



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

EL PERIÓDICO DE LAS ROZAS

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

DESCÁRGATE ROCEÑOS



ROCEÑOS

INFORMADOS

Programación navideña con música, pistas de hielo y 'Navilandia'

La magia de 'El Cascanueces' es el hilo conductor de las actividades que ha programado el Ayuntamiento para estas navidades. Entre las novedades de este año destacan los dos aperitivos navideños con dj que se celebrarán los días de Nochebuena y Nochevieja en la plaza de España. **PÁGINA 8**



Los usuarios de transporte público podrán utilizar gratis los aparcamientos de Cercanías

●● Renfe Cercanías Madrid y el Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) han alcanzado un acuerdo por el que los usuarios de transporte público colectivo podrán utilizar de forma totalmente gratuita los aparcamientos disuasorios gestionados por Renfe de las estaciones de Las Rozas, Pinar de las Rozas, Las Matas, El Barrial y Majadahonda, que suman más de 2.200 plazas.

El PSOE reclama terminar el polideportivo de La Marazuela

●● El Grupo Municipal Socialista presentó una moción para una "nueva aproximación de la finalización del Polideportivo de La Marazuela". En la iniciativa, planteaban "reconducir de forma definitiva el caótico proceso de construcción y finalización" de este complejo deportivo y cultural.

La ciudad despedirá el año con la tradicional 'San Silvestre'

●● El próximo 31 de diciembre Las Rozas despedirá el año, como ya es tradicional, con la 'San Silvestre'. Se trata de la edición XIV, para la que, al cierre de ese número de 'Roceros', había plazas disponibles.

FRANQUICIADO: ESTUDIO LAS ROZAS ESTACIÓN, S.L. - Calle Pelicana, 5 - Las Rozas de Madrid - 910.943.793

FRANQUICIADO: ESTUDIO LAS ROZAS PARQUE PARÍS S.L. - C.C. BurgoCentro, 1 Local 43 - Las Rozas de Madrid - 911.485.320

RED EN FRANQUICIA DE INTERMEDIARIOS INMOBILIARIOS. CADA FRANQUICIADO ES UNA PERSONA JURÍDICA, FINANCIERA Y LEGALMENTE INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR.

Los usuarios de transporte público podrán utilizar gratis los aparcamientos de Cercanías en Las Rozas

••Renfe Cercanías Madrid y el Consorcio Regional de Transportes de Madrid (CRTM) han alcanzado un acuerdo por el que los usuarios de transporte público colectivo podrán utilizar de forma totalmente gratuita los aparcamientos disuorios gestionados por Renfe de las estaciones de Las Rozas, Pinar de las Rozas, Las Matas, El Barrial y Majadahonda, que suman más de 2.200 plazas.

TÍTULO DE TRANSPORTE

Los usuarios que quieran utilizar dichos aparcamientos sin coste deberán estar en posesión de un título de transporte (Abono Transporte del CRTM, billetes sencillos y de 10 viajes de Cercanías, autobuses interurbanos o Metro Liger) utilizado durante el intervalo de la estancia, que no deberá ser inferior a las 5 horas ni superior a las 16 horas.

Renfe Cercanías Madrid aplicará las mismas condiciones de gratuidad en el uso de los aparcamientos a aquellos usuarios que estén en posesión de los títulos de transporte de Renfe, 'Tarjeta Renfe&TÚ', 'Tarjeta Ferroviaria', billete combinado media larga distancia, usuarios del sistema KRONOS de pago directo con tarjeta bancaria en tornos,

utilizado durante el intervalo de la estancia (entre 5 y 16 horas).

OTROS APARCAMIENTOS

Estos cinco aparcamientos se unen así a otros a la red de aparcamientos 'Aparca+T' como los de Colmenar Viejo, Ciudad Universitaria o Estadio 'Metropolitano', en los cuales los usuarios del transporte público ya podían aparcar sus automóviles sin coste.

Según han explicado los responsables de la compañía ferroviaria, "este convenio supone un paso más de Renfe en la promoción del transporte público sostenible y en detrimento del vehículo privado".

De este modo, han indicado que Renfe es la empresa de transporte de viajeros y mercancías "más eficiente energéticamente en España y un referente en movilidad sostenible". En este sentido, han detallado que en los dos últimos años la compañía "ha logrado reducir en un 13% el consumo energético unitario y disminuir un 20% su huella de carbono". En cuanto a 2024, han añadido que el Grupo Renfe redujo sus emisiones de gases de efecto invernadero hasta 3,79 gramos de CO₂ por unidad de transporte (viajero o tonelada de mercancía transportada).

Estimados vecinos.

Aprovecho (y agradezco) la ocasión que me brinda 'Roceros Informados' para desearos una feliz Navidad y un 2026 lleno de paz, salud y buenos momentos con vuestros seres queridos.

Llegan días que aguardamos con ilusión y que tienen un significado especial para nuestro municipio, porque nos recuerdan algunas de las cosas que hacen de Las Rozas un gran lugar donde vivir: la Navidad fortalece nuestro sentido de comunidad, nos invita a compartir, a cuidar de quienes nos rodean y a valorar las tradiciones. También nos da un respiro para detenemos, pensar y coger fuerzas para el futuro.

