



Everest School: Aprender, inspirar, dejar huella

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

Contacto: comunicacion@everestschool.es ☎ 689739535



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

EL PERIÓDICO DE POZUELO DE ALARCÓN

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100% ♻ ● EDICIÓN GRATUITA MENSUAL ● Número 120 . Diciembre de 2025

DESCÁRGATE POZUELEROS



POZUELEROS

INFORMADOS

Pozuelo ofrece una programación navideña para toda la familia

La Navidad en Pozuelo se celebrará en varios escenarios como el 'Xtmas Pozuelo', en el Parque 'Prados de Torrejón', con dos pistas de hielo, espectáculos familiares, atracciones (noría infantil, jumping park, hinchables...) y una gran carpa donde se desarrollarán diferentes talleres, y una gran zona de restauración. **PÁGINA 2**



Controversia entre PP y Vox por la tasa de basuras

● La concejala de Vox en Pozuelo, Ainhoa García, preguntó al equipo de Gobierno, en la sesión plenaria de noviembre, por qué la ordenanza reguladora de la tasa por prestación del servicio de recogida y tratamiento de residuos fue aprobada y puesta en vigor "antes de tiempo".

Pozuelo invertirá 50 millones de euros en espacios públicos

● La Junta de Gobierno Local ha dado luz verde al proyecto de presupuestos para 2026, en el que destaca la "apuesta por las inversiones para mantener y mejorar las instalaciones municipales y otros espacios públicos de la ciudad, gracias a 20,8 millones de euros ya recogidos en esta partida y otros 28,3 de remanentes de tesorería.

La gala del deporte reconoce el valor y el esfuerzo de los deportistas

● Pozuelo de Alarcón celebró este evento, como cada año, en el que se premió la trayectoria y valores de diferentes deportistas y clubes de la ciudad, entre los destacó el "Premio de Honor" que recogió el jugador del Atlético de Madrid, Antoine Griezmann.



CSF Centro de Alto Rendimiento

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

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



📍 Boadilla del Monte, 28660

☎ +34 61102310444

✉ contacto@csfacademy.com

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

Controversia entre PP y Vox por la tasa de basuras

La concejala de Vox en Pozuelo, Ainhoa García, preguntó al equipo de Gobierno, en la sesión plenaria de noviembre, por qué la ordenanza reguladora de la tasa por prestación del servicio de recogida y tratamiento de residuos fue aprobada y puesta en vigor "antes de tiempo".

A la cuestión respondía la concejala del PP, Macarena Lora, aclarando que "no se aplicó antes de plazo sino en el que establece la ley". Además, recaló que Pozuelo, "es un municipio conocido por tener la presión fiscal más baja de España". En este punto intervino la alcaldesa de la ciudad, Paloma

Tejero, para recordar que el recurso contencioso que ha presentado Vox "va en contra de las bonificaciones que se están aplicando a esta tasa". Algo que negó García, diciendo que "dichas bonificaciones que el Partido Popular ha aprobado en materia de la tasa de basuras es un parche que no solventa el problema". Tejero subrayó que "si Vox tiene o no razón, será un juez y no el Partido Popular quien lo decida". Mientras la alcaldesa hizo una promesa: "yo me comprometo aquí y ahora a quitar la tasa de basuras si Vox la retira en todos los ayuntamientos en los que gobierna, que son más de 25 municipios".

Queridos vecinos y lectores de 'Pozueleros'.

Aprovecho estas líneas para deseáros a todos una feliz Navidad y próspero año nuevo, en el que seguiremos trabajando desde el Ayuntamiento para que nuestra ciudad mantenga y mejore la calidad de vida que nos distingue en toda la Comunidad de Madrid y en toda España.

Confo en que cerremos 2025 de la mejor forma posible, que es siempre en familia, con los vuestros y recordando a los que en estas fechas echamos más de menos si cabe. Y que 2026 nos traiga lo más importante, que es salud y trabajo, para que Pozuelo siga prosperando con tranquilidad y seguridad.

Además, nuestro Ayuntamiento ha organizado un amplio y variado programa de Navidad, con actividades muy interesantes para toda la familia y todos los públicos, que os animo a consultar en la web y canales municipales. Y es que estas fechas son una buena oportunidad para seguir disfrutando de y en nuestra ciudad. Por eso os deseo de corazón que así sea y que tengáis todas unas magníficas navidades.



Paloma Tejero
Alcaldesa de Pozuelo de Alarcón

La Navidad ya ha llegado con el encendido de luces

La Navidad en Pozuelo se celebrará en varios escenarios como el 'X'mas Pozuelo', en el Parque 'Prados de Torrejón', con dos pistas de hielo, espectáculos familiares, atracciones (noría infantil, jumping park, hinchables...) y una gran carpa donde se desarrollarán diferentes talleres, y una gran zona de restauración, o el tren de la Navidad, que conectará las zonas del centro urbano, la avenida de Europa y el barrio de La Estación con el Parque 'Prados de Torrejón'.

Además de esto, las propuestas organizadas en el centro de la ciudad y en la avenida de Europa contarán con sesiones de dj's, las pre-uvas, un video mapping... En la amplia programación también tienen cabida los conciertos, exposiciones y actividades para todos. La información sobre esta programación se puede consultar a través de este enlace <https://www.pozuelodelaaron.org/na-vidad-en-pozuelo-2025>.

El tradicional encendido permanecerá hasta el 6 de enero.

Ya están a la venta las entradas para nochevieja

Pozuelo de Alarcón ha organizado una gran fiesta de nochevieja para dar la bienvenida al 2026, en la carpa instalada en el recinto ferial y contará con las actuaciones de dj's en directo. La entrada cuesta 20 euros, se puede adquirir en Gligon, e incluye una consumición sin alcohol y servicio de guardarropa.

