Matricula abierta para 1-18 AÑOS
IGCSE
A LEVELS
IBDP
THE BEST PERFORMING BRITISH SCHOOLS IN EUROPE 2023
ONE OF THE MOST PRESTIGIOUS BRITISH SCHOOLS IN SPAIN 2023
THE BEST PERFORMING BRITISH SCHOOLS IN EUROPE 2024
THAMES BRITISH SCHOOL
Jornada de PUERTAS ABIERTAS
REGISTRE SU VISITA AQUÍ
27/01/24
24/02/24
06/04/24
25/05/24
¡VISITE NUESTRO COLEGIO!
C. el Barbero de Sevilla, 16, 28222 Majadahonda, Madrid www.thamesbritishschool.es +34 662 027 790

www.informados.es – www.pozueleros.es ● Facebook: informadosdelnoroeste ● Instagram: @informadosnoroeste
EL PERIÓDICO DE POZUELO DE ALARCÓN
IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100% ♻ ● EDICIÓN GRATUITA MENSUAL ● **Número 102 . Abril de 2024**

DESCÁRGATE POZUELEROS

# POZUELEROS INFORMADOS

## Aprobada, inicialmente, la ordenanza de licencias

El Pleno del Ayuntamiento aprobaba, inicialmente, la ordenanza de licencias y declaraciones responsables urbanísticas y que fue aprobada hace unas semanas por la Junta de Gobierno Local. El texto salió adelante con los votos a favor del Grupo Municipal Popular. **PÁGINA 2**

**El 'Aula de Educación Ambiental' estrena nueva programación**

### Presentada la bolsa municipal de cuidadores de la ciudad

•• Pozuelo de Alarcón ha presentado su bolsa municipal de cuidadores para promover la conciliación de las familias de la ciudad y facilitar la búsqueda de empleo a mayores de 45 años.

### Rechazada la ampliación del 'Programa de atención a la Adolescencia'

•• El PSOE planteó en el Pleno la preocupación por los jóvenes y las consecuencias de un mal uso de las nuevas tecnologías. Esta es la razón por la que proponía una ampliación del 'Programa de Atención a la Adolescencia', que fue rechazada.

ELYA NOVA
Asesores de Empresa
Tel: 91 714 03 36
C/ Benigno Granizo, 1
POZUELO ESTACIÓN
abril 2024
Renta 2023
¡...Tenemos una cita pendiente!
AUTÓNOMOS
EMPRESAS
PARTICULARES

# Aprobada, inicialmente, la ordenanza de licencias y declaraciones responsables urbanísticas

•• El Pleno del Ayuntamiento aprobaba, inicialmente, la ordenanza de licencias y declaraciones responsables urbanísticas y que fue aprobada hace unas semanas por la Junta de Gobierno Local. El texto salió adelante con los votos a favor del Grupo Municipal Popular, mientras que el Grupo Municipal PSOE y Somos Pozuelo votaron en contra y Vox se ha abstuvo.

"Con esta nueva ordenanza el Ayuntamiento conseguirá reducir tiempos y sólo hará un único requerimiento tras la solicitud. De hecho, gracias a ella se podrán tramitar licencias a través de oficinas externas y conseguirá gestionarlas en tres meses", indicaban desde el equipo de Gobierno.

Los objetivos de la nueva ordenanza son la adaptación de los títulos habilitantes a la legislación vigente y la creación de un marco normativo propio que se adapte a las necesidades y experiencias municipales. De igual modo, la simplificación de los procedimientos de tramitación de las licencias y declaraciones responsables en el municipio, incluyendo como gran novedad la colaboración público-privada a través de entidades privadas colaboradoras al ejercicio de las funciones relativas a la intervención o control en el procedimiento de tramitación de licencias y declaraciones responsables urbanísticas.

El Consistorio se convierte en el primero, tras la ciudad de Madrid, en trabajar con estas oficinas, "lo que será determinante en la reducción de tiempos de concesión de títulos", quedando excluidos de esa posibilidad únicamente los títulos más infrecuentes que afectan a licencias provisionales, actuaciones sobre edificios, construcciones e instalaciones fueran de ordenación y actuaciones sobre dominio público.

Además, mediante esta nueva ordenanza, se consolida y amplía el régimen de declaración responsable urbanística para obras, instalaciones y ejercicio de actividad al comercio, así como al resto de actividades y usos -incluido el residencial- establecidos en la legislación estatal y autonómica, con el propósito de agilizar al máximo la implantación de actividades económicas en el municipio.

"Se trata de tener como eje central de la gestión administrativa a los ciudadanos, y muy especialmente al pequeño comercio, pymes y autónomos, apoyando la iniciativa empresarial de nuestra ciudad", señalaba la alcaldesa, Paloma Tejero, quien también insistía en la importancia de esta norma en un momento importante para la vivienda en Pozuelo, "en pleno impulso de nuestro plan municipal de vivienda asequible y a punto de arrancar importantes desarrollos para el municipio".

**PLENO EXTRAORDINARIO PRESUPUESTOS**

Pozuelo aprobó, definitivamente, su presupuesto para este año en un Pleno extraordinario con los votos a favor del Grupo Municipal PP y los votos en contra de PSOE, Vox y Somos Pozuelo.

El presupuesto aprobado supera los 134 millones de euros, que representan una subida del 5,86% con respecto a los aprobados en 2023 y cuenta con un capítulo de inversiones, que supera los siete millones de euros de financiación con el objetivo de impulsar las infraestructuras más importantes de este mandato. Muchos de estos proyectos arrancarán este año y continuarán desarrollándose en los siguientes ejercicios.

"Una de las apuestas fuertes de este equipo de Gobierno es la remodelación de las instalaciones deportivas a las que se destinarán sólo en este ejercicio cerca de dos millones de euros. Así, las cuentas municipales permitirán arrancar la remodelación integral del Polideportivo 'Carlos Ruiz' con una inversión plurianual de más de 10 millones de euros", explicaban fuentes del Consistorio.

El apoyo a las familias y a la conciliación, es otra de las medidas que se pondrá en marcha en estos meses con el cheque canguro, por valor de 100 euros.

En materia de limpieza viaria se dedicará un importe que supera los 7,3 millones de euros, al igual que al contrato de recogida de residuos se le destinará un importe de casi 10 millones de euros.

Por otra parte, se prevé incrementar las zonas verdes, el arbolado y la realización de un plan de actuación y recuperación en el Parque Forestal 'Adolfo Suárez' y para el mantenimiento de parques y jardines se han reservado más de seis millones de euros.

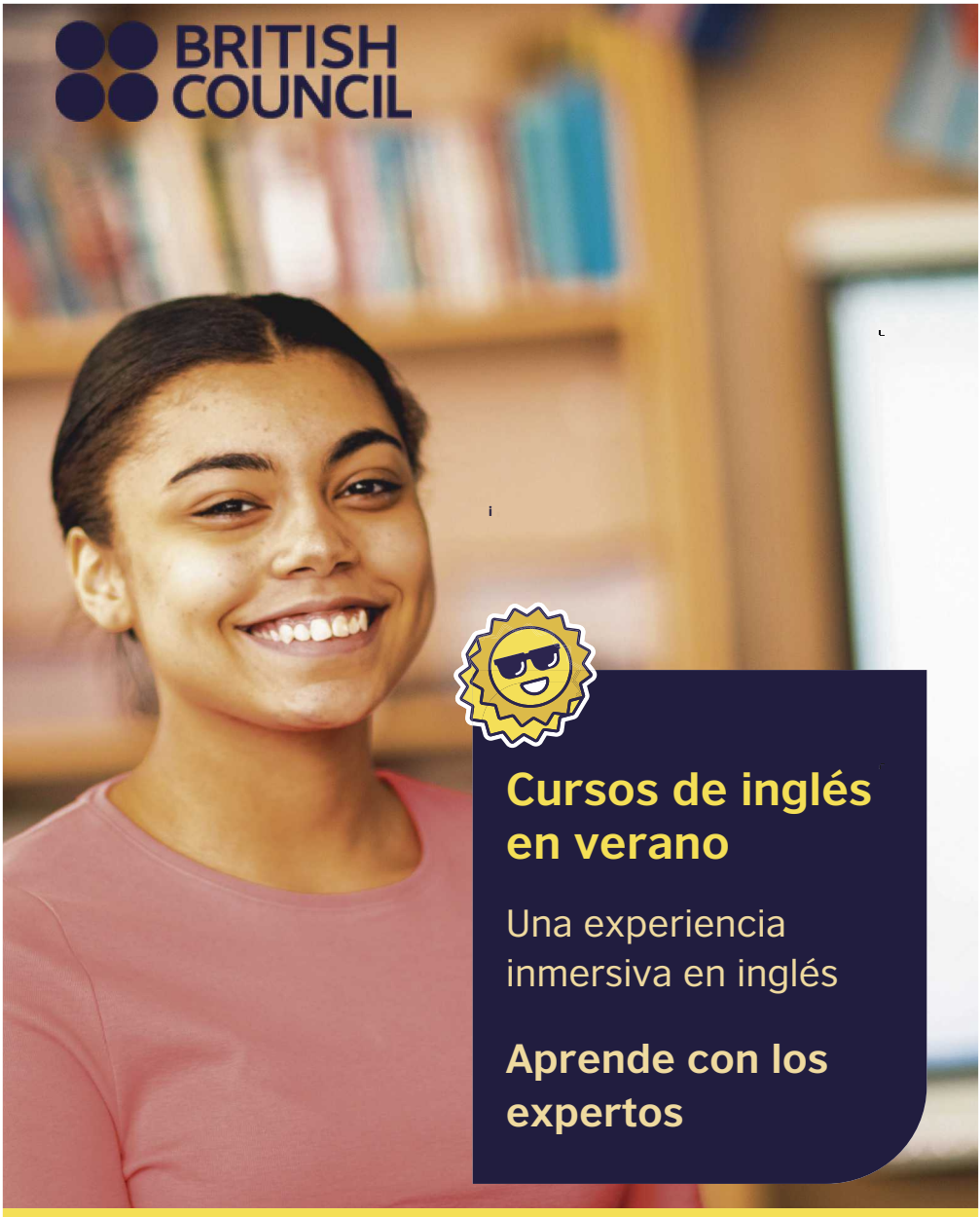
Con este presupuesto municipal también se llevarán a cabo actuaciones en materia de seguridad como la incorporación de 15 nuevos agentes de policía local en 2024 y la implantación integral de la unidad de drones de alta tecnología en la policía municipal, entre otros.