Como siempre, el Ayuntamiento ha organizado una programación navideña para todos los gustos y edades, extensa e ideal para disfrutarla en familia. Es posible gracias al esfuerzo de quienes trabajan para que lo pasemos bien en paz: los empleados municipales, Protección Civil, la Policía Local, el Samer, la Guardia Civil, las asociaciones... A todos, muchas gracias.

¡Feliz Navidad y feliz 2026!



José de la Uza
Alcalde de Las Rozas

El Ayuntamiento contará con un presupuesto de 140,75 millones

••El Ayuntamiento ha aprobado los presupuestos para 2026, que ascienden a 140,75 millones de euros y que contemplan inversiones por más de 24 millones. Así, con respecto al año anterior, el presupuesto ha aumentado un 4,37%.

Por áreas, desde el Gobierno local han destacado que entre las partidas que mayor gasto suponen para las arcas municipales, se encuentran Medio Ambiente, con 23 millones (16,2%); Deportes, con 17,7 millones (12,5%); y Seguridad y Protección Ciudadana, con más de 17,3 millones (12,35%) y la Concejalía de Educación, Cultura y Juventud suma más de 16 millones (11,4%).

A Infraestructuras y Distritos se dedican 15,3 millones (10,8%), mientras que a los Servicios Sociales, se destinan más de 8 millones de euros (5,9%).

El concejal de Hacienda, Enrique González, indicó que el Presupuesto para 2026 "es el mejor presupuesto posible: ambicioso pero responsable, sensible pero equilibrado, técnico, pero profundamente humano. Un presupuesto que no solo habla de números, sino de bienestar, calidad de vida y confianza en lo público".

CRÍTICAS DE LA OPOSICIÓN

En la oposición, el portavoz de Vox,



Miguel Díez, aseguró que en el presupuesto de 2019, que el PP pactó con Vox, "revisando partida por partida presupuestaria, salieron varias ideas que se están aplicando en estos años". Añadió que el PP se equivocó y que "no escuchan de manera acertada o no escuchan cuando hay muchas ideas que salen de reuniones".

Por su parte, el PSOE denunció que el Gobierno del PP ha repetido "el mismo patrón de los últimos años: más fiestas, más deuda y menos servicios públicos". Su portavoz, Ángel Álvarez indicó que los presupuestos "consolidan los recortes en limpieza,

mantenimiento de zonas verdes, ayudas sociales, comercio local, juventud, mayores e igualdad, al tiempo que se mantienen los incrementos de impuestos como el IBI empresarial o la nueva tasa de basuras.

En Más Madrid, su portavoz, Carlos Amal, indicó que de las más de 200 enmiendas presentadas a los presupuestos no se ha tenido en cuenta ninguna. "Estos presupuestos nos parece que nacen sin un diagnóstico real, sin una evaluación del resultado de ejercicio anterior y sin una estrategia clara para afrontar los principales problemas centrales de Las Rozas", aseguró.



INFORMADOS staff

Depósito Legal: M-35409-2014

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

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

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

Impresión: Alburco Integración Servicios Gestión, S.L.

Departamento Comercial

Yolanda Martín.
Telf: 672 736 461 – comercial3@informados-noroste.es

Luciano Monedero
Telf: 628 057 305 Lmonedero@alburco.es

¿Estás pensando en vender, comprar o alquilar?



Si buscas un servicio
exclusivo, de confianza,
cercano y muy profesional,
con máxima dedicación
y el respaldo de una
Empresa Internacional
con presencia en
más de 60 países,
**¡No dudes en
contactarme!**

Yolanda Martínez
González
AGENTE ASOCIADO

kwNOROESTE
KELLERWILLIAMS.

Tel. 607 82 31 66
yolanda.martinez@kwspain.es

La tapa de zamburiña ganadora de la 'Ruta de la tapa'

• La votación popular designó a los bares y restaurantes ganadores de la 'VIII Ruta de la Tapa de Las Rozas'.

El primer puesto fue para el restaurante 'Onneca', con su tapa 'Camino de Santiago', consistente en una zamburriña rellena de langostinos y setas, acompañada de crema de mariscos y verdura, entre otros ingredientes. El galardón supone que además este plato forme parte de la imagen de la campaña publicitaria en la siguiente edición.

Un total de 28 establecimientos participaron en la "Ruta", en la que, además de la votación popular, un jurado del sector gastronómico eligió su propia pata ganadora. En este caso, fue "Castiza y criolla", de "Tequendama", que es una canastita de patacón con paleta de cerdo mechada, glassada en panela y naranja, con hogao ahumado, cilantro y cebolla encurtida.

El PSOE reclama terminar el polideportivo de La Marazuela

•El Grupo Municipal Socialista presentó una moción para una "nueva aproximación de la finalización del Polideportivo de La Marazuela".

En la iniciativa, planteaban “reconducir de forma definitiva el caótico proceso de construcción y finalización” de este complejo deportivo y cultural que fue anunciado “en plena campaña electoral por el alcalde, José de la Uze, en 2019 y cuya ejecución acumula retrasos, recortes, sobrecostos y un modelo de gestión errático que ha impedido su puesta en marcha.

El portavoz del PSOE, Ángel Álvarez, denunció que "tras casi siete años", el polideportivo "sigue sin terminar y mantiene partes esenciales sin ejecutar", citando la fachada, los vestuarios y las piscinas. "Además, la liquidación del proyecto continúa pendiente y ya acumula más de un millón de



euros de sobrecoste sobre los 12,8 millones inicialmente adjudicados, a lo que se suman otros 1,5 millones aún sin abonar". puntualizó.