Los usuarios dispondrán de la Línea 1 de autobuses, que reco-

rerá Pozuelo centro y urbanizaciones, la Línea 2 para la zona sur y la Línea 3 para la zona norte. El horario de estos autobuses gratuitos empezará a las 3,45 horas y estará operativo cada 45 minutos hasta las 7,30 horas que será el último viaje. La salida de estas tres líneas estará ubicada en el tramo comprendido en la calle Canadá, a 40 metros de la puerta de salida del recinto ferial.

Pozuelo invertirá 50 millones de euros en espacios públicos

La Junta de Gobierno Local ha dado luz verde al proyecto de presupuestos para 2026, en el que destaca la "apuesta por las inversiones para mantener y mejorar las instalaciones municipales y otros espacios públicos de la ciudad, gracias a 20,8 millones de euros ya recogidos en esta partida y otros 28,3 de remanentes de tesorería que se sumarán tras la aprobación definitiva en el Pleno municipal durante los próximos días".

Son 8,6 millones más que este año para un plan que incluye 15 nuevos proyectos, como el ajardinamiento de varias rotondas, el 'Parque de Inglaterra' y el reacondicionamiento de los parques de las 'Cárcavas' y la zona del 'Maison', otras 16 áreas infantiles, una zona canina y diversas actuaciones en los arroyos de Pozuelo y Meaques. Otra de las partidas con un aumento notable es la de zonas verdes, que crece un 46%.

El apartado de personal alcanza los 56 millones para asumir la subida salarial a los funcionarios decretada por el Gobierno central y seguir reforzando la Policía Municipal con 14



agentes más, que se suman a los 15 recién incorporados.

El presupuesto del Ayuntamiento para 2026 será de un total de 178,2 millones de euros. "Y todo ello sin recurrir al endeudamiento bancario ni elevar la carga impositiva", asegura el equipo de Gobierno. La recaudación por impuestos directos (como el IBI o el de vehículos) y tasas municipales se mantiene en cifras casi idénticas, "incluso con un ligero descenso del 2% en el último caso gracias a las

rebajas y bonificaciones aprobadas por el Gobierno local para el año que viene en la tasa de basuras".

La concejala de Hacienda, Lucía Molares, destaca de estas cuentas la "apuesta clara y decidida por las principales señas de identidad de Pozuelo, como son sus infraestructuras municipales, las zonas verdes o la seguridad, pero siempre desde el rigor y la estabilidad presupuestaria que caracterizan a este equipo de Gobierno".

INFORMADOS staff

Depósito Legal: M-35410-2014

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

Redacción: Sonia Murillo
Email: redaccion@informados-noroeste.es

Responsable financiera: Ana Matesanz
Email: administracion@alauco.es - Tel: 910059148

Impresión: Alarco Integración Servicios Gestión, S.L.

Departamento Comercial

Yolanda Martín
Tel: 672.736.461 - comercial@informados-noroeste.es
Luciano Monedero
Tel: 628.057.305 - lmonedero@alauco.es

Un año más la magia de la Navidad nos visita


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



#zielokidsexperience

Síguenos y no
te pierdas nada:



 JUNTO AL GLOBO

HORARIOS E INFO:
ZIELO.ES

Toda la info en
ZIELO.ES



El PP no revierte la implantación de la zona de bajas emisiones

•• El Grupo Municipal Vox de Pozuelo de Alarcón presentó, en el Pleno de noviembre, una moción para revertir la implantación de la zona de bajas emisiones (ZBE) en el municipio.

Según su portavoz, Ainhoa García “el proyecto continúa avanzando sin un solo argumento claro que explique sus consecuencias para los vecinos”. Vox recuerda que Pozuelo no tiene una problemática ambiental que justifique una zona ZBE, y advierte de la “inseguridad jurídica que ya ha provocado la anulación de ZBE en ciudades como Madrid, Barcelona, Gijón, Ávila o Segovia”, y expresa su preocupación “porque Pozuelo repita errores y una ordenanza mal planteada vuelva a perjudicar a familias, autónomos, proveedores, comercios y hosteleros”.

La moción fue rechazada por el Pleno con la abstención de la concejala no adscrita Rocío Domínguez y los votos en contra de los demás grupos políticos.

Adiós a Esperanza Morón, colaboradora de Pozueleros

•• Llevaba el título de ‘Cronista oficial de la Villa’ por su conocimiento sobre Pozuelo de Alarcón, como buena historiadora. El pasado 25 de noviembre, amanecimos con la triste noticia del fallecimiento de Esperanza Morón, colaboradora de nuestro periódico. Una gran mujer, sabia, paciente, adelantada a su tiempo, con una gran capacidad de enseñanza. Fue un placer haber podido trabajar con ella.

UNA GRAN HISTORIADORA

Desde hace poco más de un año, la sala de documentación de la Biblioteca Municipal ‘Miguel de Cervantes’ lleva el nombre de esta doctora en Historia y autora de la única tesis que tiene a Pozuelo como protagonista.

UNA PLAZA CON SU NOMBRE

Ahora se quiere dar un paso más y la alcaldesa de la ciudad, Paloma Tejero ha anunciado que,



“en reconocimiento a su labor y dedicación, vamos a proponer que Esperanza Morón dé nombre al centro cultural de la plaza del Padre Vallet, en la zona más céntrica de la ciudad”.

Con este fin, el Grupo Municipal Popular presentará una moción en el próximo Pleno para su aprobación definitiva. Paloma Tejero remarca, además, que ya entonces el gran amor por la ciudad “de esta pozuelera de cuna y universal de vocación” y destacó que este homenaje “es un gesto de gratitud y para que su legado perdure para siempre entre nosotros, cerca de sus vecinos y de los libros con los que creció y se formó”.

+ NOTICIAS

Gran plantación de árboles en el Parque Forestal ‘Adolfo Suárez’

•• Pozuelo de Alarcón ha realizado una gran plantación de árboles en el Parque Forestal ‘Adolfo Suárez’, bajo la iniciativa municipal ‘Apadrina un árbol’, en la que han participado más de 160 familias de niños nacidos en 2024 y 2025. Con este proyecto se quiere vincular a cada bebé con uno de los ejemplares plantados, estableciendo una conexión simbólica entre ambos.