**RECHAZO TOTAL DE VOX**

El Grupo Municipal Vox volvía a poner en entredicho la gestión del Partido Popular. Para su portavoz, Ainhoa García Flórez, el hecho de que los presupuestos se hayan aprobado con tres meses de retraso evidencia "la falta de rigor y la improvisación continua en la que viven los populares". Además, Vox criticaba que las nuevas cuentas municipales aumenten la presión fiscal a los vecinos de Pozuelo e "incluyan partidas con una clara carga ideológica".

García Flórez criticaba la política de imagen que sigue desarrollando el PP, ya que, el día en que se aprueban los presupuestos, "se desconoce el destino final del dinero de una de las partidas más anunciadas, la del proyecto fallido de la plaza de toros". Una partida millonaria que, para Ainhoa García Flórez, "deberá ser modificada como consecuencia de la política superflua del Partido Popular, que sigue sin priorizar las verdaderas necesidades de los vecinos de Pozuelo".

INFORMADOS staff
Depósito Legal: M-35410-2014
**Editor:** Alaurco Integración Servicios Gestión, S.L.
**Redactor Jefe:** Jesús Santos
**Redacción:** Sonia Murillo, Antonio Sánchez
Email: redaccion@informados-noroeste.es
**Responsable financiera:** Ana Matesanz
Email: administracion@alaurco.es - Tel: 910059148
**Impresión:** Alaurco Integración Servicios Gestión, S.L.
**Departamento Comercial**
Yolanda Martín
Tel: 672 736 461 - comercial3@informados-noroeste.es
Luciano Monedero
Telf: 628 057 305 - lmonedero@alaurco.es


BRITISH COUNCIL
Cursos de inglés en verano
Una experiencia inmersiva en inglés
Aprende con los expertos
hello@britishcouncil.es
911 218 000
www.britishcouncil.es

## El PSOE se queja del retraso de varias obras

••El Grupo Municipal Socialista preguntó al equipo de Gobierno, durante la sesión plenaria, por el estado de algunas de las obras que se están realizando en el municipio como las de las pasarelas de la carretera M-503, el aparcamiento de la estación o el Polideportivo del 'Valle de las Cañas', entre otras.

Helio Cobaleda recordaba a la Corporación que la información que manejaban es que las obras finalizarían en febrero. "Sin embargo, se ha cumplido el plazo y no se sabe nada, como no se sabe qué pasa con el aparcamiento de la estación, las obras en el Polideportivo 'Carlos Ruiz' o el de la zona norte".

La respuesta del Grupo Municipal Popular era que "la pasarela de la M-503 está terminada. En cuanto a la obra de la M-508, la planificación que presentó la empresa, en diciembre de 2023, ponía que finalizaría la obra en febrero de 2024, plazo que han incumplido. Han presentado una nueva programación de los trabajos y fecha de finalización para las próximas semanas".

# Presentada la bolsa municipal de cuidadores de la ciudad

••Pozuelo de Alarcón ha presentado su bolsa municipal de cuidadores para promover la conciliación de las familias de la ciudad y facilitar la búsqueda de empleo a mayores de 45 años.

La alcaldesa de la ciudad, Paloma Tejero, presentaba la nueva bolsa municipal de cuidadores puesta en marcha a principios de año. El objetivo de esta bolsa es facilitar a las familias la contratación de cuidadores para atender a sus hijos u otras personas dependientes.

Esta iniciativa se desarrolla a través de la agencia autorizada de colocación de la ciudad que es quien recibe las ofertas de trabajo de las familias, así como la información de los demandantes de empleo como cuidadores. De este modo, la agencia actúa de intermediadora entre ambos realizando la preselección de los perfiles y, además, presta un servicio de asesoramiento y apoyo, si se requiere, a través de la asesoría jurídico laboral. En estos meses la bolsa

ha promovido ya que 54 personas hayan participado en los procesos de selección. Además, se han inscrito como demandantes de empleo como cuidadores, 16 personas que se suman a los 127 candidatos en la agencia de colocación con este perfil.

**'CLUB DE EMPLEO SENIOR +45'**

Además, ha dado comienzo el 'Club de Empleo Senior +45' que se celebrará hasta el 8 de mayo. En este programa, que ha cubierto las 10 plazas que se ofrecen, los participantes que tienen 45 años o más y se encuentran en situación de búsqueda de empleo, trabajan a lo largo de seis módulos, diferentes recursos como técnicas de *coaching* laboral, talleres de *LegoR*, *Serious Play*, creación de la marca personal y orden en el CV, o a cómo dinamizar su red de contactos, entre otros.

El 'Club de Empleo Senior +45' es otra de las iniciativas que se llevan a cabo a través de la agencia autorizada de colocación, que desde 2013, permite la intermediación laboral en coordinación con el servicio público de empleo. La agencia también apoya a las empresas en sus procesos selectivos y presta especial atención a los colectivos de difícil inserción como personas con certificado de discapacidad a través del programa 'Emplea Capacidad'.

## La ciudad ya cuenta con un 'árbol líquido'

•• El Consistorio presentó, su primer 'árbol líquido' que contribuye a reducir la huella de carbono y a mejorar la calidad del aire. Este ejemplar, uno de los pocos que se encuentran en España, está en el aula de educación ambiental de la ciudad y es fruto del trabajo conjunto del aula y la empresa Power Aquaculture. Esta iniciativa pionera forma parte de uno de los proyectos de innovación educativa que se llevan a cabo en este aula gracias al convenio de colaboración con Metro Ligero Oeste.

Las microalgas, en su desarrollo y crecimiento, tienen una gran capacidad de captura de carbono ($CO^2$) presente en el aire, -como los árboles- y, por medio de fotosíntesis, producen oxígeno limpio que devuelven el entorno. El árbol líquido actúa también como un sistema natural de depuración de diversos contaminantes del aire. La luz solar es otro elemento importante para el desarrollo de este proceso. Este árbol líquido equivale a la función de reducción de huella de carbono que realizarían 30 árboles de 10 años.

# UN MUNDO DE ARROCES

Haz tu reserva

91 710 10 51

Dirección:
C/ Los Yebénes, 38 28047
Madrid

Con parking y aparcachoches

# Rechazada la ampliación del 'Programa de atención a la Adolescencia'

•• El Grupo Municipal Socialista de Pozuelo planteó en el Pleno, del mes de marzo, la preocupación por los jóvenes y las consecuencias de un mal uso de las nuevas tecnologías. Esta es la razón por la que proponía una ampliación del 'Programa de Atención a la Adolescencia'.

"La edad media para tener un móvil es de 9 años, y una persona con un móvil con acceso ilimitado a la red es un riesgo. Como es el hecho de acceder a contenidos pornográficos a edades tempranas. Esto provoca un cambio en la manera de relacionarse entre ellos y un cambio afectivo y sexual", explicaba Ana Hernández, concejala socialista, basándose en un estudio de la ONG 'Save de Children', en el que se refleja que el 54% de los menores ven pornografía antes de los 8 años.

Estos datos han sido la base para que el Grupo Municipal Socialista presentara esta propuesta, ya que como apuntaba Hernández, "se necesita desarrollar acciones de sensibilización social de prevención y detección; la creación de asociaciones, instituciones u organismos especializados".

Rocío Domínguez, del Grupo Municipal Vox, recordaba el pin parental para que "los padres ejerzan ese papel como verdaderos protagonistas en la educación de sus hijos".

La propuesta, que contó con el voto a favor de Somos Pozuelo, fue rechazada con los votos en contra de Vox y de los populares.

Eduardo Vázquez, concejal de Juventud, apuntaba que los puntos que se proponían en la moción "estaban incluidos en el programa electoral y se está llevando a cabo. Estamos trabajando con distintas instituciones para abordar las diferentes materias que aparecen en la propuesta como Cruz Roja, Policía Local, Hospital 'Quirón', o clínicas 'Somosaguas', además, estamos organizando charlas y talleres en centros educativos y en otros espacios como el 'Cubo Espacio Joven' o la Sala 'Educarte'".

# Competencia para diseñar el recinto ferial y el palacio de congresos

••Pozuelo de Alarcón ha seleccionado ya a los cinco estudios que competirán para diseñar el nuevo recinto ferial y el palacio de congresos de la ciudad.

La Junta de Gobierno Local ha dado a conocer los seleccionados del concurso al que se han presentado 17 estudios, tanto nacionales como internacionales.

Estos despachos cuentan con dos meses para presentar su propuesta anónima de entre las que saldrá el proyecto ganador.

Los criterios para seleccionar a los candidatos han sido la experiencia en la realización de proyectos singulares mayores de 15.000 m² y de carácter dotacional, la solvencia en el planeamiento urbanístico, así como los premios y distinciones.

Será un jurado cualificado el que valorará las cinco propuestas anónimas de las que saldrá el proyecto ganador, que obtendrá 10.000 euros, además de llevar adelante la redacción del proyecto y dirección facultativa para la construcción del recinto ferial, así como la redacción del proyecto para la construcción del palacio de congresos.

El objetivo de este concurso de proyectos es conseguir la mejor propuesta para la construcción de estas dos importantes infraestructuras para la ciudad. El enclave en el que se sitúa la parcela, de alto valor urbano, ya que se encuentra en uno de los principales accesos a Pozuelo desde Madrid, hace que resulte imprescindible la construcción de un edificio singular.