La propuesta fue rechazada al recibir los votos en contra de PP y Vox, además de la abstención de Más Madrid. Desde el Gobierno local, el concejal de Deportes,

José Cabrera, acusó a los socialistas de no importarles "los vecinos de La Marazuela ni el deporte". "Lo único que nos están diciendo en la propuesta de acuerdos es que se paralice la gestión y prestación de servicios contemplado en la licitación. Solo quieren engañar y que no se abra ese polideportivo", afirmó.

Se destinan 50.000 euros en ayudas para impulsar el comercio local

••El Ayuntamiento ha concedido las ayudas destinadas a las asociaciones y centros comerciales de la ciudad.

Se trata de una subvención, según el Consistorio, que "tiene como objetivo fomentar el tejido asociativo local y que sean las propias entidades las que diseñen y organicen sus campañas de dinamización del pequeño comercio".

Las ayudas ascienden a 50.000 euros y ya han sido abonadas. Para su concesión se han valorado aspectos como el número de asociados o de locales abiertos, entre otros.

Los beneficiarios son: la Asociación Empresarial 'Európolis S.XXI'; 'El Centro se mueve'; la 'Asociación de comerciantes del Parque Empresarial', 'PECA'; la Asociación de Comerciantes 'Burgo Paris'; el Centro Comercial 'La Tortuga'; 'BurgoCentro I' y 'BurgoCentro II' y Centro Comercial 'El Zoco'.

LAS ROZAS



NUEVAS ÁREAS DE MOVILIDAD MULTIMODAL



LAS MATAS ESTACIÓN



P Plazas de aparcamiento


Plazas de carsharing Plazas de recarga de vehículo eléctrico

 **Plazas de parking seguro bicis y patinetes con opción de recarga**



CAMILO JOSÉ CELA/ HERON CITY



Plazas de recarga de vehículo eléctrico



 Plazas de parking seguro bicis y patinetes con opción de recarga



MUÉVETE
00 CERO EMISIONES
CERO PROBLEMAS



Estas fiestas, en **Centro PENTA Neurorrehabilitación** queremos ofrecer mucho más que actividades: queremos crear **espacios de aprendizaje, convivencia y disfrute**, guiados por nuestros profesionales especializados. Cuando las personas con discapacidad comparten tiempo, actividades y experiencias con otras que viven situaciones similares, no solo aprenden: **también fortalecen su autoestima, reducen la sensación de aislamiento y construyen redes de apoyo que tienen un impacto directo en su bienestar emocional**. ¡Os esperamos!

Talleres Navideños adultos

Viernes 5 Diciembre Fabricación de velas y adornos navideños

Viernes 12 Diciembre Taller de cocina

Viernes 19 Diciembre Gymkana y rosco navideño

De 11.30 a 13.00

30€/TALLER

Centro PENTA
C/ Copenhague 4, Planta 1ª puerta 9, 28232, Las Rozas+34 609277347
info@centropenta.es

peⁿta
neurorrehabilitación

Actividades diseñadas para trabajar la creatividad y la autonomía, mientras se generan vínculos entre personas que comparten procesos de rehabilitación similares.

Viernes de 11:30 a 13:00 • 30€ por taller

"Lo mejor que podemos hacer como sanitarios a un paciente neurológico es darle la tranquilidad de saber que está entrenando su cerebro para llevar sus capacidades al máximo potencial"

Las charlas son presenciales. Aforo limitado. Infórmate: info@centropenta.es o al **609277347** y reserva tu plaza.

Taller de cocina Navideño para los más peques

Taller con enfoque terapéutico, guiado por nuestra logopeda y terapeuta ocupacional

22 y 23 de diciembre

DE 10.30H A 13.30H

PLAZAS LIMITADAS 60 € /día

Centro PENTA
C/ Copenhague 4, Planta 1ª puerta 9, 28232, Las Rozas+34 609277347
info@centropenta.es

peⁿta
neurorrehabilitación

Un taller con enfoque terapéutico donde los más pequeños desarrollarán habilidades motoras y sensoriales mientras preparan recetas navideñas, acompañados por nuestra logopeda y terapeuta ocupacional. Plazas limitadas - 60€/día



+34 609 27 73 47



info@centropenta.es



C/ Copenhague 4, Planta 1
28232 Las Rozas - Europolis

DESTINADO A PADRES Y MADRES
Y A PROFESIONALES DEL SECTOR
INSCRIPCIÓN GRATUITA

La CAM premia el programa de voluntariado del Ayuntamiento

••La Comunidad de Madrid ha premiado el programa de voluntarios del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid por su trabajo para promover el envejecimiento activo y en la prevención de situaciones de aislamiento social entre las personas mayores.

Esta distinción especial se entregaba durante los 'Reconocimientos al Voluntariado 2025', celebrados en la localidad y presididos por la consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales, Ana Dávila.

En su discurso, la responsable regional destacó que la región cuenta con "ciudadanos tan implicados como los que hoy reconocemos y homenajeamos, madriellos anónimos que dejan a un lado el individualismo y entregan su tiempo a los demás sin esperar nada a cambio más que el bienestar del prójimo, reto que también comparte el Gobierno regional".