Últimos días para solicitar bonificaciones en los impuestos

•• El plazo para solicitar bonificaciones y beneficios fiscales, del ejercicio 2026, permanecerá abierto hasta el 31 de diciembre, e incluye reducciones en impuestos como los de bienes inmuebles (IBI), vehículos (IVTM), construcciones, instalaciones y obras (ICIO) o actividades económicas (IAE).

Una baja médica es algo que no se puede evitar.
Tener que gestionar todo solo, sí.

Delega los trámites de tu empleada de hogar a expertos.



GESTIÓN LABORAL DE
EMPLEADAS DE HOGAR

910 603 724
gestoriaencasa.es





Pozuelo
PSOE / ♥

Pozuelo 2025: otro año sin avances reales y con mucho por resolver

Estimados vecinos y vecinas,

Quiero empezar estas líneas deseándote a ti, vecino o vecina y a tu familia una **muy feliz Navidad y próspero año nuevo de parte de todo el Grupo Municipal Socialista en nuestro Ayuntamiento.**

Sirvan estas letras también para hablar del Pozuelo que queremos, del que queréis muchos, del que esperamos ver en 2025: **Una ciudad más habitable y cohesionada, que se preocupa por sus barrios, sus comercios y sobre todo sus personas,** en particular de los que más lo necesitan.

Y es que acaba otro año sin que se vean grandes cambios ni mejoras en Pozuelo. Un año en el que hemos visto quejas muy razonables de trabajadores del Ayuntamiento, de sus policías, de varias contratas y de vecinos de distintos barrios, lo que pone de manifiesto que se escucha menos de lo que se debía y que hay problemas de gestión importantes.

El 2025 ha sido un año con un presupuesto record. Pero no se aprecia que tuviéramos más de 35 millones extra de ingresos por venta de suelo, pues **las inversiones previstas apenas están empezando a ejecutarse como el polideportivo Carlos Ruiz, y de otras no se sabe nada.** Sin embargo, el dinero se ha gastado, en algunos casos derrochando, sin que tampoco se vean ni más limpias ni más cuidadas nuestras calles.

Este año hemos vuelto a ver como **el equipo de gobierno se olvida de Pozuelo Pueblo**, un barrio más vivo gracias a su tejido social que por la acción del Ayuntamiento. También hemos visto como siguen sin escuchar a los cada vez más **vecinos que dicen no al recinto ferial y al palacio de congresos**, que no quieren ver su barrio convertido en un fiestódromo, algo que le pasa también a los vecinos de Húmera, que han visto como una tranquila zona residencial se convierte cada sábado en un espacio de botellón, ruido y molestias, sin que se tomen medidas suficientes para evitar esta situación. Siguen también las quejas de los vecinos de La Cabaña por el cuidado de la misma o de Salvemos Montegancedo por el proyecto que puede acabar la zona vede de igual nombre. Una ciudad, en definitiva, donde la ciudadanía no parece muy contenta con quien gestiona sus recursos.

Por desgracia, **tampoco se ha visto avance tampoco en actuaciones necesarias como las viviendas públicas de Coca o de la C/Murania.** Dos propuestas que llevamos a pleno desde el PSOE hace años y que ahora parece que empiezan por fin a ver la luz, pero con demasiada

lentitud. Como lento fue el proceso de **sorteo de viviendas vacías de Plaza de España, que reclamamos desde el PSOE en abril y no llegó hasta hace nada a pesar del gravísimo problema de acceso a la vivienda que hay en nuestra ciudad, con precios record tanto en alquiler como en compra, lo que supone la expulsión constante de vecinos jóvenes y no tan jóvenes.**

Además del retraso con la vivienda también hay retraso con las obras en polideportivos, como **la piscina de El Torreón que sigue cerrada** o Pradillo que aún están de obras. En mal estado sigue el **centro de mayores de La Estación, Padre Vallet o los edificios de Voltorno, sin que haya fecha para hacer mejoras muy necesarias.**

Tampoco hemos visto aún las bicis de bicimad, proyecto que se aprobó gracias a una moción del PSOE en abril del año pasado y que aún hoy estamos esperando. **Ni ha habido mejoras en las líneas de autobús como se nos dijo y seguimos con un autobús a Puerta de Hierro que tarda más en llegar de lo que se tarda andando en ir hasta allí.**

Un año, en definitiva, sin grandes inversiones, que se anuncian una y otra vez, pero no llegan. Y seguimos sin 4º centro de salud, sin polideportivo en la zona norte, en Bularas y sin el nuevo Carlos Ruiz. Un año de obras lentas, de peores servicios públicos, de poco cuidado del **medioambiente con Montegancedo en el aire o el Maisán cerrado.**

Frente a eso, que hemos denunciado continuamente, nuestro compromiso con **una ciudad habitable, para todos, que crezca sin expulsar a nadie que afronte con energía el gran problema de la vivienda ante el que puede hacer mucho más.** Un compromiso con la ciudad real, con vosotros y vosotras. Un compromiso de cuidado y ayuda a los vecinos con **mejores ayudas sociales, mejores servicios públicos, más participación y escucha activa de vecinos, vecinas y tejido social,** lleno de propuestas enfocadas a dar solución a los principales problemas de nuestra ciudad: vivienda, movilidad, medioambiente y servicios sociales, que planteamos día a día.

Para eso trabajaremos también en el 2026. **Esperamos que el equipo de gobierno, a falta de ideas, escuche, y entre todos podamos hacer un Pozuelo mejor.**

Helio Cobaleda
Portavoz Grupo Municipal Socialista



Pozuelo entre las ciudades más seguras de la Comunidad de Madrid

La tasa de criminalidad convencional en Pozuelo de Alarcón continúa bajando, en concreto un 2,9% entre enero y septiembre de este año respecto al mismo período del anterior (2024), como así ha anunciado el equipo de Gobierno, basándose en el balance trimestral de criminalidad publicado por el Ministerio de Interior, según el cual Pozuelo se mantiene como “la ciudad más segura entre las grandes poblaciones de la Comunidad de Madrid, con poco más de 1.800 delitos en lo que va de año, casi un 40% menos que municipios similares en tamaño, ubicación o perfil socioeconómico”.