Entre otras características y dotaciones, la infraestructura contará con un área de exposición de unos 2.500 m², un auditorio para más de 2.000 personas.

En cuanto al diseño del recinto ferial ocupará una superficie mínima de 15.000 m² más de 200 plazas de aparcamiento y zonas de aseos, entre otros.

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 | www.pizarrasbernardos.com

# FisioDía

## TU CENTRO DE FISIOTERAPIA Y PILATES DE CONFIANZA DESE HACE 7 AÑOS

Sesiones de fisioterapia de **55 minutos.**

Los bonos de fisio se pueden compartir y no caducan.

Clases de PILATES e HIPOPRESIVOS impartidas por fisioterapeutas.

Clase de PRUEBA GRATUITA todas las semanas.

**¡¡ Ponte en las mejores manos !!**

**Boadilla**
Avda Infante Don Luis, 14 local 6
(frente Foster Hollywood)
916338149 627412757

**Pozuelo**
Avda de Europa, 42
917993432
659105812

**Amplio horario, de 10 a 22 h. ininterrumpido**

**De lunes a viernes de 10 a 22 y sábados de 9 a 14**

**www.fisiodia.es**

## Primer mercado de segunda vida en Pozuelo de Alarcón

••El Consistorio está organizando, por primera vez, el que será su mercado de segunda vida. Esta nueva iniciativa de celebrará el domingo 28 de abril en la plaza del Padre Vallet, en el centro de la ciudad, donde los vecinos participantes podrán vender artículos que no necesiten.

En este primer encuentro, que tendrá lugar de 10,30 a 15,30 horas, se podrán vender artículos como juegos de mesa, instrumentos musicales, material deportivo, ropa y calzado, decoración y antigüedades, accesorios de bebés o menaje, entre otros. No está permitida la venta de productos perecederos como alimentos y bebidas, medicamentos, reventa de entradas o vapeadores, entre otros.

Los vecinos mayores de 18 años interesados en participar en este mercado, que contará con 40 puestos, tienen abierto el plazo de solicitud hasta el 17 de abril. Se podrá realizar de forma telemática a través de la web municipal, presencialmente en las oficinas de atención al ciudadano y Registro del Ayuntamiento, o en comercio@pozuelo.madrid.

# Vox propone la exención de impuestos para los emprendedores en la ciudad

••Las trabas fiscales con los que se topa un emprendedor en Pozuelo de Alarcón es algo que preocupa al Grupo Municipal Vox, que presentó en el Pleno una moción para solicitar estímulos fiscales para los nuevos empresarios.

Ángel Hernández Pando, portavoz de Vox, reflexionaba sobre "los obstáculos que la Administración pone a los nuevos empresarios para montar su negocio y abrirse camino", es por eso que solicitaba "facilitar, incentivar y estimular suficientemente al pequeño emprendedor" e instaba al Gobierno municipal a "iniciar los trámites técnicos y jurídicos oportunos para la modificación de la ordenanza fiscal, o de las que sean necesarias dentro del ámbito municipal, para que las tasas o impuestos, que sean de aplicación para la apertura de un negocio durante los primeros años de vida, tengan una bonificación del cien por cien o su exención"

Patricia Cabal, de Somos Pozuelo aclaraba que "eso no puede ser así, porque cada tipo de negocio lleva un impuesto diferente". Además, apuntaba que lo que sí pueden hacer el Ayuntamiento "es ayudar a dar herramientas a los vecinos para conseguir montar un negocio en condiciones y con propósito de éxito". Por eso proponía "la creación de un centro de iniciativas empresariales que tenga como objetivo facilitar el establecimiento e inicio, consolidación de nuevas iniciativas emprendedoras o un plan integral de apoyo al emprendimiento Incluso becas para emprender".

La concejala de Economía, Lucia Molares, resaltaba que desde el equipo de Gobierno "siempre se ha apoyado a los emprendedores y autónomos porque es parte principal del tejido económico, y realizan grandes sacrificios para poner sus proyectos empresariales en marcha y mantenerlos". Así recordaba que "este Ayuntamiento tiene una Concejalía de Desarrollo Empresarial, un vivero de empresas, una dirección general destinada a ella y numerosas medidas que se están tomando al respecto". En cuanto a la exención de impuestos aclaró que "eso no se puede hacer porque la ley de haciendas locales sólo permite bonificaciones del 99 %, que ya las hay".

De modo que con la negativa del equipo de Gobierno, y de Somos Pozuelo la propuesta fue rechazada.

# ADOI SL

**Empresa de construcción y Reformas**
**Ahora en Majadahonda**
**Centro Comercial Zoco de Majadahonda Local 21**

*Proyectamos, dirigimos y ejecutamos su obra sin retrasos ni molestias y al mejor precio.*

*Empresa registrada en el REA*
Todos los trabajos asegurados y garantizados.

arquidisdoi@gmail.com

www.arquitecturadoi.com

**¡FINANCIAMOS LA REFORMA DE TUS SUEÑOS!**

**CONSULTANOS**

**669913613**

# Programadas 250 actividades gratuitas de divulgación ambiental para esta primavera

•• La Comunidad de Madrid ha programado 250 actividades medioambientales gratuitas para los sábados, domingos y festivos de abril a junio, en sus ocho centros de educación ambiental (CEA). Las propuestas están adaptadas a todo tipo de públicos, incluyendo desde talleres infantiles a sendas guiadas o jornadas formativas, adaptándose a diferentes edades y niveles de preparación.

Se celebrarán en 'El Águila' (Chapinería), Arboreto Luis Ceballos' (San Lorenzo de El Escorial), 'El Campillo' (Rivas Vaciamadrid), 'Caserío de Henares' (San Fernando de Henares), 'El Cuadrón' (Garganta de los Montes), 'Hayedo de Montejo' (Montejo de la Sierra), 'Polvoranca' y 'Bosque Sur' (Leganés).

Las actividades se deberán reservar previamente en el teléfono de cada centro o en la web institucional https://www.comunidad.madrid/servicios/urbanismo-medio-ambiente/red-centros-educacion-ambiental. En ella se publica el listado completo junto con las características y normas requeridas, horario de cada jornada, edad apropiada, recorrido en caso de rutas, número de participantes o los aparcamientos cercanos.

En el 'Arboreto Luis Ceballos, el 20 de abril y con motivo del 'Día del Libro', se presentará una publicación sobre la vegetación en Madrid, del naturalista Javier Grijalbo.

En 'Bosque Sur', el 14 de abril, se darán a conocer los anfibios, sus cantos nocturnos y renacuajos. El 19 de mayo se podrá conocer más sobre las abejas y la polinización, y en junio habrá interesantes talleres sobre aves, mariposas o la plantación de verduras de temporada en un huerto participativo.

### DÍA DE LA TIERRA

Coincidiendo con el 'Día de la Tierra', que se conmemora el 20 de abril, en el 'Caserío de Henares' está prevista una charla sobre el cultivo ecológico de almendras, un taller de papel reciclado el 2 de mayo o la proyección de un documental sobre la pesca y nuestros hábitos alimenticios el 5 de este mismo mes. Por su parte, 'El Águila' organizará una iniciación al senderismo infantil el 14 de abril, una senda a la Peña Muñana, el 4 de mayo con motivo del 'Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales', y una visita al yacimiento arqueológico 'La Mezquita' en Caldalso de los Vidrios, el 18 de mayo.

'El Campillo' celebrará una charla con agentes forestales el 20 de abril y al día siguiente una jornada de anillamiento de aves con la Asociación 'Naumanni; paseos por los cerros de Rivas, el 1 de mayo; los humedales protegidos de Velilla, el 11 de mayo; o, el de la 'Dehesa del Carrascal,' el 22 de junio.

El 'Hayedo de Montejo' realizará un taller sobre los invertebrados de agua dulce, el 21 de abril, o un biomaratón para observar las especies de la zona con procedimientos fotográficos, el 19 de mayo.

Por su parte, 'Polvoranca' impartirá una charla sobre fauna silvestre urbana, el 28 de abril; una propuesta de yoga en el parque, el 4 de mayo; una gymcana, el 11, para pequeños exploradores; y, unas jornadas de fotografía en la naturaleza, el primer fin de semana de junio.

Por último, 'Valle del Lozoya' tratará de resolver el enigma de las piedras de Canencia, el 13 de abril y se unirá a la ruta del pastoreo, el sábado 18 de mayo.

Además, el 27 de abril, varios centros participarán en la celebración del 'Día de la Madre Tierra', con la 'V Feria de Actividades' que, en el caso del 'Arboreto Luis Ceballos', acoge multitud de propuestas educativas en plena naturaleza.

La 'Red de Centros de Educación Ambiental' de la Comunidad de Madrid desarrolla programas divulgativos para toda la sociedad. Desde su creación hace 26 años ha atendido a cerca de seis millones de personas, favoreciendo su conocimiento de la biodiversidad regional. A esta tarea se unen los de atención a visitantes del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama (PNSG) en su vertiente madrileña, situados en 'La Pedriza', los valles de la Fuenfría y del Paular, y Peñalara.

## Vuelve el 'Tren de la Fresa' que rememora el primer recorrido Madrid-Aranjuez

•• El consejero de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, Mariano de Paco Serrano, participaba en la presentación de la 40ª temporada del 'Tren de la Fresa', celebrada en el 'Museo del Ferrocarril' de la capital. "Este original medio de transporte por el que han pasado 325.000 pasajeros ofrece un viaje en el espacio y en el tiempo que invita a conocer de forma diferente Aranjuez, enclave declarado 'Patrimonio Mundial de la Unesco en 2001'", señalaba.

40 años después, este convoy ya recorre esta línea de ferrocarril todos los fines de semana de primavera y otoño.

Inaugurado en 1984, rememora el recorrido del primer tren de la región –y segundo de España–, abierto al tráfico en 1851 para facilitar la llegada de fresas frescas cada mañana de la huerta ribereña hasta la corte de Isabel II.

