunto de la Mancomunidad de Residuos del Noroeste. En todo este tiempo, nuestro municipio ha asumido en solitario una carga ambiental y social de la que se han beneficiado los demás municipios, sin que se hubiese establecido mecanismo alguno de compensación".

### ¿TRASLADO DEL VERTEDERO?

A este respecto, el Gobierno del Partido Popular expresa que "no hay inconveniente en que, llega-

do el momento, puedan trasladarse a otro término municipal y en asumir la tasa que nos corresponda, porque entendemos que la gestión de los residuos es una responsabilidad compartida que debe distribuirse de manera justa".

Además, han recordado que "la pertenencia a la Mancomunidad no es obligatoria. Cada municipio puede decidir, de manera libre, su continuidad o su salida, gestionando sus residuos conforme a lo que considere más adecuado, siempre dentro del marco legal establecido por la Ley de Bases de Régimen Local. Esta libertad de elección reafuerza aún más la importancia de que los acuerdos se basen en la equidad y en el reconocimiento de los esfuerzos realizados por cada miembro".

## El PSOE exige soluciones ante el colapso del transporte público

••El Grupo Municipal Socialista de Colmenar Viejo presentó una moción, en el Pleno de octubre, para "exigir medidas urgentes ante el caos que vive el transporte público madrileño desde principios de septiembre, coincidiendo con el inicio del curso escolar y laboral". La situación, explican "está marcada por largos tiempos de espera, estaciones saturadas y falta de alternativas, afectando a miles de estudiantes y trabajadores que dependen del metro y los autobuses para sus desplazamientos diarios".

Por eso, el PSOE denuncia que "la Comunidad de Madrid no ha planificado adecuadamente las obras simultáneas ni ha reforzado los servicios sustitutivos, lo que ha provocado un colapso generalizado". Reclaman que se refuerzen los planes de contingencia ante cortes prolongados en las líneas de metro, incrementar la frecuencia y número de autobuses, establecer la gratuidad temporal del abono transporte, ofrecer información actualizada de incidencias, crear un protocolo de comunicación directa.

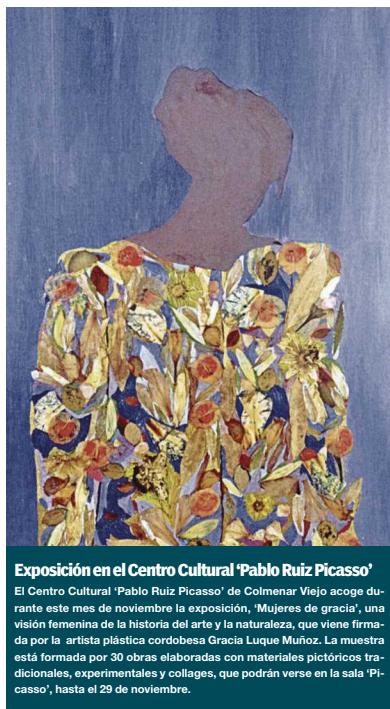
### REFUERZO DE LA LÍNEA 725

Por su parte, Ganemos Colmenar planteaba que se inste al Consorcio Regional de Transportes de la Comunidad de Madrid a reforzar la línea 725, que conecta Madrid con la sierra. Según explicaba Carlos Gómez, su portavoz, "esta línea 725 está saturada. Tiene un 40 % más de viajeros que otras líneas de la sierra y, sin embargo, mantiene las mismas frecuencias desde hace años".

# ¿QUIERES QUE TU EMPRESA ESTÉ A LA VISTA DE TODOS?

### INFORMATE

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305  
PUBLICIDAD@PRENSALACOMARCA.COM



## Colmenar Viejo premia a sus deportistas más jóvenes

•• El alcalde de Colmenar Viejo, Carlos Blázquez, junto a la concejala de Deportes y Consumo, Fabiola Cebrián, y el concejal de Urbanismo, Jorge Domínguez, entregó los 'Premios de Excelencia Deportiva' a 36 deportistas del municipio, además de otras cinco menciones especiales, en el edificio municipal 'La Estación'.