Entre esos delitos más comunes destaca la bajada de los vinculados al tráfico de drogas en más de un 83%. Son significativos los descensos de lesiones y riñas tumultuarias (-57,1%), agresiones sexuales, robos con violencia (-39,1%), robos en domicilios y establecimientos (-33,9%) o sustracción de vehículos (-10,6%).

14 de febrero

Bodas de Oro

Un homenaje a los matrimonios que, en 2026, cumplan 50 años o más de casados



INSCRIPCIONES

Homenaje a los matrimonios más longevos

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón está organizando un acto para rendir homenaje a los matrimonios que en 2026 cumplan 50 años de casados, y celebrar sus 'bodas de oro'. La celebración tendrá lugar el próximo 14 de febrero. Las parejas interesadas en participar pueden inscribirse hasta el 13 de enero en los centros municipales de mayores.

El PSOE apuesta por el 'carpooling' para fomentar la movilidad

Ante el aumento de población que se prevé con los nuevos desarrollos urbanísticos, y por tanto el aumento de vehículos, el Grupo Municipal Socialista de Pozuelo presentó una moción, en el Pleno de noviembre, para poner en marcha “más medidas de impulso de la movilidad sostenible y para la reducción de vehículos privados en nuestras vías”.

Helio Cobaleda, portavoz socialista, expuso la idea de “impulsar el servicio de carpooling, que permite compartir vehículo privado, mediante plataformas dedicadas a esto, y con sistemas de pago y de incentivos para conductor y usuario. Así reducir el número de coches que a diario transitan hacia las oficinas o universidades en Pozuelo”. Cobaleda señalaba también que, según el plan de movilidad urbana sostenible (PMUS) de Pozuelo, “cada día se producen 350.000 desplazamientos. De ellos más de la mitad se realizan en co-

che. Una cifra elevadísima que tiene un impacto claro sobre la calidad del espacio público, la contaminación, con su afección al cambio climático o a la salud pública, el ruido y la propia libertad de las personas que no disponen de coche para moverse”.

El PSOE aprovechó para reclamar mejoras de los servicios de autobuses públicos, la creación de una nueva línea que una la zona norte con la avenida de Europa, el impulso del uso de la bicicleta, y la instalación de aparcamientos seguros.

Por su parte, la concejala no adscrita, Rocío Domínguez, mostró interés por la propuesta, como Patricia Cabal, de Somos Pozuelo. Mientras, Ignacio Fernández, concejal no adscrito reprochaba a los socialistas meterse “en temas que no corresponden al Ayuntamiento”. Y Vox adelantaba que este tipo de iniciativas “no son factibles”. Finalmente fue rechazada.

AGUSTÍN BRAVO

ONDA CERO MADRID SUR, TU RADIO

Más de **uno**
Madrid sur

con Agustín Bravo

LUNES A VIERNES
12:20 - 14:00

104.6 FM
92.7 FM



Sintoniza online en ondaceromadridsur.es

O

DESCARGA NUESTRA APP



Agora Madrid os desea
unas felices fiestas y un
próspero Año Nuevo



CONÓCENOS



Nace nuestra Comunidad Alumni con un emocionante primer encuentro

En Agora Madrid International School, hemos celebrado el I **Encuentro de la Asociación Alumni**, un evento muy especial que reunió a antiguas generaciones del colegio.

Durante la jornada, la Junta Directiva **presentó oficialmente la asociación Alumni**, recorrimos las instalaciones para **descubrir sus novedades** y cerramos la tarde con un **cóctel** en el que **antiguos alumnos y profesores** compartieron **recuerdos, historias y muchas anécdotas**. Fue especialmente emocionante reunir a **promociones tan distintas**, incluso a alumnos graduados en 1996, reflejando la **fuerza y conexión de nuestra comunidad**.

Si eres antiguo alumno y no quieres perderte nada, escríbenos a alumni@agoraism.com.

¡Juntos creamos futuro!

El PSOE reclama acciones contra el vandalismo en Húmera

«El Grupo Municipal Socialista aprovechó su turno de pregunta, durante la celebración del Pleno del mes de noviembre, para pedir explicaciones al equipo de Gobierno sobre "por qué no se está haciendo nada respecto a los problemas de ruido, vandalismo y botellón que sufren los vecinos de Húmera", como así expresaba su portavoz, Helle Cobaleda. La razón de esta situación, apuntaba Cobaleda, es la reapertura de un local de copas en la zona. "Todos los fines de semana hay ruidos, cristales rotos, basura que dejan los usuarios del establecimiento, vomitorias, orines, coches circulando a gran velocidad y un largo etcétera".

LA SOLUCIÓN DEL AYUNTAMIENTO

Por su parte, la concejala, Patricia Peinado, le adelantó que "el Gobierno está trabajando desde la reapertura de este local, en verano de 2024, con el objetivo de garantizar la convivencia en torno a un negocio que cumple estrictamente con las ordenanzas municipales y todos los requisitos legales". Y seguía explicando que "se han hecho inspecciones sorpresa y el local cumple con todos los requisitos. No se supera el nivel de ruido y no ha habido movimiento de sustancias ilegales, ni constancia de coches a gran velocidad, ni denuncias de ese tipo". Sin embargo, añadía, "se ha instalado una patrulla de Policía Municipal fija, al lado de este local de ocio, todos los sábados, además de patrullas de agentes de paisano para minimizar el impacto que este local puede provocar en los vecinos".