Esta iniciativa de la 'Fundación de los Ferrocarriles Españoles', cuenta con la colaboración de CAM, para promover los atractivos culturales y turísticos de Aranjuez.

CONSTRUCTORA DE CALIDAD

JusarPa OBRAS Y SERVICIOS S.L.

Calle Mieses Nº 1, 3 planta oficina 303, 28220 Majadahonda

jusarpaobrasyservicios@gmail.com

SERVICIO PERSONALIZADO

6 6 2 2 3 8 1 7 4

Aislamientos . Reformas . Aerotermia . Piscinas . Revestimientos . Suelos 3D . Paisajismo . Decoración de Interiores . Domótica . Calefacción . Calderas . Aire acondicionado . Suelo radiante . Frío industrial . Placas solares . Encofrado . Hormigón . Pladur . Construcción de viviendas

# EUYIGO, MUEBLES

mobiliario y decoración exclusiva

Euyigo

Exposición, Avda. de Córdoba 513, polígono Valmor de Valdemoro.

Horario, L-V 10 a 14h. y de 16 h. a 20h. Sábados 11:00 a 18:00 h.

648 957 540 / 602 648 866 / 688 106 556

www.euyigo.es

DISEÑO RENOVADO Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO DE ÚLTIMA GENERACIÓN

# Renault Captur

## Incorporando el nuevo lenguaje de diseño de la marca del rombo

El nuevo Renault Captur presenta un nuevo diseño con líneas marcadas y detalles precisos, así como un frontal renovado. Conserva su polivalencia, atractivo diseño y equipamiento tecnológico. Destaca por su sistema multimedia integrado con Google y su seguridad de última generación. Estará disponible en cinco motorizaciones, incluyendo la tecnología E-Tech full hybrid de 145 CV. Saldrá a la venta en Europa próximamente.

El nuevo Captur incorpora el nuevo lenguaje de diseño de la marca iniciado por Gilles Vidal, director de Diseño de Renault. Juega con la luz y los materiales para crear un aspecto más atractivo y dinámico, caracterizado por líneas marcadas y detalles precisos. Nuevo Captur sube de nivel con su frontal completamente renovado.

Igualmente, el nuevo Renault Captur, un modelo de referencia en el mercado de SUV urbanos, busca mantener su polivalencia, atractivo diseño, amplio espacio interior y equipamientos tecnológicos. Este segmento B representa el 30% del mercado total y las ventas de SUV urbanos ya representan el 50% de este segmento. Además de conservar las cualidades que son parte del ADN de Captur, esta nueva generación cuenta con muchas novedades. El estilo exterior e interior se transforma en una combinación única de elegancia y deportividad con el nuevo acabado esprit Al-

El salpicadero del nuevo Captur 2024 ha incorporado materiales sostenibles y presenta un diseño similar al anterior. El sistema multimedia openR link ofrece una pantalla más grande y funcionalidades avanzadas, como acceso a Apple CarPlay. También se ha mejorado el sistema de reconocimiento de voz, permitiendo controlar diversas funciones del vehículo sin usar las manos. En cuanto a la seguridad, se han añadido características como el asistente de mantenimiento de carril, frenado automático de emergencia y detector de fatiga del conductor. Además, se ha mejorado la estructura del vehículo para ofrecer una mayor protección en caso de colisión. En general, el nuevo modelo ofrece una experiencia más avanzada y segura para los conductores.

F RA-037-CY 92

**Las dimensiones del nuevo Renault Captur no muestra cambios, que son 4,23 metros de longitud, 1,80 m de anchura y 1,58 m de altura. Esto lo convierte en una opción comparable al Citroën C3 Aircross, el Ford Puma, el Hyundai Kona, el Peugeot 2008 o el Seat Arona, entre otros modelos. El tamaño del maletero también se mantiene igual, con una capacidad que varía entre 326 y 536 litros. Esta variación depende del motor elegido y de la posición de la banqueta trasera, que cuenta con un ajuste longitudinal de hasta 16 centímetros.**

pine. El habitáculo se enriquece con nuevas tapicerías y pantallas en el salpicadero.

Además, el nuevo Captur incorpora Android Automotive 12, openR link con Google integrado ofreciendo así lo mejor de la tecnología a bordo en el segmento B. La seguridad está garantizada gracias a una arquitectura electrónica completamente nueva, que incluye ayudas a la conducción de última generación como la conducción híbrida predictiva y el sistema Active Driver Assist. Este último combina el regulador de velocidad adaptativo inteligente, el sistema Stop & Go y el sistema de centrado en la vía para brindar una experiencia de conducción segura y cómoda.

En España, el Nuevo Captur estará disponible con cinco motorizaciones (para otros mercados se ofrecerá una sexta). Una de las destacadas es la tecnología E-Tech full hybrid de 145 CV, que ofrece la mejor relación entre prestaciones y consumo del mercado.

También, en el nuevo Captur se ha revisado la puesta a punto del chasis y el calibrado de la dirección asistida para mejorar el placer de conducción y ofrecer un comportamiento más dinámico. El sistema extended grip, disponible según versiones, optimiza la tracción en todas las condiciones de la carretera.

Durante las próximas semanas saldrá a la venta en Europa el nuevo Renault Captur, que seguirá fabricándose en la planta de Valladolid, el precio todavía está sin definir.

# GESERCAR

GESTIÓN Y SERVICIOS DE AUTOMOCIÓN

## CONCESIONARIO MULTIMARCA

### DE VEHÍCULOS SIN CARNET, NUEVOS Y DE OCASIÓN

Vehículos desde **4.990 €**

Ofrecemos **financiación 100%** a su medida, sin entrada.

Nuestra prioridad es la **seguridad y confort** de nuestros clientes

Hasta **4 años de Garantía** en todos nuestros vehículos

TURISMOS DE OCASIÓN

VISITANOS EN:

**LAS ROZAS** C/Edimburgo, 16 (Polígono Európolis)

www.gesecar.es

916 360 075 ☎ 682 70 54 72

info@gesercar.es

UN GUIÑO AL LUJO 'MADE IN GERMANY'

# Nuevo Seres 5

**Un SUV premium con diseño inspirado en la naturaleza, tecnología de vanguardia y un precio asequible, teniendo en cuenta el segmento al que pertenece.**

El fabricante chino ha presentado en Madrid su nuevo modelo, el Seres 5, un SUV premium completamente eléctrico. La marca asiática se dedica a la fabricación de coches eléctricos premium a precios accesibles y está trabajando en establecerse en el mercado español. El Seres 5 ofrece una potencia de hasta 584 CV, una autonomía de hasta 500 km y un diseño exterior inspirado en la naturaleza. Cuenta con tecnología avanzada en su interior y viene equipado con todas las ayudas de seguridad y conducción disponibles.

Hemos tenido la oportunidad de asistir a la presentación en Madrid del nuevo modelo del fabricante chino. En este evento, pudimos conocer el segundo modelo de Seres, el 5, un SUV Premium completamente eléctrico. En un futuro próximo, también se espera el lanzamiento del modelo 7 y posiblemente el modelo 9, que es considerado lo más destacado de esta marca asiática. Sin olvidarnos del Seres 3.

Seres, también conocida como AITO en China, es una marca independiente que se dedica a la fabricación de coches eléctricos premium a precios accesibles. Es el tercer fabricante asiático de automóviles en cuanto a ventas. Desde el año pasado, Seres ha estado trabajando en establecerse en el mercado español y ha elegido al Grupo Invicta Motor como su distribuidor exclusivo. Actualmente, cuentan con 27 concesionarios en España y se espera que esta cifra aumente a lo largo del año.

El equipo de diseño de la marca en Silicon Valley (California, EEUU) ha tomado inspiración en la naturaleza para crear el diseño exterior del Seres 5. Su carrocería deportiva se basa en las formas encontradas en la naturaleza. Con una longitud de 4,7 metros, el Seres 5 ofrece proporciones que generan una sensación indiscutible de dinamismo y lo convierten en un verdadero SUV Premium.

Igualmente, el nuevo Seres 5 ha llegado al mercado de los SUV 100% eléctricos en pleno auge. Este valiente "todocaminos" sostenible (versión entrada de gama) ofrece una potencia de 299 CV, una autonomía homologada WLTP de hasta 500 kilómetros y un consumo de tan solo 15,2 kWh/100 km. Su precio, desde 46.850 euros (incluidas ayudas Moves III y financiación), lo convierte en una opción de compra competitiva, su diseño y sus acabados son su gran reclamo.

El Seres 5, en su versión 4WD con tracción integral, cuenta con un motor trasero para la variante de propulsión y otro motor encargado de mover el eje de-

**El Seres 5, un SUV eléctrico de 4,7 metros de longitud, presenta líneas elegantes y fluidas inspiradas en la naturaleza. Esta estética no solo refleja la elegancia premium de la marca, sino que también mejora la aerodinámica y eficiencia del vehículo. El Seres ofrece dos versiones de este modelo. La primera cuenta con un motor de 299 CV y 420 Nm que se encarga de mover el eje posterior. Por otro lado, la segunda versión más sofisticada tiene dos motores (uno por cada eje de ruedas), lo que resulta en tracción total. Estos dos motores en conjunto desarrollan 585 caballos y 940 Nm de par. Ambas versiones están equipadas con una batería de tipo LFP con una capacidad bruta de 80 kWh. Esto permite una autonomía de hasta 500 kilómetros en condiciones reales de conducción o 483 km en la versión de dos motores. Además, el Seres 5 cuenta con carga rápida, lo que significa que puede cargar hasta el 80% de su batería en solo 30 minutos.**

lantero. Este último tiene una potencia de 285 CV, y la combinación de ambos motores resulta en un rendimiento conjunto impresionante de 584 CV (430 kW). Esta potente combinación de propulsores permite que el Seres 5 4WD acelere de 0 a 100 km/h en tan solo 4,2 segundos, lo cual es realmente sorprendente. Su precio sin descuentos es de 69.995 euros siendo este el tope de gama

El especialista chino CATL fabrica las baterías del nuevo SUV, que tienen una capacidad total de 80 KWh. En cuanto a la recarga, se puede pasar del 30 al 80% de su capacidad en solo 45 minutos en un punto de corriente continua con una potencia de 100 kW. Por otro lado, si se conecta a una toma de recarga con corriente alterna y una salida de 10 kW, se recuperará el mismo porcentaje de carga en cuatro horas y media.