Esta ha sido la décima edición de estos premios, cuya finalidad es, para la concejala de Deportes "apoyar a los deportistas colmenareños, que hayan obtenido unos resultados deportivos de excelencia y pongan en valor el esfuerzo, trabajo y dedicación que exige la alta competición, además de ser embajadores de nuestro municipio en los diferentes eventos deportivos de carácter nacional en los que compiten". Y añadió el expreso deseo de "felicitar a todos los premiados por la dedicación, esfuerzo y talento, y por haber llevado el nombre de Colmenar Viejo a lo más alto en las respectivas disciplinas. Vuestros logros, merecidamente reconocidos, os convierten en un referente tanto para quienes se iniciaron como para todos los colmenareños que aman el deporte. Confío en que sigáis sumando victorias y, sobre todo,



que nunca se apague vuestra pasión. Enhorabuena: sois un verdadero orgullo para Colmenar Viejo y para el deporte", señalaba la edil.

### DOTACIÓN ECONÓMICA

La convocatoria viene dotada con 35.000 euros de presupuesto para repartir entre los galardonados. Entre los requisitos para optar a estos premios es tener entre 12 y 35 años, llevar, al menos, dos años empadronados en el municipio, disponer de licencia federativa nacional en la fecha de solicitud y haber competido y obtenido las calificaciones necesarias en el ámbito temporal señalado en la convocatoria.

## Abierto el plazo de inscripción para la X carrera 'San Silvestre'

•• Ya está abierto el periodo de inscripción para la X edición de la 'San Silvestre' de Colmenar Viejo. Se trata de la tradicional cita deportiva, que se disputa el 31 de diciembre, y reúne a cientos de corredores colmenareños, de todos los niveles y edades, con ganas de disfrutar en familia y amigos de la última mañana del año haciendo deporte, o al menos esta es la idea de quienes la están organizando, desde el Ayuntamiento.

"La 'San Silvestre' de Colmenar Viejo cumple diez años y lo hace consolidada como una cita imprescindible en nuestro calendario. Es un orgullo ver cómo cada edición reúne a corredores de todas las edades, que quieren despedir el año con alegría y energía.



en un ambiente de celebración", destaca la concejala de Deportes, Fabiola Cebrián.

La salida de las carreras de 10 y 6 km y de la marcha popular, que tendrá lugar a partir de las 10,00 horas, estará situada en la

avenida de Los Remedios, junto a la entrada del Polideportivo 'Martín Colmenarejo', y la meta estará dentro del mismo polideportivo, sobre la pista de atletismo. En esta pista será donde se disputen las carreras infantiles a partir de las 12,00 horas, una vez finalizadas las otras pruebas.

Las inscripciones pueden realizararse a través de la página web de la 'San Silvestre' de Colmenar Viejo ([sansilvestrecolmenarviejo.com](http://sansilvestrecolmenarviejo.com)), hasta el 26 de diciembre.

Hasta el 8 de diciembre, los precios de inscripción son los siguientes: 15,60 euros para la carrera de 10 km, 13,60 euros para la carrera de 6 km y 11,60 euros para la marcha popular. Las carreras infantiles tienen un precio de 8,60 euros.

## I edición del concurso de fotografía antigua

•• El Ayuntamiento ha convocado la primera edición del concurso de fotografía antigua de Colmenar Viejo, con el objetivo de recuperar y preservar la memoria colectiva del municipio, a través de las imágenes que los propios vecinos han atesorado a lo largo de los años. "Con esta iniciativa queremos reunir el mayor y mejor fondo fotográfico histórico de Colmenar Viejo, compuesto por fotografías originales tomadas antes del año 2000 que reflejen calles, paisajes, edificios emblemáticos, gentes, costumbres, tradiciones y fiestas del municipio", explicaba Rocío Cámaras, concejala de Cultura.

El plazo para presentarlas estará abierto hasta el 15 de enero de 2026. Las imágenes deben ser auténticas y se presentarán en la casa de la cultura, junto al nom-



bre y apellidos del propietario, la fecha en que fue tomada y la identificación de las personas, lugares o eventos que aparecen en ella. Serán digitalizadas y devueltas a sus propietarios tras el concurso. El ganador se llevará 500 euros.