Homenaje a las personas con discapacidad, en el Teatro 'MIRA'

«Con motivo del 'Día Internacional de las Personas con Discapacidad', que se celebró el 3 de diciembre, el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón ofreció un amplio programa de actividades. Entre ellas, el acto central tuvo lugar en el Teatro 'MIRA'. Fue un espectáculo de artes escénicas en el que actuaron los bailarines principales de la Compañía de Danza 'Antonio Najaro' (compañía residente de la ciudad), el Coro 'Fermin Gurbindo', de la ONCE y los alumnos de los talleres de artes escénicas, dirigidos por los profesionales de la Fundación 'Psico Ballet Maite León'.

En el marco de esta festividad, los jóvenes de distintos institutos de la ciudad recibieron la visita especial del nadador paralímpico, y vecino del municipio, Carlos Martínez, y el preparador Ignacio Arribas que les transmitieron sus experien-

cias de superación y constancia para conseguir los retos a través del deporte.

TALLERES Y ENCUENTROS

El espacio familia, en 'Vóltorno', también se unió a la conmemoración de este 'Día Internacional de las Personas con Discapacidad', ofreciendo talleres como los de 'Pintamos a ciegas', 'Dibujamos sin las manos' o el de 'Iniciación a la lengua de signos'. Además, desde el Consistorio recuerdan que hay otras muchas actividades como

las de artes escénicas, actividad acuática adaptada, ocio en fines de semana y clubes de lectura fácil. Sin olvidar, las expresiones de podcasts, creatividad, cocina, expresión artística, arte y cine, psicomotricidad, arte sensorial, vida independiente, habilidades sociales, danza y movimiento y tícs, entre otros.

"Es una propuesta amplia y variada para responder a las necesidades e intereses de los participantes, atendiendo y respetando el ciclo vital de los mismos", como expresaban fuentes de la Concejalía de Familia y Atención a la Discapacidad.

En la gala se reconoció la labor de voluntarios y representantes de la Fundación 'Cal Pau', 'Afánias' Pozuelo, 'Hogar Don Orión', Fundación 'Gil Gayarre', Fundación 'Caná', Asociación 'Igualar' y Club Natación Pozuelo.

VOLUNTARIOS Y REPRESENTANTES DE FUNDACIONES FUERON RECONOCIDOS

+ NOTICIAS

La Biblioteca Universitaria 'ESIC' amplía su horario

«Con motivo de los exámenes del primer cuatrimestre del curso, el centro abrirá todos los días, del 1 de diciembre al 21 de enero, en horario de 8,30 a 1,00 horas. Con esta ampliación, el Ayuntamiento quiere dar respuesta a la demanda de los estudiantes, de contar con más espacios en esta época.

Mayor impulso de actividades culturales y académicas

«El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y las siete universidades que hay emplazadas en la ciudad han firmado un acuerdo de colaboración, para impulsar de manera conjunta cursos de verano y desarrollar actividades de movilidad, voluntariado y sostenibilidad, y una mayor oferta para adultos, entre otras iniciativas. Pozuelo de Alarcón es, detrás de Madrid y Barcelona, la ciudad con más universidades.

Pozuelo tendrá un monumento en honor a la Virgen del Rocío

«Tras la inauguración, que contó con una 'salve rociera', el monumento ha quedado ubicado en el centro de la ciudad, concretamente en la confluencia de las calles Luis Béjar y Tahona. "Este es un rincón donde tantos de nosotros podremos detenemos y sentir que nunca caminamos solos", confesó Eduardo Orio, concejal de zona.

SERVICIOS DE AYUDA A DOMICILIO

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

Disponemos de servicio 24/7 con supervisión continua



EN TU CASA ASISTENCIA

Cuidamos de los tuyos

www.entucasaasistencia.es



Solicita información

625 448 403



vithas
vivir para cuidarte

Nuevas Urgencias Vithas Madrid Aravaca

Nuestra urgencia, tu bienestar.

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

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



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

Síguenos:



LA VUELTA DE LA MARCA COREANA A LOS VEHÍCULOS COMERCIALES

Nuevo Kia PV5

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



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

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

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

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

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



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

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

INTERIOR

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



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



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



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

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

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

En lo que respecta al volumen de carga, este vehículo ofrece hasta 4,4 m³. Además, cuenta con el borde de carga más bajo en su categoría, alcanzando los 419 milímetros, así como la mejor altura de acceso lateral dentro de su clase, que es de 399 milímetros.