El equipo de diseño de la marca en Silicon Valley (California,

**:El diseño interior refleja una personalidad única. La combinación cuidadosamente seleccionada de colores agrega un toque de estilo y distinción al vehículo. La experiencia de conducción se redefine con la impresionante pantalla táctil central de 15.6 pulgadas del Seres 5. Con una interfaz intuitiva y visualmente impactante, tendrás acceso fácil y rápido a todas las funciones y controles. Además, el head-up display multilingüe proyecta información importante directamente en tu campo de visión. Disponible en alemán, ruso, inglés y español, te brinda acceso rápido y conveniente a los datos clave sin apartar la vista del camino.: El Seres 5 cuenta con una serie de elementos de equipamiento estándar. Entre ellos se encuentra un techo panorámico de cristal, así como una amplia variedad de asistentes a la conducción. Además, incorpora el modo Relax para el habitáculo, el cual puede ser activado mediante un botón. Este modo reclina los asientos delanteros y ajusta el climatizador para crear una temperatura agradable y propicia para el descanso. Es importante destacar que este modo está diseñado para ser utilizado mientras la batería se encuentra en proceso de carga.**

EEUU) ha tomado inspiración en la naturaleza para crear el diseño exterior del Seres 5. Su carrocería deportiva de alta gama se basa en las formas encontradas en la naturaleza. Con una longitud de 4,7 metros, el Seres 5 ofrece proporciones que generan una sensación indiscutible de dinamismo y lo convierten en un verdadero SUV premium.

Asimismo, el Seres 5 obtiene el mejor ratio de resistencia aerodinámica en su categoría, es la de tan sólo 0,278 Cd, lograda gracias a elementos como su imponente frontal inspirado en la simetría de la letra griega sigma ( ), que transmite equilibrio, vanguardia y tecnología. Además, se refleja en su parrilla activa, que ofrece menos resistencia al viento durante la conducción, al igual que los tiradores de las puertas retractiles.

Destaca en el exterior la firma luminosa, que imita tanto la letra griega sigma como un relámpago cayendo desde el cielo. El símbolo de la fuerza de la naturaleza. Si nos detenemos en la vista lateral del coche, encontramos una silueta en la que se reconoce el salto de un delfín. En

cuanto a la superficie acristalada, tiene el mismo perfil de una hoja de sauce, un árbol muy popular en China debido a su gran simbolismo relacionado con la belleza.

En la zaga destaca el diseño de su banda horizontal que conecta armoniosamente ambos laterales de la carrocería y que integra los pilotos traseros denominados Skylight. Estas luces cuentan con tecnología LED de alta resolución y destacan tanto por su brillo diurno como por su visibilidad nocturna mejorada.

El Seres 5 ofrece a los compradores la opción de elegir entre cinco colores de carrocería: azul, blanco, gris, negro y verde. Además, también pueden seleccionar entre dos colores de tapicería.

**Otra característica destacada del Seres 5 es la inclusión de una cámara que permite grabar todo el recorrido de una ruta o tomar fotos puntuales. Cabe mencionar que esta función estará disponible después de una actualización programada para el segundo trimestre de 2024. En resumen, el Seres 5 es un vehículo que ofrece una amplia gama de características y comodidades para hacer que tus viajes sean más placenteros y seguros.**

### INTERIOR PREMIUM

El interior del nuevo Seres 5 destaca por sus acabados y materiales de alta calidad, que no tienen nada que envidiar a los fabricantes premium europeos e incluso en algunos casos los superan. Al adentrarse en el habitáculo del nuevo Seres 5, reinan la tecnología, la elegancia y la comodidad. En este interior, dos pantallas presiden el habitáculo, permitiéndonos interactuar con el coche y recibir la información más completa.

La consola central está presidida por una pantalla central, posiblemente la más grande del mercado. Desde esta pantalla controlamos la mayoría de los elementos del coche. Es un auténtico monitor con un tamaño de 15,6 pulgadas y la mayor resolución full HD.

Por otro lado, frente al conductor se encuentra la instrumentación con una pantalla LCD de 12,3 pulgadas. Además de las informaciones habituales, en esta pantalla se puede ver el navegador, la música que se está reproduciendo y datos específicos del vehículo como su autonomía. Sin embargo, un inconveniente es que si la pantalla central deja de funcionar, no tendremos acceso a ninguna función del coche. Lamentablemente, esto está ocurriendo en la mayoría de los nuevos modelos. Solo el tiempo dirá qué sucederá al respecto.

Igualmente, todas las ayudas de seguridad y conducción disponibles están equipadas en el Seres 5, sin olvidar ningún detalle. Además, estas características vienen de serie, no hay opciones adicionales posibles. No podemos olvidarnos de los 8 años de garantía o 150.000 kms, unos buenos argumentos de venta.

HERMANOS BLANCO

# Deja tu jardín en nuestras manos

PISCINAS, MATERIAL Y MANTENIMIENTO

En **Hermanos Blanco**, no solo nos encargamos de instalar y mantener tu piscina, también te ofrecemos asesoramiento experto y todo el material necesario para que tu jardín luzca espectacular. ¡Por un verano inolvidable!

Cloradores salinos

Bombas de calor

Robots limpiafondos

Casetas depuradoras

Pº. de Madrid 8. 2866
Boadilla del Monte (Madrid

916 33 16 13

664 844 454

tienda@hblanco.com

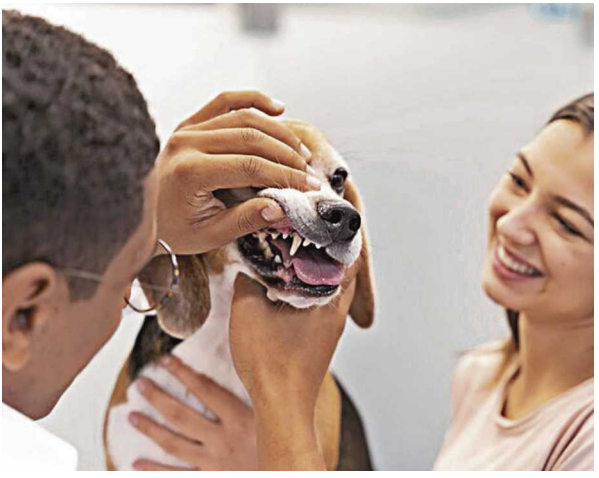
@hblanco

www.hblanco.com

# En boca sana no entran enfermedades

•• La salud bucodental de nuestras mascotas es un aspecto vital para su bienestar general, ya que los problemas dentales pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida. El pasado 20 de marzo, se celebró el 'Día Mundial de la Salud Bucodental'. Por eso, los veterinarios recuerdan, que la falta de cuidado dental en perros y gatos puede conllevar complicaciones graves y dolorosas, por lo que la prevención y el diagnóstico precoz resultan esenciales para su bienestar.

La retención de los dientes de leche en los perros, las fracturas dentales y la reabsorción dental en gatos, junto con la gingivitis, la placa o la enfermedad periodontal son algunas de las patologías bucodentales más frecuentes en nuestras mascotas. A este respecto, José Gómez, director médico de 'AniCura Iberia', apunta que "los signos más frecuentes que pueden indicar que nuestra mascota tiene algún problema bucodental son la falta de apetito, el dolor, el mal aliento, el sangrado de las encías o el sarro en los dientes. Además, en aquellos casos en que el problema se encuentre muy avanzado, hay una serie de síntomas muy característicos como la presencia de encías rojas, hemorragia, sangre en un juguete, dientes flojos, bultos o protuberancias en la boca, saliva con sangre, timidez, dificultad para masticar o secreción nasal y estornudos".



### LAS ENFERMEDADES PERIODONTALES SON LAS MENOS DIAGNOSTICADAS

En concreto, la enfermedad periodontal es una de las patologías más comunes y menos diagnosticadas en las mascotas. Se trata de una enfermedad insidiosa que comienza su desarrollo en las partes ocultas del diente, por lo que, cuando se hace evidente, ya está plenamente instaurada. De hecho, se estima que más del 80% de los perros y del 70% de los gatos mayores de tres años sufren algún tipo de enfermedad periodontal.

"La mejor manera de prevenir esta patología es la prevención y detección precoz. En este sentido, la exploración de la cavidad oral debe ser una parte ineludible los chequeos de salud regulares de nuestras mascotas. En esta visita, el veterinario compartirá los consejos y trucos más adecuados para preservar la salud bucodental de nuestras mascotas, indicando los tratamientos de limpieza e higienización dental para evitar o retrasar al máximo posible el desarrollo de esta desagradable enfermedad y sus potenciales consecuencias importante tener en cuenta que, en muchas ocasiones, por necesidades de la exploración, es necesario el uso de anestesia o sedación, así como la realización de radiografías para poder realizar esta de la manera más exhaustiva posible e identificar potenciales problemas en esas partes ocultas de la anatomía oral", comenta José Gómez.

### LA LABOR DEL CUIDADOR EN LA SALUD BUCODENTAL DE LAS MASCOTAS

Como cuidadores, tenemos el deber de asegurar el bienestar de nuestra mascota en todos los aspectos, incluyendo su salud bucodental. Por ello, es esencial estar atentos a las distintas señales como el mal olor o los trastornos de actitud provocados por el dolor.