Abierta las solicitudes para el uso de los huertos urbanos

••Hasta el 31 de diciembre, el Ayuntamiento mantiene abierto el plazo de solicitudes para el uso de los huertos urbanos ubicados en el Centro Ambiental 'La Talaverona'. Los interesados deben presentar su petición de forma telemática en la Sede Electrónica. "Los huertos urbanos se conciben como una actividad lúdico-educativa para fomentar

la participación de la población en la recuperación y mantenimiento de una agricultura respetuosa con el medio ambiente, introduciendo al mismo tiempo una alternativa cultural y de ocio que fomente la idea de desarrollo sostenible", indican desde el Consistorio.

Se trata de 66 huertos individuales, consistentes en elemen-

tos modulares autónomos con bomba de agua manual, fregadero y caja de aperos, de 7,68 metros cuadrados de superficie cada uno, para solicitudes de personas físicas, de los que se reservará un cupo de 7 huertos para personas con diversidad funcional. Las autorizaciones tendrán una vigencia de dos años.

Finaliza la campaña sobre la recogida de excrementos caninos

••Ha concluido la campaña informativa denominada "¡Que la bolsa te acompañe!", puesta en marcha en septiembre por el Ayuntamiento roceño con el objetivo de informar y concienciar a la población sobre la importancia de retirar los excrementos de las mascotas de las calles y parques del municipio.

Entre las actividades de la campaña, que ha contado con cerca de 180 propietarios de animales que se han prestado voluntarios para difundir actitudes responsables y mejorar la convivencia e imagen de los dueños de los perros, se ha contado con la participación de los centros educativos con un concurso de dibujo entre los alumnos.

En Las Rozas hay registrados cerca de 14.500 perros. Según el Ayuntamiento, estos animales generan una media de casi 3.600 kilos de heces al día, lo que suponen 100 toneladas cada mes.

El Grupo Municipal Socialista te desea una

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo





Bienestar social

FELIZ NAVIDAD

Servicios públicos

IGUALDAD

DEMOCRACIA







@PSOE_LasRozas www.psoelasrozas.es

EL CIRCO
de la
NAVIDAD

ALPHA
CIRCUS

LAS ROZAS
PARKING DEL MULTIUSOS

ENTRADAS

DESDE
VIERNES
12
DICIEMBRE
2025

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

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

HASTA
DOMINGO
18
ENERO
2026

INFO. 926 674 602 · WHATSAPP 633 947 225

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

Las Rozas activa un plan especial de seguridad en Navidad

«Hasta el 7 de enero, el Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Seguridad y Emergencias, y la Policía Local, pone en marcha el 'Plan especial de seguridad y protección Navidad 2025', un dispositivo integral destinado a garantizar que "vecinos y visitantes disfruten de unas fiestas seguras, accesibles y tranquilas".

El dispositivo contempla un refuerzo extraordinario de presencia policial, con más de 1.500 horas de servicio adicional, que permitirá intensificar la vigilancia en espacios públicos, zonas comerciales, áreas residenciales y principales puntos de afluencia de vecinos y visitantes.

Entre las actuaciones se encuentra un refuerzo contra robos en domicilios y locales comerciales, con el patrullaje preventivo en urbanizaciones y zonas residenciales, así como la realización de controles, cierres perimetrales y puntos de verificación para prevenir delitos contra la propiedad.

Además, se harán controles de alcoholemia y drogas y un operativo especial de tráfico en zonas comerciales. Por otra parte, se realizarán inspecciones de locales de ocio nocturno y restauración y control de comercios y productos navideños/pirótecnicos. El plan incluye la protección y seguridad en grandes eventos multitudinarios, como la 'San Silvestre' de Las Rozas (31 de diciembre) y las cabalgatas de Reyes.

El 'Plan especial de seguridad y protección Navidad 2025' convive con el dispositivo conjunto de la Policía Local y la Guardia Civil contra los robos en domicilios y locales.



Dos horas gratuitas de aparcamiento durante estas navidades

«Como cada año, 'Las Rozas Innova' pone en marcha su tradicional campaña navideña de dos horas de aparcamiento gratuito. Explican desde la empresa municipal que el objetivo de la iniciativa es "apoyar al comercio local y fomentar la actividad económica en estas fechas tan señaladas".

La medida se mantendrá hasta el miércoles 7 de enero, coincidiendo con la temporada de mayor afluencia y actividades navideñas en las calles del municipio. Así, indican que durante este periodo, los aparcamientos municipales estarán operativos en su horario habitual.

Los aparcamientos municipales, que gestiona 'Las Rozas Innova', están situados en las zonas comerciales y con más actividad navideña del municipio. En la zona centro, junto a la calle Real, se encuentran los aparcamientos de avenida de la Constitución (subterráneo) y calle Cañadilla (en superficie); en Las Matas, está situado junto a la estación de Cercanías; y, en la zona comercial de Camilo José Cela, bajo la Biblioteca 'León Tolstói'.

Programación con música, pistas de hielo y 'Navilandia'

«La magia de 'El Cascanueces' es el hilo conductor de las actividades que ha programado el Ayuntamiento para estas navidades.

Entre las novedades de este año destacan los dos aperitivos navideños con dj que se celebrarán los días de Nochebuena y Nochevieja en la plaza de España.

Además, el Centro Multiusos 'Alcalde Bonifacio de Santiago' volverá a transformarse en la ciudad de la Navidad entre el 19 de diciembre y el 6 de enero. Durante estos días, 'Navilandia' ofrecerá espectáculos, música en directo, castillos hinchables y numerosas sorpresas. El recinto abrirá por la mañana y por la tarde.