SISTEMAS DE PROPULSIÓN Y AUTONOMÍA ELÉCTRICA

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

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

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

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

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

PRECIO Y DISPONIBILIDAD

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

Asimismo, la batería cuenta con una garantía independiente que se



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



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

CONCLUSIÓN

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

Tomás Díaz Valdés

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

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

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



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

EL FUTURO DE LA ELECTRIFICACIÓN

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

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

VEHÍCULOS SEGUROS

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

Caetano

Límite 72h

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

Promociones exclusivas. Unidades limitadas

Del 17 al 20 de diciembre

Reserva tu cita y descubre todas las ofertas

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

Caetano

Límite 72h

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

Promociones exclusivas. Unidades limitadas

Del 17 al 20 de diciembre

Reserva tu cita y descubre todas las ofertas

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

CONCESIONARIO CAETANO

C/ BARCO 9. MAJADAHONDA
POLÍGONO EL CARRALERO

SU PRECIO, DESDE 56.900 EUROS

El nuevo Lexus ES vuelve por Navidad

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





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

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

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

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

UN INTERIOR DE CONFORT Y LUJO

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

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

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



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

SISTEMA MULTIMEDIA OPTIMIZADO

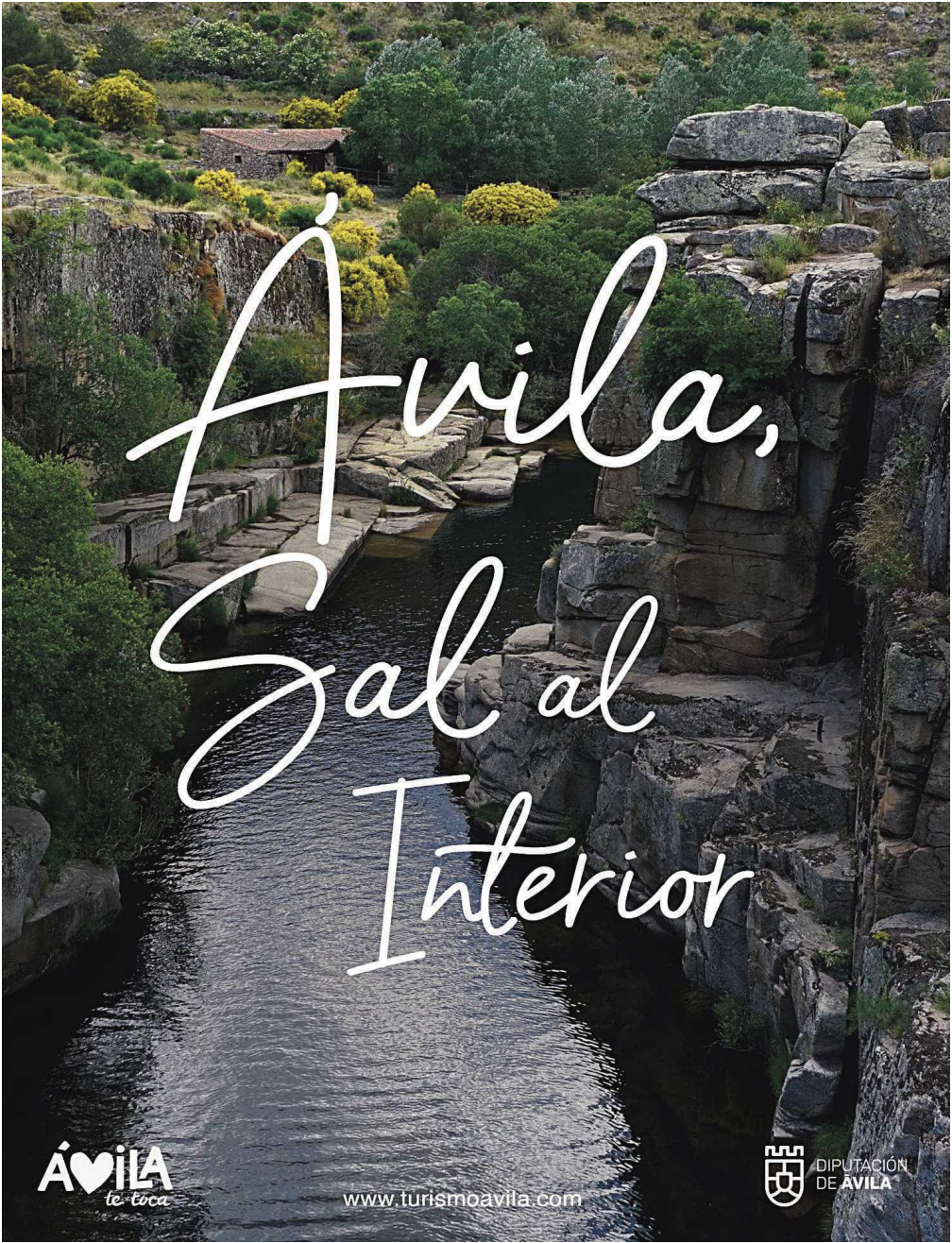
Una de las grandes novedades del nuevo ES, es el nuevo "Multimedia System Lexus Advanced", que se presenta bajo una pantalla táctil de 14 pulgadas e incorpora el nuevo sistema operativo, desarrollado íntegramente por la marca japonesa. Este nuevo sistema multimedia simplifica su funcionamiento, mejora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

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



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





Ávila, Sal al Interior

ÁVILA
te toca

www.turismoavila.com



DIPUTACIÓN
DE ÁVILA

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

MODELO ELECTRIFICADO

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

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

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



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

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

ALTA SEGURIDAD

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

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

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

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

Tomás Díaz Valdés

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

osmosis, descalcificación, filtración
su bienestar con agua tratada



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

¡Solicite su presupuesto sin compromiso!

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





PIZARRAS BERNARDOS S.L.

ESPECIALISTAS EN

TEJADOS DE PIZARRA

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

Contacte con nosotros

916 39 38 00

Estudios y presupuesto
SIN COMPROMISO

Nuestros servicios

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

PARTICULARES
COMUNIDADES
VIVIENDAS UNIFAMILIARES
EDIFICIOS PÚBLICOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE **VELUX**



C. Viena 4, Las Rozas, Madrid. Móvil: 670 69 64 08 | info@pizarrasbernardos.com | www.pizarrasbernardos.com



Eléctrico, sostenible, conectado...

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

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

⚡ 100% eléctrico

📶 100% digital

🔋 Más autonomía

🌱 100% sostenible



A la vanguardia de la movilidad urbana desde 1919



Si una mascota quieres tener, esto debes saber

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

LA LLEGADA A CASA

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



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



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



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

LA IMPORTANCIA DEL VETERINARIO

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

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

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

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

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

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

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

La importancia de la hidratación en invierno para los gatos

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

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

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

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



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

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

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

CSF CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

FORJANDO TALENTO



¿Quiénes somos?

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

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

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

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



¿Qué ofrecemos?

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

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

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

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

¿Por qué inspira?