En este sentido, los profesionales de 'AniCura Iberia 'recomiendan una serie de medidas preventivas que podemos llevar a cabo para asegurarnos de que nuestra mascota disfrute de una buena salud bucodental, entre las que podemos destacar las siguientes.

Cepillado regular: Al igual que los seres humanos, los perros y gatos también se benefician del cepillado regular de sus dientes. Utiliza un cepillo de dientes y pasta dental especiales para mascotas, ya que las pastas de dientes humanas pueden ser tóxicas para ellos. Comienza gradualmente y asegúrate de que tu mascota se sienta cómoda durante el proceso.

Alimentación adecuada: La alimentación juega un papel fundamental en la salud bucodental de las mascotas. Ofrece a tu mascota una dieta equilibrada y completa que se adapte a sus necesidades específicas.

Juguetes huesos y *snacks* dentales: Existen juguetes diseñados específicamente para ayudar a mantener los dientes de tu mascota limpios y sanos. Los *snacks* masticables y los huesos dentales pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la placa dental, al tiempo que estimulan las encías.

Revisiones veterinarias regulares: Es importante que lleves a tu mascota al veterinario de forma regular para realizar revisiones dentales. El veterinario podrá evaluar la salud bucodental de tu mascota, realizar limpiezas profesionales si es necesario y detectar a tiempo cualquier problema dental.

¿PENSANDO EN VENDER?

# Descubre cuánto vale tu casa NOOW

¡ESCANEA Y
**DESCÚBRELO GRATIS**
EN MENOS DE 1 MINUTO!


LORENZO LIPIANI

**629 14 13 82**
lorenzo.lipiani@noow.es

# Enfermedad renal crónica, sin síntomas y silenciosa

•• En España, 1 de cada 7 adultos convive con enfermedad renal crónica (ERC). Y 2 de cada 3 pacientes no saben que la padecen, porque se trata de una enfermedad silenciosa, que no presenta síntomas hasta que está muy avanzada. Se trata de la segunda enfermedad cuya mortalidad y discapacidad más aumentó entre los años 2006 y 2016 después del Alzheimer. La ERC es un importante factor de riesgo cardiovascular, y puede aparecer a consecuencia de la hipertensión y la diabetes.

El pasado mes de marzo se celebraba el 'Día Mundial del Riñón' y el 'Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular'. AstraZeneca ha puesto en marcha una campaña, en colaboración con asociaciones, fundaciones y federaciones para concienciar a la población general sobre la importancia de la detección precoz de la enfermedad renal crónica, insuficiencia cardiaca y diabetes.

### ERC, UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD

La enfermedad renal crónica se produce cuando los riñones dejan de funcionar correctamente, es decir, que no tienen la capacidad de filtrar la sangre como debieran. Esto puede ocasionar que los desechos y toxinas se acumulen en otras partes del organismo, causando otros problemas que perjudican seriamente la salud.

ERC es uno de los problemas de salud pública más graves en España, ya que afecta al 37% de la población mayor de 64 años, y sin embargo, se trata de una afección infradiagnosticada. Lo que se espera que el número de pacientes aumente con el debido envejecimiento de la población.

La doctora Isabel Egocheaga cabello, responsable del grupo de trabajo de Cardiovascular y Diabetes de la 'Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia ('SEMG) señala que "las ERC, la diabetes y la hipertensión están correlacionadas, ya que una de las causas más frecuentes de la ERC es la diabetes, y, asimismo, la ERC se asocia a un mayor riesgo de eventos cardiovasculares como la insuficiencia cardiaca. Por ello, los profesionales de la Atención Primaria jugamos un papel fundamental en su detección temprana, evitando su avance y mejorando la calidad de vida de los pacientes".

### PREVENCIÓN

Tomás Juan Fajardo, presidente de 'Cardioalianza', señala que "es fundamental informar a la población sobre la relación directa que hay entre las tres patologías. La diabetes y la ERC se encuentran entre los factores de riesgo de la insuficiencia cardiaca. Esta patología suele aparecer como consecuencia de otra enfermedad que

haya dañado el corazón y su incidencia va en aumento, por ello, es necesario que desde las asociaciones brindemos e información al paciente".

Además, añade un dato relevante, y es que esta enfermedad, como es la insuficiencia renal supone una pérdida laboral de hasta un 70%, ya que los pacientes tienen que ausentarse del trabajo para recibir tratamientos de diálisis y trasplantes, lo que "conlleva unos costes sociales, económicos y sanitarios".

Mercedes Maderuelo, gerente de 'Federación Española de Diabetes' (FEDE), añade que "la diabetes puede llegar a ser una enfermedad grave si no se tienen en cuenta una serie de controles y hábitos de vida saludable en la persona que la padece. Por ello, es fundamental llevar a cabo acciones para dar a conocer los riesgos. Llevando un buen control de la patología, se pueden evitar ciertas complicaciones, y mejorar la calidad de vida del paciente".

Todos estos expertos aconsejan acudir al médico de familia y realizarse "tres sencillas pruebas" para un posible diagnóstico: "un análisis de sangre, un análisis de orina y análisis de plasma". Y subrayan lo importante que es "cogerlo a tiempo, para ganar vida".

## Cuidados para los riñones

**Hacer ejercicio:** nadar, pasear, correr, bailar… cualquier actividad física ayuda a reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedad renal crónica.

**Dieta equilibrada.** La alimentación saludable, (mayor cantidad de productos naturales y eliminar los procesados) previene la presión arterial y la diabetes, enfermedades asociadas con la enfermedad renal crónica.

**Hidratación.** El nivel adecuado de ingesta de líquidos para cualquier individuo depende de muchos factores, incluidos el ejercicio, el clima, las condiciones de salud, el embarazo y la lactancia. Normalmente, esto significa 8 tazas, aproximadamente 2 litros por día para una persona sana.

**Chequeos rutinarios.** Muchas de las personas no saben que sufren diabetes, que es un factor de riesgo que, en muchas ocasiones, deriva en una enfermedad renal. Y con mayor razón, acude al médico, si es el caso de que ya cuentes con otros factores de riesgo.

**Cuidado con la medicación.** Los antiinflamatorios y analgésicos, tomados de manera regular, pueden ocasionar daños en los riñones. En caso de dudas, siempre consulta con tu médico.

**Fuera el tabaco.** Esta sustancia hace que el flujo de la sangre a los riñones vaya menguando y estos funcionen cada vez peor.

# Odeon Multicines Gran Plaza 2.

## Descubre la Experiencia Definitiva

**Un innovador y revolucionario concepto de cine.**

**Odeon Multicines Gran Plaza 2** es el primer cine del mundo con pantallas LED **LG Miraclass** y sonido inmersivo **Dolby Atmos** en todas sus salas.
Una apuesta ambiciosa por la tecnología audiovisual más avanzada, que supone un importante salto de calidad, mejorando la experiencia del espectador y marcando una nueva tendencia en el sector de la exhibición cinematográfica.

P R Ó X I M O S  E S T R E N O S

**Abigail**
19 de abril

**El Especialista**
26 de abril

**Rivales**
26 de abril

**ODEON**MULTICINES.COM

## El PSOE de Pozuelo valora positivamente la no construcción de la plaza de toros

••El PSOE de Pozuelo ha valorado positivamente la decisión del Ayuntamiento de desistir de la construcción de una plaza de toros, en el municipio, por un valor de tres millones de euros, tal y como había anunciado la propia alcaldesa, Paloma Tejero, dos meses atrás.

El portavoz del Grupo Municipal Socialista, Ángel G. Bascuñana, afirma que "esto es una victoria atribuible a los vecinos de Pozuelo que han mostrado activamente su rechazo a este proyecto y se han sumado a las alegaciones que hemos presentado días atrás para frenar su construcción. El proyecto era un sin sentido, carecía de justificación y no contaba con apoyos de ningún grupo político ni de la ciudadanía. Sin embargo, han tenido que darse varias manifestaciones vecinales, dos procedimientos de alegaciones por nuestra parte y protestas continuas durante dos meses para que el equipo de Gobierno renuncie a un proyecto que solo defendían por venir impuesto desde el PP de la Comunidad Madrid" afirma el concejal socialista.

El Grupo Municipal Socialista advierte que esta marcha atrás la ha dado a conocer la propia alcaldesa Tejero a través de una carta dirigida a los vecinos de San Juan de la Cruz, donde está la parcela en la que el Partido Popular había anunciado sustituir el proyecto de la nueva escuela de música por la construcción de una plaza de toros. Según el portavoz socialista, "todavía no hemos recibido respuesta formal a las alegaciones presentadas que, no solo buscaban frenar la plaza de toros sino recuperar el proyecto de la nueva escuela de música y danza.

# El 'Aula de Educación Ambiental' estrena nueva programación

••El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ha puesto en marcha una nueva edición del programa de primavera en el 'Aula de Educación Ambiental', emplazada en la zona de Húmera. 'Tesoros de los bosques y espacios forestales' es el tema principal sobre el que girarán todas las actividades y talleres programados que se celebran del 23 de marzo al 22 de junio.

El programa se estrenó con la actividad 'Los bosques y tú, protectores del clima', una senda por el parque forestal hasta la pionera estación meteorológica del proyecto europeo de 'Ciencia Ciudadana miniMET' (AEMET).

**JORNADAS MICOLÓGICAS**

'Setas de primavera' es la propuesta para el 13 de abril en la que, a través de un paseo por el parque forestal hasta el jardín micológico, se descubrirán las setas menos conocidas. Las actividades de abril concluyen el día 20 con 'Tu jardín de especies mediterráneas', en el que se descubrirán la infinidad de bellas especies botánicas autóctonas que puedes cultivar y las técnicas para crear los jardines más sostenibles y diversos.