Por su parte, el mercadillo navideño de la calle Real estará hasta el 5 de enero. Además, hay dos pistas de patinaje sobre hielo, hasta el 6 de enero, en el bulevar de Camilo José Cela y el Parque 'Javerianas'. El 'vals de la Navidad' será el 14 de diciembre, en la plaza de España, con más de 20 parejas, junto a las alumnas de la escuela municipal de danza. El día 12 será el concurso de villancicos y por la tarde tendrá lugar la actuación del Coro Infantil 'Villa de Las Rozas'. A todo ello se suman el concierto de Navidad, que será el sábado 20 de diciembre, y el concierto de Año Nuevo, el viernes 2 de enero.

Por otra parte, el Ayuntamiento rocheño ha puesto en marcha 'Navidades compartidas', para acompañar a quienes no quieran pasar estas fechas en soledad. Se ha desarrollado una plataforma para compartir planes navideños.



EL DATO

Cabalgata con geolocalización

La cabalgata de Reyes este año llega cargada de novedades. Entre otras, se encuentra un sistema de geolocalización basado en dispositivos IoT instalado por la Empresa Municipal 'Las Rozas Innova'. Gracias a esta tecnología, vecinos y visitantes podrán consultar en

tiempo real el recorrido de la comitiva, así como la posición de la primera y la última carroza, además de las zonas habilitadas para personas con movilidad reducida. La web a la que deben acceder es <https://cabalgatadelasrozas.nextsmarcar.es/>

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 corredoras. 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 (marcas y KM0).
Aplicable a matriculaciones hasta el 30 de diciembre de 2025, según disponibilidad.

Caetano

Límite 72h

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

Promociones exclusivas. Unidades limitadas

Del 17 al 20 de diciembre

Reserva tu cita y descubre todas las ofertas

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

CONCESIONARIO CAETANO

C/ BARCO 9. MAJADAHONDA
POLÍGONO EL CARRALERO

SU PRECIO, DESDE 56.900 EUROS

El nuevo Lexus ES vuelve por Navidad

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





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

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

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

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

UN INTERIOR DE CONFORT Y LUJO

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

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

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



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

SISTEMA MULTIMEDIA OPTIMIZADO

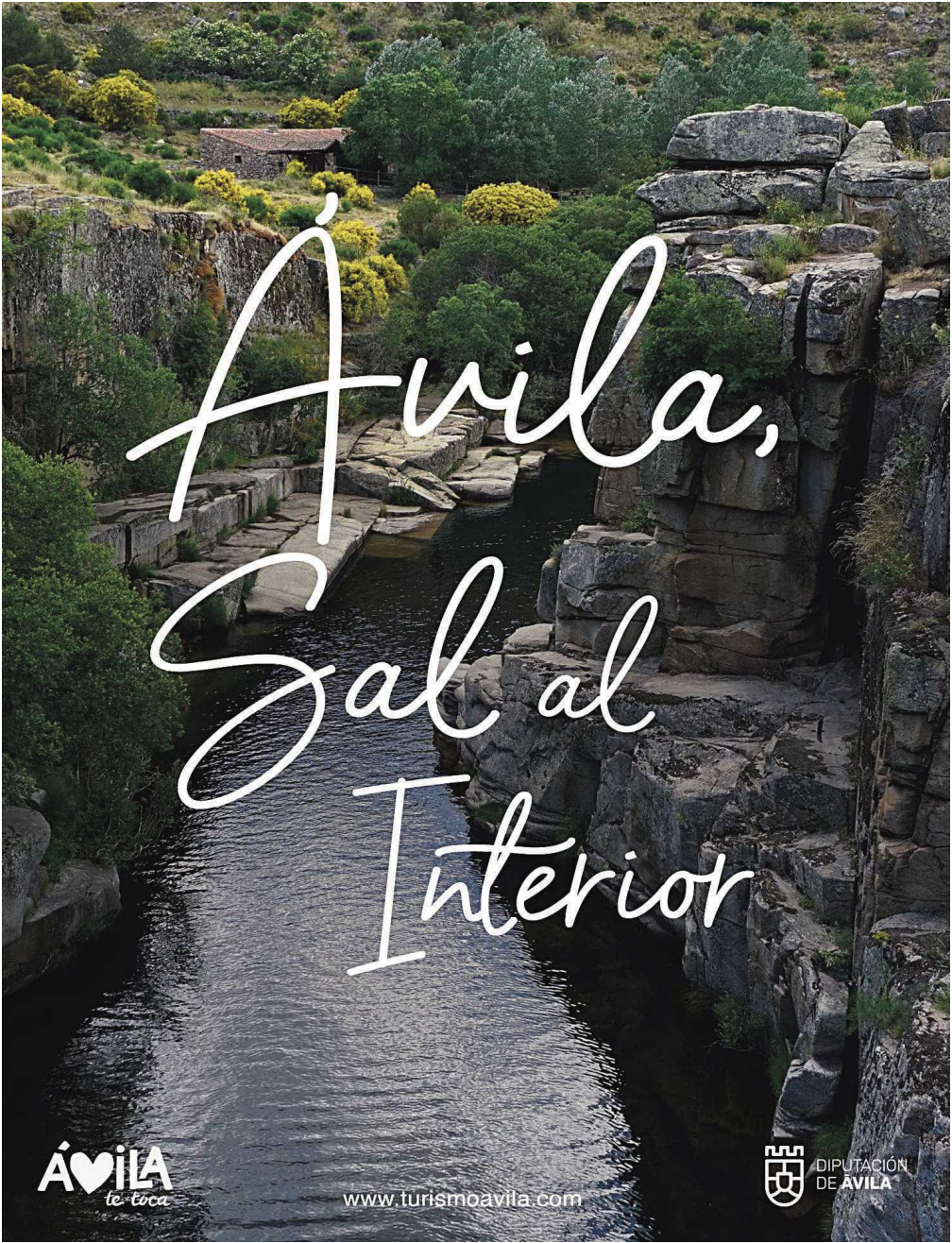
Una de las grandes novedades del nuevo ES, es el nuevo "Multimedia System Lexus Advanced", que se presenta bajo una pantalla táctil de 14 pulgadas e incorpora el nuevo sistema operativo, desarrollado íntegramente por la marca japonesa. Este nuevo sistema multimedia simplifica su funcionamiento, mejora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