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

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



IMPULSANDO TALENTO, CREANDO OPORTUNIDADES



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



+34 61102310444



@csf.academy

Cómo afecta el frío a los grupos más vulnerables

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

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

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

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

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

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



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

PRIORIZAR UNA CALEFACCIÓN ESTABLE Y EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

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

ELEGIR ROPA TÉCNICA Y ABRIGARSE POR CAPAS

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



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

MANTENER UNA HIDRATACIÓN ADECUADA, INCLUSO SIN SENSACIÓN DE SED

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

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

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

AJUSTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LAS CONDICIONES DEL EXTERIOR

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

ALIMENTACIÓN QUE SOSTENGA LA RESPUESTA DEL ORGANISMO AL FRÍO

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

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

REVISAR MEDICACIÓN Y CONTROL CLÍNICO ANTES DE LOS MESES FRÍOS

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

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

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

Renovalex

INSTALACIONES SOLARES Y DE AEROTERMIA



INSTALACIONES
SOLARES



INSTALACIONES
DE AEROTERMIA



Gestionamos las subvenciones y ayudas disponibles. Proyectos llave en mano, nos encargamos de todo

solaredge

fronius



TESLA

613 008 020

info@renovalex.es • <https://renovalex.es>

+ NOTICIAS

El Club Hockey Pozuelo celebra 30 años de historia

•Referente del deporte local y regional, con más de 370 deportistas este club fue fundado oficialmente en 1995, y desde entonces ha sido capaz de consolidar un modelo deportivo que aúna formación, valores e inclusión, y que ha llevado el nombre de Pozuelo a lo más alto del hockey nacional.

Los 'rockeros solidarios' de la Fundación 'Aladina'

•Se trata de un concierto, que tendrá lugar el 19 de diciembre, a las 19,30 horas en el Teatro 'MIRA', a beneficio de la Fundación 'Aladina'. Las entradas están disponibles por un donativo de 15 euros. La banda de rock más grande de España, formada por 50 músicos, interpretará 18 clásicos del panorama del rock ('AD/DC', 'Nirvana', 'Metallica', 'Queen'...) en una experiencia única.

El Club de Esgrima Pozuelo entra en el 'top 15' europeo

•En su primera participación en la Copa de Europa de Clubes de Espada, celebrada en la ciudad alemana de Heidenheim, consiguieron quedar en decimotercer lugar. La cita, el 1 de noviembre, reunió a las 22 mejores escuadras del continente, convirtiéndose en un reto de máxima exigencia para el equipo, vigente campeón de España.

Entrega de premios a los alumnos de la Escuela municipal de música y danza

•El Ayuntamiento de Pozuelo entregaba los premios a la excelencia a los mejores alumnos de la escuela municipal de música y danza del curso 2024-2025.

La alcaldesa, Paloma Tejero, presidió este acto, al que también asistió la concejala de Cultura, Almudena Ruiz. En su intervención, la regidora señaló que "celebramos algo que en estos tiempos parece casi revolucionario: el mérito, el talento, el esfuerzo... y la libertad de crear" y destacó el papel de los maestros. "Enseñar música requiere un esfuerzo especial: horas de estudio, preparación, acompañamiento y sobre todo una vocación que nace del corazón", puntualizó.

RECONOCIMIENTO ARTÍSTICO

Durante la ceremonia se reconoció, también, el esfuerzo y talento de 16 alumnos en diferentes disciplinas como percusión, trompeta, saxofón, canto, clarinete, guitarra y violonchelo. Los premiados en esta edición recibieron un diploma, además de un obsequio.

El acto concluyó con una exhibición a cargo de los alumnos premiados que interpretaron temas como 'Una furtiva lágrima', de Donizetti, o el 'Preludio BWV 999', de Bach. También participaron los alumnos de danza interpretando 'El Corsario', de Adam y el 'Fandango del molinillo', de Lehnerberg.

La escuela municipal de música y danza de Pozuelo es un centro referente "por su calidad", y ofrece 52 disciplinas diferentes y cuenta con cerca de 1.300 alumnos y 40 profesores.

**La gala del deporte reconoce el valor y el esfuerzo de los deportistas**

•Pozuelo de Alarcón celebró este evento, como cada año, en el que se premió la trayectoria y valores de diferentes deportistas y clubes de la ciudad, entre los destacó el 'Premio de Honor' que recogió el jugador del Atlético de Madrid, Antoine Griezmann, de manos del presidente del club, Enrique Cerezo, y de la alcaldesa de la ciudad, Paloma Tejero.

Además, se entregaron cuatro premios especiales: el 'Premio a los Valores Deportivos', que recayó en la Fundación 'Estudiantes'; el 'Premio al Espíritu Deportivo' que lo recogió el equipo alevín femenino del Club de Fútbol Pozuelo; y los premios por 'Trayectoria Deportiva' y al 'Mérito Deportivo' con los que se sorprendió a Laura Aguado y Antonio Bargiela, respectivamente.

Durante la gala también se dis-

tingió a Fernanda Basilio Domínguez (campeona de España sub-18 en el relevo 4x100) como mejor promesa femenina; a Jaime Manteca Mercader (subcampeón del Mundo de Rugby Seven sub-18) como mejor promesa masculina; la mejor deportista con discapacidad fue Carolina Balmaseda Cid (medalla de oro en los Special Olympic World Games); y al mejor deportista masculino con discapacidad, Marco Ozaeta Velasco (integrante de la Selección Española Paralímpica de Natación). El concejal de De-

portes, Luis Magdie, y representantes de la Federación Madrileña de Fútbol, de la Real Federación Española de Voleibol, de la Federación de Karate y de la Federación Madrileña de Esgrima también recibieron sus correspondientes galardones.

GANADORES POR EQUIPOS

En cuanto a los premios por equipos, el mejor masculino fue para espada del Club Esgrima Pozuelo; en la categoría femenina el equipo senior del Olímpico Pozuelo Rugby; el mejor deportista masculino, Andrés Temiño Mediel (campeón del Mundo 2025 en arco recurvo individual y campeón del mundo en equipo mixto) y a la mejor deportista femenina, la futbolista del Real Madrid, Amaya García Gómez (campeona de Europa Sub-19).