En el mes de mayo continúa la programación con 'Refugios de lectura y *cuentacuentos* en la naturaleza' (11 de mayo), una segunda vida para los antiguos quioscos de prensa y una segunda vida para los libros. Esta actividad se realiza en colaboración con la red de bibliotecas municipales de Pozuelo de Alarcón. Estas actividades en torno al medioambiente se retomarán el 18 de mayo con 'Charcas y estanques de baño para atraer biodiversidad' en la que se aprenderán trucos para construir y mantener láminas de agua con las que disfrutar y aprender.

'El águila imperial y los territorios de caza de las grandes rapaces' es la propuesta para el 25 de mayo. En esta actividad se aprenderá a distinguir las rapaces de la localidad.

Por último, las jornadas programadas para el mes de junio serán: 'Jornada de contemplación y relajación en el parque forestal' (1 de junio) para practicar el *psicoentrenamiento* en la naturaleza y conectar con la vida que nos rodea; 'Bebederos para ayudar a la fauna más sorprendente' (8 de junio), en la que se instalarán bebederos; 'Circuito de prueba del primer vehículo de movilidad personal 100% solar' (15 de junio), para aprender a moverse con seguridad en los vehículos de movilidad persona más ecológicos; e 'Itinerario interpretativo en bici o bici eléctrica hasta la 'Casa de Campo'' (22 de junio).

## + NOTICIAS

### El Club Kárate Pozuelo arrasa con sus triunfos

••En el Campeonato Absoluto de Madrid 2024, el Club Kárate Pozuelo ha demostrado una vez más su valía, consiguiendo una gran cantidad de premios en diferentes categorías. Los seleccionados por la Federación Madrileña de Kárate viajarán a Pontevedra para representar a la Comunidad de Madrid.

### Doblete de oro para los judokas pozueleros

••Los judokas pozueleros Félix Jiménez y Rafael Prado han hecho historia en el panorama nacional del judo, tras alcanzar notables victorias en dos importantes competiciones, además de llevarse la copa en el evento celebrado en Extremadura, en noviembre de 2023, consolidando su dominio en el deporte. El club entrena en las instalaciones municipales y recibe ayudas de la Concejalía de Deportes.

### Aprender a desayunar de una forma saludable

••El Ayuntamiento de Pozuelo organiza los 'Desayunos Saludables' en los colegios públicos de la ciudad para que, desde pequeños, aprendan hábitos saludables de alimentación y la importancia de la primera ingesta del día. La alcaldesa, Paloma Tejero, presentó este programa coincidiendo con el 'Día Mundial de la Salud'.

PUBLIREPORTAJE

# EUYIGO, MUEBLES

mobiliario y decoración exclusiva

EUYIGO es mucho más que una tienda de muebles, es el resultado de una visión ambiciosa que comenzó en 2021 en Valdemoro, Madrid. Fundada con la pasión por el diseño italiano y la búsqueda de la calidad suprema, nuestra empresa se ha convertido en un referente en el mundo del mobiliario para el hogar y los negocios en toda España y más allá.

En E**UYIGO,** creemos que los mejores muebles son una combinación de elegante diseño italiano y la excelencia en la fabricación china. Esta sinergia de estilos y técnicas ha dado lugar a un catálogo único y diverso que se adapta a los gustos más exigentes.

Nos enorgullece destacar que colaboramos con algunos de los fabricantes chinos más destacados, conocidos por su destreza en la producción de mobiliario de alta calidad. La fabricación china es reconocida a nivel mundial por su artesanía y durabilidad, y trabajamos estrechamente con nuestros socios para asegurar que cada pieza cumpla con nuestros estándares de calidad.

Nuestra sala de exhibición ubicada en Valdemoro, Madrid abarca más de mil metros cuadrados, y es un espacio donde los clientes pueden experimentar la belleza y la comodidad de nuestros muebles de primera mano. Nuestra sala de exhibición es un reflejo de nuestro compromiso con la satisfacción del cliente y un lugar donde sus sueños de decoración toman vida. Vengan a visitarnos les ofreceremos una atención personalizada y asesoramiento sobre los espacios de su hogar.

**Exposición, Avda. de Córdoba 513, polígono Valmor de Valdemoro.**

**Horario de Lunes a viernes de 10 a 14h. y de 16 h. a 20h. Sábados 11:00 a 18:00 h.**

**648 957 540 / 602 648 866 / 688 106 556**

**www.euyigo.es**

# Yolanda Iscar: “Hay que educar la mente, porque esta tiende a la supervivencia y no a la felicidad”

••En la época que vivimos son muchas las personas que consideran que se han perdido los valores. Yolanda Iscar es una mujer versátil, con el don de la palabra y comunicadora en valores. Su pasión por la escritura, que le ha llevado ha reportado premios internacionales de literatura, le ha llevado a enseñar a otros a narrar, y a comunicarse. Formada en Magisterio y Administración de Empresas y Comercio, ha sabido aunar las dos cosas a la perfección. Por un lado, ayudar a los demás a conseguir la mejor versión de sí mismos.

**¿Cómo lo consigues?**
Contando mi vida. Cómo me he ido desarrollando. Cómo de ser una simple administrativa a querer llegar a más personas con la palabra, tanto escrita como oral. Doy charlas de empoderamiento, dirigidas a toda clase de público. Mucha gente acude a mis sesiones para desbloquear miedos y emociones. Si yo he podido conseguir mis sueños, ellos también.

**¿Qué es la inteligencia emocional?**
La inteligencia emocional es cuando tú te sabes gestionar y procesar tus emociones. Cuando pasas por una mala situación y sabes superar esas emociones.

**¿Y un *coach*?**
Te ayuda a entender el momento por el que estás pasando, para dejarlo ir. El *coach* no diagnostica nada. Si tienes una depresión, una baja autoestima todo lo diagnostica un psicólogo, pero usamos una técnica, que, mediante preguntas, les llevas a que empiecen a mirarse por dentro. El *coach* a través de las preguntas y la escucha activa te lleva a que me respondas lo que sientes en el momento. Cuando se es consciente de ese sentimiento es cuando por uno mismo, sin que nadie le tenga que guiar encuentra la respuesta.

**¿Qué emoción es la que más se trabaja en tus sesiones?**
Sobre todo, la falta de autoestima, en cualquier ámbito de la vida.

**¿Qué es el desarrollo personal?**
El desarrollo personal te da conocimientos, te pone sobre la mesa conocimientos directos. Lo que dice Aristóteles, que la vida es un continuo cambio. Que mañana no será igual que ayer. Con esto te estoy introduciendo un concepto de desarrollo personal Tony Robbins o Steve Jobs son expertos en desarrollo personal, porque tienen ese conocimiento que pueden transmitir a los demás para ser la mejor versión de sí mismo.

**¿Es difícil conseguir esa versión?**
Sí, porque nos afecta mucho lo que pasa a nuestro alrededor. Hasta un día gris nos puede poner de mal humor; un trabajo donde transmiten una energía negativa… El desarrollo personal se trata de que tú te centres en ti mismo y evadir esa energía negativa. Hay que educar la mente, ya que esta tiende a la supervivencia y no a conseguir la felicidad.

**¿Tú ayudas y guías a los emprendedores empresariales?**
Sí. Está científicamente comprobado que, si te acuestas con un pensamiento negativo, te vas a levantar con otro pensamiento negativo. Es importante controlar la mente y tender a los pensamientos positivos. Los comerciales tienen un trabajo estresante, porque se frustran mucho en el momento en el que no consiguen su objetivo de ventas. Se sienten inferiores porque tenemos la manía de compararnos, y la comparativa es muy mala. Yo nunca me comparo con nadie. Hay gente mejor y peor, pero no hay que compararse con nadie, porque nadie es igual a mí.

**¿Qué nos hace la envidia?**
A mucha gente le da vergüenza reconocer que es envidiosa, pero la hay. Ven en ti lo que realmente querrían ellos. Yo lo aplico en mi vida y lo digo en mis charlas, que yo venía de una familia normalita, me caso, tengo a mis dos hijos, pero me di cuenta de que yo no había venido a la vida para ser solamente madre. Quería desarrollar mi don de la palabra y transmitírselo a los demás. Si yo seguía con la misma gente, no podía seguir creciendo. Porque hubo un grupo de personas que no quería verme cambiar porque ellos se desestabilizaban. Les hacía el reflejo de lo que ellos no conseguían. Te das cuenta de que hay mucha gente envidiosa, y hay que ser desapegada para soltar a toda esa gente que te sobra, para seguir creciendo. Porque esa gente te va a limitar, ya que la envidia absorbe tu energía.

cliseva
ESPECIALISTAS EN AEROTERMIA
Y AIRE ACONDICIONADO
32 AÑOS DE EXPERIENCIA
Garantía 100% Satisfacción
Valle del Tormes, 2. Local 40.
Ciudad Comercial Las Lomas | Boadilla del Monte
916 331 950 | 629 261 646
comercial@cliseva.com

Aerotermia

Climatización de locales

Oficinas

Edificios

Viviendas

Centralizados

**Como comunicadora en valores, ¿cuál es el valor que más falta en esta sociedad?**
Yo creo que, hoy en día, la escucha activa, la comprensión, la empatía porque vamos como robots con lo que la sociedad nos demanda. Por eso, me gusta el final del día cuando reflexiono sobre lo que he hecho, y si ha servido para algo. Eso es escucharse a sí mismo. Yo creo que en el sistema que vivimos, en el que todo el mundo busca su propio interés, falta empatía en el trabajo, en los colegios... Los profesores no escuchan a los niños y viceversa. Hay mucho ruido fuera. Pero una escucha activa, el que te sientas escuchado, es una demostración de comprensión, en definitiva, de amor.