Soledad Ávila, nueva alcaldesa de El Boalo, Cerceda y Mataelpino

## “La moción de censura es una herramienta democrática, y la usamos. Ahora debemos contribuir a rebajar la tensión”

••Después de que prosperara la moción de censura, presentada por el PSOE y BCM en Común, al equipo de Gobierno de BOCEMA, liderado por el popular Sergio Sánchez, la socialista Soledad Ávila es la nueva alcaldesa. Con ella hablamos y nos ha contado cómo vivió ella este acontecimiento y qué expectativas tiene al frente del Ayuntamiento, en estos meses de Gobierno.

**¿Qué es lo que ha pasado en El Boalo, Cerceda y Mataelpino a mitad de mandato?**

Nosotros como oposición, veímos que había bastante mal rollo entre los distintos concejales y concejalas, aunque de cara a los plenos simulabramos, pero nosotros vimos que la situación iba a explotar en cualquier momento y explotó en junio de 2024. Junto al concejal no adscrito, José Olmos, trabajamos en la oposición. Es cierto que, ideológicamente, podemos estar en las antípodas, pero en el ámbito local nos une muchas cosas como arreglar un parque deteriorado o asfaltar las calles. En eso siempre vamos a estar de acuerdo.

**¿Cuál es el detonante para que finalmente presentes una moción de censura?**

Pues, principalmente, después de ver que quienes estábamos gobernando éramos nosotros. Si salía un plan de inversión regional o una subvención, éramos nosotros los que dábamos el visto bueno.

**Entonces, ¿había una apatía por parte del equipo del Gobierno?**

No diría apatía, pero ellos estaban dirigidos por nosotros y hacía cosas que ellos no podían sacar adelante, por si mismos, como por ejemplo el presupuesto, que llevamos sin aprobarlo desde 2023. Claro, ahora nos estamos encontrando con una realidad pasmada.

**¿Qué es lo que más te ha sorprendido al llegar al despacho ya como alcaldesa?**

Con una cantidad de facturas impagadas, que, a fecha de hoy, alcanzan los 300.000 euros, y con un presupuesto prorrogado de 2024, y otras tantas cosas importantes pendientes. Y, sobre todo, lo que nos preocupa es que hay empresas locales, que no sabemos cuándo van a cobrar. Nosotros nos hemos puesto a trabajar y estamos poniéndonos al día con un presupuesto real, porque

hasta ahora se gastaba y gastaba y no había ingresos.

**¿En cuánto tiempo creíste que podrías poner al día?**

Yo creo que en un mes estaremos con un presupuesto hecho. Ya estamos trabajando también en la Navidad, que es un momento en el que la gente va a poder papar el cambio de primavera. Luego viene San Sebastián y Santa Águeda, pero lo principal es el presupuesto y la Navidad. En unos días tenemos el primer Pleno ordinario. Lo llevamos con tranquilidad y queremos retomar un clima de diálogo tranquilo porque había una crispación absoluta. Los plenos eran muy tensos y queremos rebajar esa tensión y dialogar, porque somos personas públicas que tenemos que dar ejemplo a los demás y creo que debemos saber dialogar las cosas.

**¿Crees que es más fácil limar tensión desde el equipo de Gobierno que desde la oposición?**

Yo creo que sí, por los menos lo vamos a intentar, porque esto no es algo personal, ya lo hemos comentado, sino un tema político. Nosotros veímos una inacción por su parte y no negociaban con nosotros. Ese era el principal problema. Se convocaban plenos extraordinarios cuando estábamos de vacaciones, para conseguir su mayoría y poder sacar adelante las mociones. Otra opción era la de pincharnos hasta que explotáramos y nos expulsaba del Pleno y así también podía sacar sus asuntos por mayoría. Ha habido varios plenos en los que no hemos dado la palabra y ordenanzas que se han aprobado, de esa manera, echándonos o convocando plenos en el mes de agosto.

**¿Qué temas importantes se han tratado o se han aprobado y que no habéis estado presentes?**

Pues, por ejemplo, ordenanzas y subidas de impuestos. No se pueden hacer obras a diestro y siniestro, y gastar el dinero, porque hay que saber de dónde van a sacar los ingresos. Por otro lado, en cuanto al tema de residuos, no han planteado un plan alternativo, y no puede ser que traslademos todos los vertidos al vertedero, porque las tasas son altas. Estaría bien tener un proyecto de compostaje, por ejemplo.

**¿Por una planta de compostaje propia?**

Yo estoy en contra de las macros porque creo que no es la solución.