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



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





Ávila, Sal al Interior

ÁVILA
te toca

www.turismoavila.com



DIPUTACIÓN
DE ÁVILA

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

MODELO ELECTRIFICADO

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

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

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



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

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

ALTA SEGURIDAD

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

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

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

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

Tomás Díaz Valdés

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

osmosis, descalcificación, filtración
su bienestar con agua tratada



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

¡Solicite su presupuesto sin compromiso!

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





PIZARRAS BERNARDOS S.L.

ESPECIALISTAS EN

TEJADOS DE PIZARRA

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

Contacte con nosotros

916 39 38 00

Estudios y presupuesto
SIN COMPROMISO

Nuestros servicios

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

PARTICULARES
COMUNIDADES
VIVIENDAS UNIFAMILIARES
EDIFICIOS PÚBLICOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE **VELUX**



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

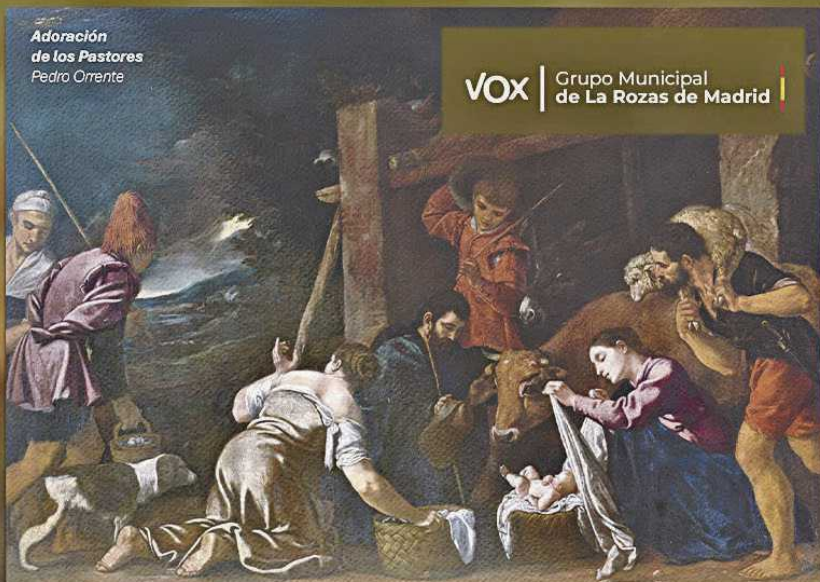
Las personas con patologías crónicas, especialmente cardiovasculares o respiratorias pueden beneficiarse de una revisión médica previa al invierno para ajustar tratamientos o detectar posibles descompensaciones. Un buen control de la tensión arterial, de la función pulmonar o del asma permite afrontar 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".

Adoración
de los Pastores
Pedro Orrente

VOX | Grupo Municipal
de La Rozas de Madrid



¡Feliz Navidad!

Desde el Grupo Municipal VOX en el Ayuntamiento
Las Rozas de Madrid te deseamos que la unión,
la ilusión y la tradición estén presentes en tu vida.

Brindemos por un 2026 donde los españoles sigamos
siendo un ejemplo de solidaridad y patriotismo.

¡Te deseamos una Feliz Navidad!

Las Rozas, entre las siete comunidades más inteligentes del mundo

Las Rozas ha participado en el congreso internacional del 'Intelligent Community Forum' (ICF), en el que esta red global de más de 200 ciudades y regiones ha elegido la 'Comunidad Inteligente de 2025'. El galardón, que reconoce el desarrollo de economías innovadoras, inclusivas y prósperas, ha sido para la región canadiense de Durham.

En esta cita, celebrada del 2 al 4 de diciembre en la capital de Vietnam, Ciudad Ho Chi Minh, Las Rozas ha competido con otras seis ciudades y comunidades finalistas: Hilliard (Ohio, EE. UU.); Fairfield (Iowa, EE. UU.); Kingston (Ontario, Canadá); la región de Durham (Ontario, Canadá); Bursa (Turquía); y Assai (Paraná, Brasil). El ICF evalúa en función de seis indicadores: conectividad digital, estrategia local, innovación, gestión sostenible, reducción de la brecha digital y participación ciudadana.

La ciudad despedirá el año con la tradicional 'San Silvestre'

El próximo 31 de diciembre Las Rozas despedirá el año, como ya es tradicional, con la 'San Silvestre'. Se trata de la edición XIV, para la que, al cierre de ese número de 'Roceros', había plazas disponibles para participar en las distintas modalidades.