**¿Hay un egoísmo bueno y un egoísmo malo?**
Yo creo que hay un ego bueno, que es el que te estimula, el que te da el impulso de superarte, el que te hace sacarte este título, ascender en el trabajo, sacar una oposición… Porque el beneficio repercute en ti, sin hacer daño a los demás. Sin este ego bueno estaríamos sentados en un sillón viendo la tele toda la vida. Y la vida es un continuo movimiento hacia delante. Pero cuando tu ego ambicioso quiere llegar a un objetivo, haciendo daño a los demás, en este caso ya no estás siendo la mejor versión de ti mismo. Y esto termina perjudicándote y entra en juego la competitividad, la agresión, el estrés, la energía tóxica. La competitividad, los padres comparando a sus hijos con otros hijos u otros niños. Si te alegras por comparativa, de que otros están peor que tú, no es la mejor versión de ti. Nunca hagáis comparativas porque nadie es igual que otro. En lo que puedes fallar un día, el otro lo puedes mejorar.

**YO CREO QUE HAY UN EGO BUENO, QUE ES EL QUE TE ESTIMULA, EL QUE TE DA EL IMPULSO DE SUPERARTE, EL QUE TE HACE SACARTE ESTE TÍTULO, ASCENDER EN EL TRABAJO, SACAR UNA OPOSICIÓN... PORQUE EL BENEFICIO REPERCUTE EN TI, SIN HACER DAÑO A LOS DEMÁS**

**¿Cómo sabe uno que ha conseguido ser la mejor versión de uno mismo?**
Siempre vas a vivir situaciones que tendrás que procesar, porque siempre vas a toparte con personas que no vienen con buena energía, porque son pesimistas y van a tratar de hacerte daño. Puedes controlarte tú, pero no puedes controlar a los demás. Si yo guardo rencor a una persona, estoy dándole el poder sobre mí. La única manera de no dar poder a nadie es perdonándoles, porque mucha gente enferma debido al renco.

**¿Y contra eso qué hay?**
Las meditaciones son una buena herramienta para reeducar la mente. En YouTube se pueden encontrar meditaciones específicas, por ejemplo, para trabajar el rencor. No hay mayor recompensa que ignorar esa persona que te hace daño, y eso se hace a través del desarrollo personal. Hacer que esa persona no consiga su objetivo negativo sobre ti. Una herramienta para entrenar tu mente, que yo la pongo en práctica es cambiar el pensamiento negativo por uno positivo, y hacer que nuestra realidad cambie. Te pongo un ejemplo, imagínate que voy a una fiesta en la que no he podido ir con el vestido que quería, entro en negatividad y voy a hacer que los demás perciban esa negatividad en mí. Sin embargo, si voy a gusto como voy, y me da igual lo que puedan pensar de mi transmitirá positividad. Yo cuando voy en el tren me fijo siempre en lo positivo de las personas que me voy encontrando. Hasta un día de lluvia me huele a fresco, a limpieza.

**¿A ti qué te saca de quicio?**
Cuando la gente se deja vencer y no logra sus objetivos. Yo como *coach* he estado con personas que han querido llegar a un objetivo, como perder peso, y las justificaciones que se dan para no hacerlo, el autoengaño me desquicia. Porque yo sé que pueden hacerlo, pero se está más cómodo en la cama y no generar un sobre esfuerzo.

**¿Qué genera la culpa?**
Es un dolor interno que desemboca en ansiedad, estrés, presión, baja autoestima. Cuando nos culpamos de todo, porque soy torpe, porque lo hago todo mal, porque soy un desastre… debajo de todo esto está la culpa.

**En realidad, somos nuestros peores enemigos.**
El lenguaje interno que usamos nos machaca. Si nos fijamos en los empresarios a los que todo el mundo envidia, te puedes dar cuenta que no nos ponemos en su lugar y saber qué han sacrificado o qué han hecho para llegar a estar donde están. ¿Tú habrías hecho lo mismo? ¿Te habrías levantado temprano? ¿Te habrías ido a la otra punta del mundo para buscar a la persona que te podía ayudar? ¿Habrías hecho esos sobreesfuerzos? Siempre queremos que todo nos llegue bien y fácil y rapidito. Pero la suerte hay que buscarla.

**¿Hay más gente que tira la toalla que la que va a por todas?**
Hay que estimularles, porque siempre partimos de que uno no se siente capaz. El que busca una sesión de *coach* viene con la autoestima baja. El *coach* te ayuda a no rendirte, a quitarte miedos, te hace mirar hacia el futuro y no al pasado.

**Sorprende ver cómo grandes deportistas de élite, como Cristiano Ronaldo o empresarios necesitan un *coach*.**
Porque siguen siendo personas y humanos. Y necesitan a alguien que les esté motivando continuamente. A mí no me gusta que la gente diga que lo va a intentar. Lo tienen que hacer. Porque el intento es un autoengaño.

espora
Especialistas en organización ágil
Impresión Soluciones Informática Puntos venta Mobiliario
Canon odoo
Microsoft ágora Cash Guard
920252248 – www.somosespora.com – info@somosespora.com
SOLUCIONES DE VALOR, FÁCILES Y ECONÓMICAS PARA LA GESTIÓN DE LOS DOCUMENTOS

# El alma de Alejandro Magno

••El legendario conquistador macedonio que cabalgó a lomos de Bucéfalo en el siglo IV a. de C. es el protagonista de 'La sangre del padre', novela histórica de Alfonso Goizueta (Madrid, 2000) que fue elegida finalista de la última edición del 'Premio Planeta'.

Una doble curiosidad me llevó a este libro: leer la exitosa novela de un escritor tan joven y desconocido en el panorama literario y, también, conocer su enfoque sobre un personaje de la talla de Alejandro Magno, figura histórica envuelta en el mito y la inmensa leyenda posterior generada a través de los siglos, hasta llegar a nuestros días.

Lo que me encontré fue un apasionante relato sobre un hombre marcado desde niño por intensos traumas familiares, un joven lector de 'La Ilíada' frente a su destino, un conquistador repleto de dudas y soledad, un soldado valiente e incluso temerario en busca de la gloria, un viajero que hallará en la enemiga Persia, mundo oscuro y maldito para los griegos, la familia ajena que hará suya.

Alfonso Goizueta nos ofrece, pues, un retrato muy humano de Alejandro Magno, un joven marcado por los hados para las mayores hazañas y cuya alma inquieta nunca descansará, pues los triunfos y conquistas nunca serán suficientes. Así, convertirá su vida en una constante huida hacia adelante, para no regresar junto a su posesiva madre, Olimpia, y un pasado que le oprime.

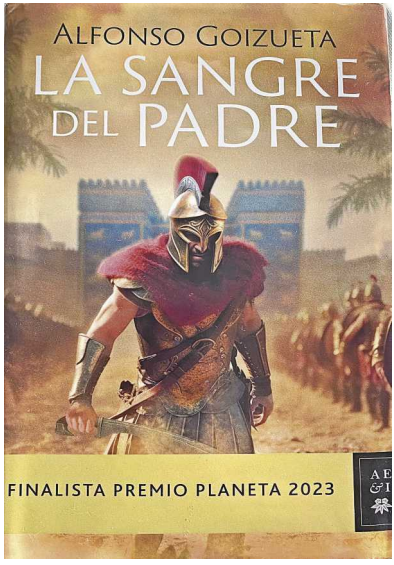
El finalista del 'Premio Planeta' consigue sumergir al lector en los avatares de la vida más íntima de Alejandro, sus anhelos, dudas, temores, amores, soledad e incomprensión creciente de quienes le rodean, incluso de sus más fieles y cercanos generales, amigos y asesores. Personajes como sus padres Filipo II y Olimpia; el rey persa, Darío; su madre, Sisigambis; Parmenión, Ptolomeo, Hefestión… desfilan por las páginas del libro acompañando al héroe en su épico y tortuoso tránsito hacia la eternidad.

**EL LENGUAJE ES RICO, ÁGIL Y ENVOLVENTE, SIN ARTIFICIOS QUE ENTORPEZCAN EL DISFRUTE DE LA LECTURA NI ANACRONISMOS QUE RESTEN CREDIBILIDAD A LA HISTORIA QUE EL AUTOR QUIERE NARRAR**

Escribir esta interesante novela de 600 páginas a la edad de Alfonso Goizueta es algo digno de elogio y muy fuera de lo común. El lenguaje es rico, ágil y envolvente, sin artificios que entorpezcan el disfrute de la lectura ni anacronismos que resten credibilidad a la historia que el autor nos quiere narrar.

'La sangre del padre' gustará a quienes le interesen no sólo las batallas y gestas que protagonizó Alejandro Magno, a los lectores que disfrutan adentrándose en el alma de los personajes para conocerlos mejor, sobre todo al joven e inquieto Alejandro retratado por Goizueta.

***Daniel Arveras***
*Periodista y escritor*



Zielo SHOPPING POZUELO

# Taller de flores

¿Quieres aprender a hacer un arreglo floral?,
¿una corona de flores?, ¿aprender a crear un Ikebana japonés?
o ¿conocer los secretos de arte floral?

Te invitamos a descubrirlo en las Masterclass para mayores y pequeños.

Y entra en el sorteo de clases de floristería y tarjetas regalo.

**Del 10 al 19 de mayo***

*consulta días y horarios en www.zielo.es

**Plazas limitadas. Inscríbete en**
www.zielo.es

#zieloexperience

DACIA

# DACIA SANDERO STEPWAY

HASTA 7 AÑOS DE GARANTÍA DACIA ZEN*

**Gama SANDERO STEPWAY - consumo mixto WLTP (L/100KM) 5,3 - 7,4. Emisiones WLTP CO. (g/km) 108 - 140.**

*Garantía Dacia ZEN: 1 año de garantía para tu Dacia por cada revisión en Dacia Service. Cobertura máxima 7 años o 150.000km (lo que antes ocurra). Excepto taxis, VTC, autoescuelas, rac y servicio público. Consulta condiciones. Dacia recomienda: Castrol

DACIA.ES

## GABELLA MOTOR

AVDA. EUROPA, 25.
ARAVACA

C/ GRUPO ESCOLAR.
POZUELO

C/ GARCÍA MARTÍN, 23 (ESQUINA CON C/ MANISES, 7).
POZUELO

WWW.GABELLAMOTOR.COM