El tema del biogás, a pequeña escala, puede ser una solución. El otro día supo que las alcaldesas de Soto y Manzanares han reclamado, ya que Colmenar Viejo quiere no pagar por tener la planta en su municipio. Lo peor es que los municipios pequeños tenemos poco que decir ahí. Colmenar ha querido entrar y beneficiarse, cuando debería aplicarse eso de que el que contamina paga.

**¿Qué puntos de los que llevabais en el programa electoral os urge ahora llevar a cabo?**

Pues, por ejemplo, a corto plazo el tema de la restauración de los parques infantiles, que es algo que se ha iniciado, pero hay que ver si en un futuro podemos implementar más cosas; y también queremos retomar la participación ciudadana, que está paralizada desde hace dos años; y el portal de transparencia, ya que es muy importante cumplir con la ley.

**¿Qué carencias hay en las diferentes áreas como cultura o juventud?**

Ahora hay muchísima diferencia de cuando estábamos gobernando, estos dos años atrás, porque se han caído muchos proyectos importantes a nivel municipal. Se está priorizado el área de juventud. Creamos que se estaba trabajando muy bien pero se ha perdido bastante la calidad

del servicio dirigido a los jóvenes a la infancia. Y es que cuando cedes el mando a una empresa, esta va a por su lucro.

**¿Queréis remunicipalizar estos servicios?**

Queremos ver si el tema de juventud fuera posible municipalizarlo, y, también, queremos valorar el tema de la limpieza de los edificios porque se va mucho dinero con empresas externas, y creamos que podría ser una de las aplicaciones presupuestarias, que se podrían mermar bastante, integrando esas personas a nivel municipal. Eso es una de las cosas que nos gustaría ver si es viable a corto plazo y si no, trasladarlas al año 2027. Es que ahora mismo se está gastando más dinero en limpieza de edificios que en residuos, por ejemplo.

**¿El anterior equipo de Gobierno se esperaba este movimiento?**

El señor Sánchez nos lo pedía constantemente en los plenos. Nos decía: "hagan ustedes una moción de censura si no están conformes". Y, mira. Aunque yo creo, sinceramente, que no se esperaban que fuéramos a dar el paso definitivamente.

**Muchos han criticado al concejal no adscrito, José Olmos. ¿Qué tiene que decir al respecto?**

José Olmos quedó integrado en el grupo de la oposición desde octubre de 2024. Quisimos trabajar en equipo con él, que salió del equipo de Gobierno porque vio que ni se cumplían lo que le habían propuesto ni le dejaban realizar su trabajo y decidió irse.

**¿Qué hay de la tensión que se vivió y los aplausos de los vecinos al anterior alcalde?**

Fue muy desagradable. También creo que es desagradable que te hagan una moción de censura, y entiendo la frustración de ver que los tuyos son derrocados del Gobierno, pero la moción de censura es una herramienta totalmente democrática y así la usamos. Creo que nosotros también debemos contribuir a rebajar esa tensión, porque puedo estar en desacuerdo contigo, pero es posible llegar a un entendimiento sin recurrir al insulto.

**¿Cómo lleva tu familia este nuevo cambio en tu vida?**

Por suerte mis hijos son mayores, independientes. Pero sí, he contado con mucho apoyo por parte de mi familia. No ha sido agradable y estabam preocupados. Creo que hemos sido muy valientes. Yo soy una persona muy optimista y positiva y eso a ellos le restaba un poco de tranquilidad.

**A raíz de la moción de censura se han vertido informaciones sobre ti y estas siendo investigada en los juzgados.**

Saltó la noticia de la moción de censura a finales de septiembre y el 10 de octubre fueron al juzgado a ponerme una denuncia. Un asunto que ya se había denunciado ante el Tribunal de Cuentas y la Fiscalía Anticorrupción y que desestimaron. Pero ahora han ido por la vía penal y ahí está la denuncia. A mí no me hallegado, pero sé que está.