A través de la página www.san-silvestredelasroz.es están disponibles los dorsales para la prueba, que tendrá su salida y llegada en el recinto ferial de Las Rozas.

La primera de las modalidades comenzará a las 10,00 horas, con la carrera de 10 kilómetros (para mayores de 14 años), a la que seguirá la de 5 kilómetros, a partir de 10 años (de 10 a 12 años acompañados de un adulto). Podrán tomar parte todas aquellas personas que lo deseen estén federadas o no, a partir de 10 años. Simultáneamente, se iniciará la 'Marcha Familiar e Infantil', no competitiva, de unos 5 kilómetros, en la que pueden correr los pequeños desde 4 años.



El precio de las inscripciones en estas fechas de 21 euros para la de 10 kilómetros, 17 euros para la de 5 kilómetros, y para familiar, de 22 a 44 euros, según el número de integrantes del grupo.

En caso de quedar dorsales disponibles tras el periodo de inscripciones online, se podrán hacer presenciales en el Cen-

tro Comercial, 'Las Rozas The Style Outlets' el domingo 28 de diciembre, en horario de 13,00 a 20,00 horas; el lunes 29, de 11,00 a 20,00 horas y el martes 30, de 11,00 a 18,00 horas. Los precios serán de 24 euros para la carrera de 10 kilómetros, 19 euros para la de 5 kilómetros, y para la 'Marcha Familiar', de 25 a 50 euros, según número de integrantes. La entrega de dorsales y chips se realizará exclusivamente del 28 al 30 de diciembre en los horarios indicados en este centro comercial.

Los inscritos recibirán una camiseta y, al llegar a la meta, avituallamiento. Los tres primeros clasificados de cada categoría, tendrán un trofeo.

Además, a la hora de formalizar la inscripción, podrán realizar una donación solidaria a la Fundación 'Elena Tértre', destinada a financiar la investigación del osteosarcoma.

La Policía Local celebra unas jornadas de puertas abiertas

La Policía Local celebrará unas jornadas de puertas abiertas el 30 de diciembre.

Se trata de una jornada-campus formativa juvenil, destinada a niños y jóvenes desde Primaria hasta Bachillerato. La actividad tendrá lugar en las instalaciones de la Policía Local, en la calle José Echegaray.

Aprovechando las vacaciones de Navidad, se pretende dar a conocer la labor diaria de los agentes municipales y sus diferentes áreas de servicio.

Desde las 9,30 hasta las 18,30 horas, habrá visitas guiadas, sesiones teóricas, escuela de tráfico y nuevas tecnologías. Además, habrá simulacros de intervención con talleres prácticos y visitas a los servicios policiales y unidad canina.

Para participar es necesaria previa inscripción en la web del Ayuntamiento www.lasroz.es, hasta el 19 de diciembre.

La ilusión por la paga extra la tenemos todos. Tu empleada de hogar, también.

Calculamos las pagas y nóminas a tiempo y sin errores.



GESTORÍA EN CASA | GESTIÓN LABORAL DE EMPLEADAS DE HOGAR

910 603 724
gestoriaencasa.es



5 Dic

Mercadillo navideño

Restauración, artesanía, animaciones y talleres
de 11:00 a 23:00h, hasta el 6 de enero,
en la calle Real

www.lasrozas.es/navidad



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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo te diagnosticas?

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

¿Tu fuiste consciente de eso?

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

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

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

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

A mí 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-

Belarmino Fernández, gerente de 'Manitas a domicilio'

“Decidimos abrir en Las Rozas por la dificultad de encontrar profesionales que hagan un buen trabajo”

Belarmino Fernández es el gerente de la empresa 'Manitas a domicilio', una nueva franquicia que acaba de abrir en el 'Burgo Centro' de Las Rozas, cuyo local se encuentra junto a la entrada del supermercado 'Alcampo'. Empezaron a rodar el 29 de noviembre y están sorprendidos por la gran cantidad de gente que acude a la tienda para pedir sus servicios. Y no es de extrañar teniendo en cuenta cuál es el objetivo de 'Manitas a domicilio'. “Esta es una empresa que quiere facilitar la vida a los vecinos de Las Rozas y sus alrededores”, subraya Belarmino junto a Greta Orrillo su compañera, que reconoce que “muchos vecinos están confiando ya en nosotros”.

¿Qué es lo que hacéis?

Nos dedicamos básicamente a arreglar todo lo que se pueda estropear en una vivienda, desde cambiar un grifo hasta cambiar un plato de ducha, poner aire acondicionado, realizar una reforma integral de la casa o de cualquier espacio, pintar... absolutamente todo lo que se puede arreglar, nosotros lo arreglamos. Somos una franquicia con 19 oficinas en toda España. Esta es la primera que se abre en la Comunidad de Madrid, y está previsto abrir otra, próximamente, en Madrid capital.

¿Por qué habéis elegido Las Rozas?

Bueno, porque yo vivo aquí. Llevo 23 años viviendo en Las Rozas y he comprobado la dificultad que existe de encontrar un profesional serio, que te arregle las cosas de casa bien. Nosotros ofrecemos la confianza a todos nuestros clientes tan solo por el hecho de estar físicamente en este local. Pueden venir a vernos a conocernos. Estamos en la oficina todos los días de 10,00 a 14,00 horas y de 17,00 a 20,00 horas, y los sábados de 10,00 a 14,00 horas.