EL PREMIO DE HONOR LO RECOGIÓ EL JUGADOR DEL ATLÉTICO DE MADRID, GRIEZMANN

POCERÍA SANECO 24 horas

DESATRANCOS

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

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



Especialización y enfoque humano

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

☎ 628 358 645 - 91 816 28 44

✉ sarabravo@icam.es

Sígueme en redes



@sarabravoabogada



**DERECHO DE FAMILIA,
HERENCIAS, CONTRATOS Y
ARRENDAMIENTOS**

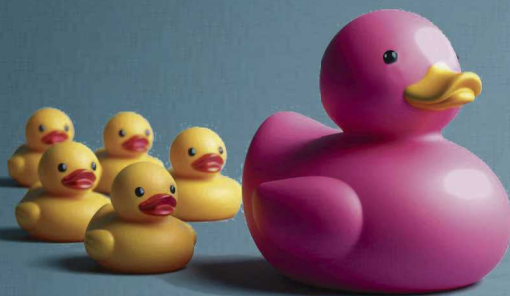
▲ **DERECHO DE FAMILIA**
Divorcios, custodia, ejecución de
sentencia, parejas de hecho,
derechos de personas dependientes

▲ **HERENCIAS**
Testamentos, partición y
adjudicación de herencia,
impugnación de testamentos

▲ **CONTRATOS**
Redacción de contratos,
procedimientos monitorios, cláusulas
abusivas (préstamos y tarjetas)

▲ **ARRENDAMIENTOS**
Contratos de alquiler, negociación
de conflictos, procedimientos de
desahucio

NO TE CONFORMES.
MARCA LA DIFERENCIA



PROMOCIONA TU NEGOCIO

YOLANDA MARTÍN - 672 736 461
comercial3@informados-noroeste.es

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo te diagnosticas?

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

¿Tu fuiste consciente de eso?

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

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

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

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

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

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

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



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

¿Cómo era tu día después?

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

¿En el trabajo te lo notaban?

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

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

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

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

¿Cuánto cuesta acudir a estas reuniones?

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

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

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

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

Ático Somosaguas, Obra Nueva



Lujo, Madrid Prime



Apartamento, Madrid Prime



Villa lista para entrar, Rentabilidad

TU PRÓXIMA ADQUISICIÓN INMOBILIARIA COMIENZA HOY

Creamos soluciones a medida para la gestión o el crecimiento de tu patrimonio inmobiliario.
Te ofrecemos acceso a oportunidades de inversión exclusivas y personalizadas.

SHOWROOMS Oficiales

Pozuelo de Alarcón
Pº de la Finca „ Somosaguas, Húmera

Madrid Prime
Salamanca, Ayala & Núñez de Balboa

Madrid Histórico
Palacio del Infante, Boadilla del Monte
Playa_Pantano de Madrid



IR

RUBICON Advisors®

MÁS INFORMACIÓN

info@rubicon-advisors.com
t. +34 91 425 92 32
m. +34 622 202 182

Obra Nueva Exclusiva

Adquisición de Activos:
Accede a propiedades de Obra Nueva con alto potencial de revalorización en ubicaciones *premium*.

Rentabilidad Familiar

Optimización:
Maximizamos la Rentabilidad de tus viviendas familiares existentes mediante gestión de alquiler eficiente.

Nuevas Oportunidades

Capital y otras Ciudades:
Identificamos y gestionamos Inversiones Estratégicas en proyectos de alto crecimiento dentro de los principales núcleos urbanos.

Una novela brillante contra el acoso escolar

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

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

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

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

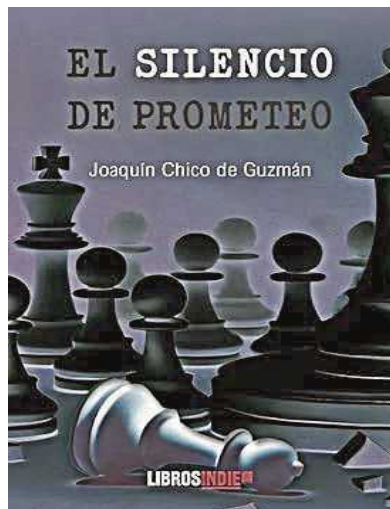
poco para poder encontrar las respuestas que quedaron sin conocerse quince años atrás. El proceso, lógicamente, no será sencillo.

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

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

Daniel Arveras
Periodista y escritor

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



ACOGER CAMBIA VIDAS LA SUYA Y LA TUYA

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

CONSULTA LAS AYUDAS PARA FAMILIAS DE ACOGIDA



Más información



Comunidad
de Madrid

¿POR QUÉ NUESTRA AGUA ES ÚNICA?

Menos
Sodio 1,3

Más
Bicarbonatos
401

Más
Magnesio
41*

Más
Calcio 76

Más
pH 8,1

Sierra
Cazorla
Agua Mineral Natural

*Con 2 litros de Agua Sierra Cazorla te aporta el 30% de magnesio que necesitas al día

Para ser el mejor
no basta con decirlo.
Hay que demostrarlo



Nuestra agua nace en el Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas, declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO en 1.983

RENAULT 5 E-TECH ELÉCTRICO

150 CV - 110 kW



descúbrelo



coche del año 2025
fabricado en Europa
hasta 410km de autonomía⁽¹⁾
adaptador bidireccional, power to object (V2L)
openR link con Google integrado⁽²⁾
200 combinaciones de personalización
hasta 26 sistemas avanzados de asistencia a la conducción⁽³⁾



ven a probarlo a la red Renault

(1) según datos wltp. (2) Google, Google Play, Google Maps, Waze y otras marcas, son marcas registradas de Google LLC.
(3) según versión. consumo mixto wltp (kWh/100km): 14,6 - 14,8 para la versión de gama confort de 52kWh. emisiones wltp CO₂ (g/km)*: 0. *según datos wltp.
renault.es

**Gabella
Motor**

Aravaca
Avda. Europa, 25

Pozuelo
C/ Grupo Escolar, 4

Pozuelo
C/ García Martín, 23 (esquina con C/ Manises, 7)

saber más