**¿Crees que hay un acoso y derribo hacia tu persona?**

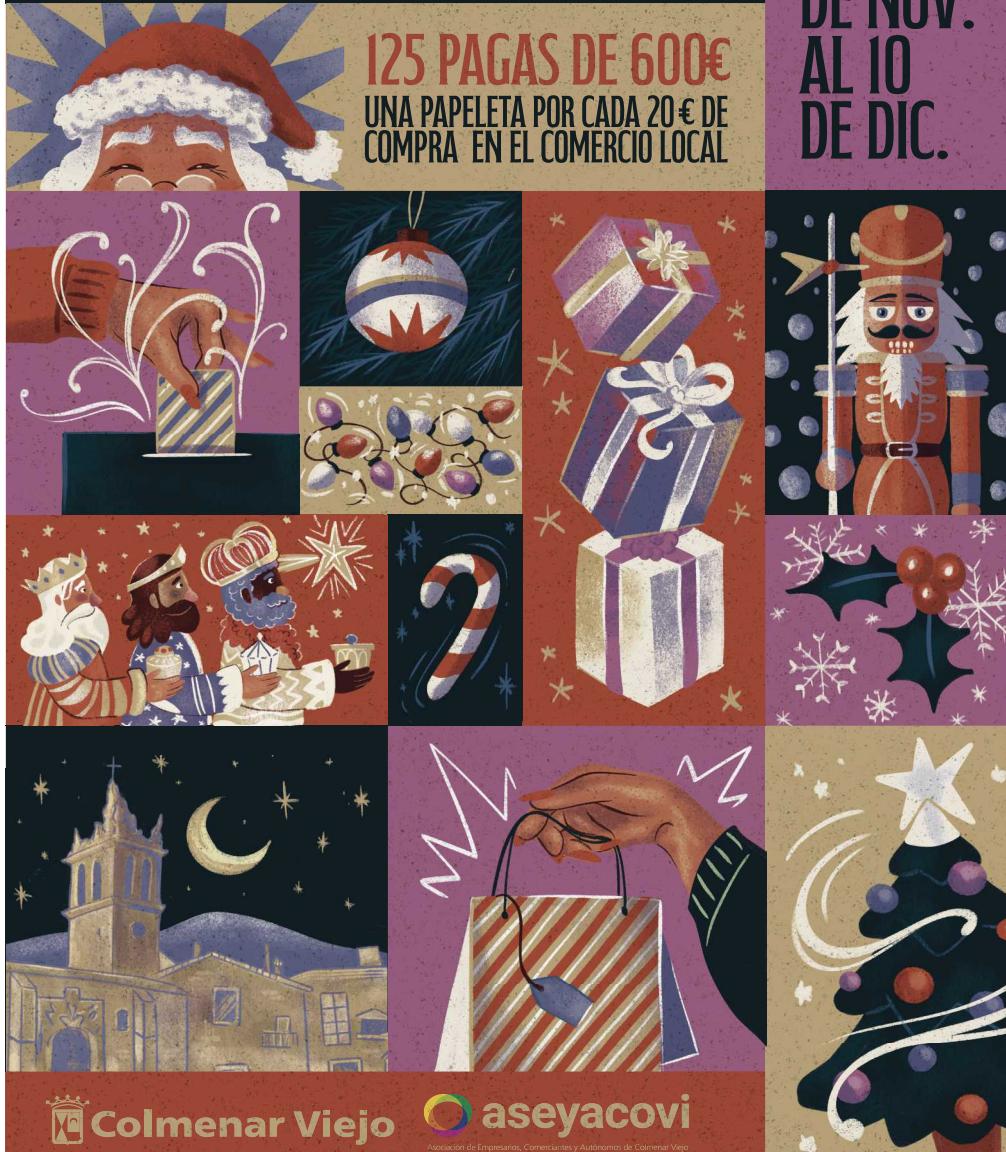
Creo que sí. He tenido un acoso político brutal, pero estoy muy tranquila y muy segura. Que investiguen lo que tengan que investigar. Ahí está todo lo que se hizo y para mayor seguridad que haya pasado por el Tribunal de Cuentas y la Fiscalía Anticorrupción y lo hayan desestimado. El problema es que es tan fácil y tan gratis demandar que, así está la justicia.

# SORTEO PAGAS DE NAVIDAD

**125 PAGAS DE 600€**

UNA PAPELTA POR CADA 20€ DE  
COMPRA EN EL COMERCIO LOCAL

**DEL 10  
DE NOV.  
AL 10  
DE DIC.**



**Colmenar Viejo**



**aseyacovi**

Asociación de Empresarios, Comerciantes y Autónomos de Colmenar Viejo