¿Por qué dirías a esas personas que piensan que los 'manitas' son un poco 'chapuzas'?

Entiendo que haya personas que piensen eso, pero te aseguro que nosotros contamos con técnicos profesionales, que saben hacer de todo y lo hacen bien. Cuando el trabajo se desborda, colaboramos con otras empresas, sobre todo, para arreglar aires acondi-



dicionados, calderas o reformas integrales. De una manera o de otra, cubrimos todo el espectro de lo que se puede estropear en una casa.

¿Colaboráis con algún tipo de seguro?

De momento no, pero la franquicia está en conversaciones los seguros 'Catalana Occidente'.

¿Solo trabajáis en la zona de Las Rozas?

Ahora mismo, al no tener otra franquicia en todo Madrid, sa-

limos a donde se nos llama, y atendemos en cualquier domicilio, pero fundamentalmente en Las Rozas y en Majadahonda.

¿Qué diferencia hay entre 'Manitas a domicilio' y cualquier otra empresa que ofrezca este mismo servicio?

'Manitas a Domicilio' es una franquicia que está aprobada en 19 tiendas y ofrecemos la total seguridad de que lo vamos a hacer todo a la primera, con profesionales, e intentando siempre solucionar el problema antes de

72 horas. Funcionamos a través de WhatsApp. Cualquiera puede mandarnos una foto del problema que tiene en casa acompañado de una descripción para ahorrar el desplazamiento y agilizar el trámite para ir a arreglarlo directamente. El presupuesto también lo mandamos por WhatsApp y se puede firmar de la misma manera.

¿Arregláis cerrajería de urgencia?

Llevamos pocos días funcionando pero nuestra intención sí es abarcar este tipo de arreglos también. Somos una empresa 360, arreglamos desde lo más pequeño hasta lo más grande.

Físicamente estáis en el 'Burgo Centro' ¿pero cómo os pueden localizar quien no pueda acercarse hasta la oficina?

Llamando al teléfono 691063 516, atendemos a cualquier hora. De momento estamos tratando de poner en marcha la página web, que en breve estará operativa.

¿Es un sector muy demandado?

Es un sector que hacía falta, sí, porque hay una falta de profesionalidad muy grande y hay una dispersión, quiero decir que quien arregla aire acondicionado no te cambian un plato de du-

cha... Cuando llamas al seguro te viene el albañil, luego el fontanero, después otra vez el albañil y por último el pintor. Nosotros te lo hacemos todo con una misma persona y en una o dos visitas, la mitad del tiempo que invierte el seguro. Habitualmente quien se dedica a la fontanería no se dedica albañilería y viceversa, pero nosotros nos dedicamos a todo.

Comentas que respondéis a las demandas con un tiempo estimado de la 72 horas, ¿es así?

Más o menos porque hay mucho nivel de trabajo, pero en tres o cuatro días te lo solucionamos.

¿Qué características tiene que cumplir una persona que entre a trabajar en 'Manitas a domicilio'?

Tiene que ser un gran profesional que sepa hacer de todo: albañilería, fontanería, electricidad... Aunque nosotros les ofrecemos también nuestra formación.

¿Sois el lugar adecuado para preguntar por pequeñas roturas en la casa como colgar un cuadro?

Claro, aquí entra mucha gente preguntando eso mismo, porque buscan a alguien que les ayude en las pequeñas cosas: un tornillo que se ha salido y hay que poner, montar un mueble, una manilla rota, cambiar unos hidráulicos, una sistema que no va, cambiar la tapa del inodoro... No todo el mundo se toma el tiempo para arreglar estas pequeñas cosas, pero nosotros sí.

Mucha gente mayor que era capaz de hacer frente a estos pequeños arreglos, ahora no se sienten capacitados físicamente y nos llaman y nos agradecen que hayamos puesto este servicio para poder ayudarles. Y nosotros contentos porque podemos dar solución a todo.

Adrián Din, fundador de 'Manitas a Domicilio', expresa su profundo agradecimiento a Belarmino Fernández por apostar por la marca y por representar con compromiso los valores de la franquicia. Desde la central le deseamos el mayor de los éxitos en esta nueva etapa. “Cada nueva apertura representa una oportunidad de acercar nuestra filosofía a más hogares: soluciones profesionales, cercanas y transparentes.



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 Jokín 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

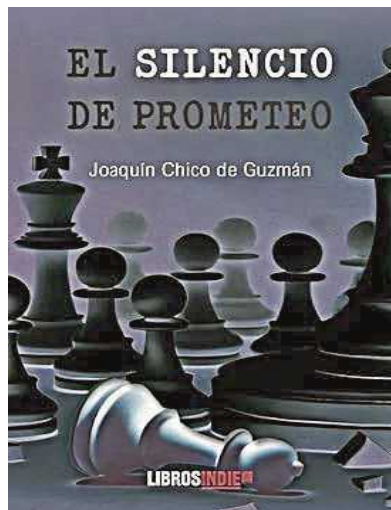
poco para poder encontrar las respuestas que quedaron sin conocerse quince años atrás. El proceso, lógicamente, no será sencillo.

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 Jokín.

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

CSF

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO



PARA FUTBOLISTAS



Siente el progreso

Crece sin límites

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

✉️ contacto@csfacademy.com

☎️ +34 61102310444

