



CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS AL CONDUCTOR
RECUPERACION DE PUNTOS
AUTOESCUELA
CURSO CAP, TRAMITES D.G.T.
FORMACION PARA EL EMPLEO



C/ TOLEDO, 23, PARLA 620 792 561
www.latorreciudaddelconductor.es

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100% ♻️ EL Periódico mensual de la Comarca de La Sagra • EDICIÓN GRATUITA MENSUAL • Número 156. Diciembre de 2025



Sagra-42

INFORMADOS

www.informados.es - www.noticiaslasagra42.es • Facebook: Sagra-42 • Instagram: @sagra42_

Los municipios de La Sagra madrileña preparan las fiestas navideñas

Las localidades que conforman La Sagra madrileña ya han presentado sus programas navideños con una gran variedad de actividades, que han comenzado con el encendido de luces.



El Pleno de Torrejón de la Calzada aprobó, inicialmente, los presupuestos para 2026

.. El Pleno del Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada aprobó, inicialmente, el presupuesto 2026 que asciende a 9.852.396,08 euros. Las cuentas se encuentran en un periodo de exposición pública y pendientes del informe favorable del Ministerio de Hacienda. Cuando finalicen estos trámites el presupuesto volverá a Pleno para su aprobación definitiva.

Griñón elegido para el programa piloto de la FFM, 'Municipios que te cuidan'

.. El Ayuntamiento de Griñón fue seleccionado como uno de los tres municipios de la Comunidad de Madrid que participarán en el programa piloto 'Municipios que te cuidan', una iniciativa impulsada por la Federación de Municipios de Madrid y la Fundación 'Pegasus'.

TALLERES

➤ Mecánica Rápida

➤ Diagnóstico todas las marcas

➤ Gasolina

➤ ABS · ESP · SRS

➤ Inyección Diesel

➤ Aire Acondicionado



📞 91 816 09 25 - 659 170 833

Calle 12 de Octubre N° 38
28991 Torrejón de la Calzada (MADRID)
serranotalleres@gmail.com / www.serranotalleres.com

La Comunidad de Madrid celebra la Navidad con un programa cultural para todos los públicos

La Comunidad de Madrid celebrará la Navidad 2025 con un amplio programa cultural para todos los públicos que se desarrollará en diferentes espacios de la región. La oferta incluirá danza, conciertos de música clásica, espectáculos de títeres y actuaciones especiales como las de 'Canal Teatralla', la Orquesta y Coro de la Comunidad de Madrid (ORCAM) o la cantante Clara Montes, en 'Velintonia'.

El exterior de la 'Sala Roja Concha Velasco' se transformará en 'Puppet Cinema', una propuesta interactiva donde el público podrá grabar con su propio móvil pequeñas piezas audiovisuales protagonizadas por títeres. Además, 'Les Tutomouves' ocuparán la 'Sala de Cristal' durante once días, invitando a niños y adultos a bailar y jugar entre más de 240 figuras geométricas de espuma y licra distribuidas por el espacio.

La 'Sala Negra' acogerá la obra 'MermelHada', que ofrece una reinterpretación actual de los cuentos de hadas. La compañía 'El Retablo' combina títeres, objetos, sombras y otros recursos escénicos para contar una historia de magia, hechizos y amistad



que cuestiona los estereotipos clásicos del imaginario infantil. El circo, la danza contemporánea y el hip-hop también estarán presentes en la 'Sala Negra' con 'Kairós', un espectáculo donde acróbatas y bailarinas realizan movimientos coreográficos, precisos y visualmente impactantes.

**DESDE LA DANZA Y
LOS TÍTERES HASTA
LA MÚSICA Y EL
CIRCO LLEGARÁ PARA
FESTEJAR ESTAS FECHAS**

La música será una pieza clave en la programación navideña. La ORCAM ofrecerá dos conciertos en el teatro auditorio de San Lorenzo de El Escorial: el primero, el 23 de diciembre, con la interpretación de la 'Novena Sinfonía' de Beethoven; y, el segundo, el día 27 con un programa especial del coro con villancicos populares. Además, la Iglesia de 'San Antonio', en Aranjuez, acogerá un recital navideño el 14 de diciembre con la 'Misa en re mayor op. 86' de Antonín Dvůřák.

CONCIERTO DE CLARA MONTES EN VELINTONIA

La Navidad llegará también a 'Velintonia', hogar del Premio 'Nobel de Literatura' Vicente Aleixandre, de la mano de Clara Montes, quien ofrecerá el próximo 14 de diciembre un recital de música y poesía titulado 'De tu casa a la mía'. Una conversación entre Alberti y Aleixandre, con el que rinde homenaje a ambos autores.

Por otra parte, en la sede de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte, ubicada en Alcalá 31, se expone un 'nacimiento' dedicado al Perú virreinal que se podrá visitar, de forma gratui-

Sagra-42

Redactor jefe:

Jesús Santos

Redacción:

César Merino

redaccion@toledanosinformados.es

Colaboradores:

Sonia Murillo, Javier Urbibia

Departamento Comercial

Miguel Ángel Domínguez 683 421 352
comercial@toledanosinformados.es
Luciano Monedero 628 05 73 05

Editor:

Alauro Integración Servicios Gestión, S.L.

Administración:

administracion@alauro.es
910 059 148

Impresión y Distribución

Alauro Integración Servicios Gestión, S.L.

Depósito Legal:

M-4577-2017



ta, hasta el próximo 1 de febrero de 2026. La obra cuenta con un baul procedente del Museo 'Pedro de Osma' de Lima como pieza principal,

Campaña 'El Plan es Adoptar' sobre tenencia responsable de animales de compañía

La región ha lanzado la campaña 'El Plan es Adoptar' para fomentar la tenencia responsable de animales de compañía. Esta iniciativa, desarrollada con 'Ki-woko', se celebrará en 20 centros de acogida de la región, durante los fines de semana del 13 y 14 y del 20 y 21 de diciembre. El objetivo es mostrar la labor de las protectoras y que los perros y gatos abandonados puedan encontrar una familia.

El Ejecutivo autonómico ha hecho un llamamiento a la responsabilidad y al cuidado de los animales, sobre todo en estas fechas, para poder reducir la cifra de abandonos en la región. Gracias a la concienciación y al trabajo de los centros, durante los primeros nueve meses del año 2.190 perros y 2.409 felinos han encontrado una familia.

Las entidades participantes en



esta campaña son: AIBA, ALBA, ANAA, APAP, ARAT, FAN, PROA, SPAP, la Mancomunidad Henares-Jarama, Alcalá de Henares, Fuenlabrada, Las Rozas, Leganés, Madrid, Majadahonda, Parla, Rivas, Valdemoro, Alcorcón y el

CIAAM. Asimismo, se ha puesto a disposición de los interesados una página web específica, www.elplanesadoptar.com, con información de todas las protectoras adheridas, junto con los horarios de visita y los datos de contacto.

La CAM activa el 'Plan de Inclemencias Invernales'

La Comunidad de Madrid ha activado el 'Plan de Viabilidad y Protección Civil ante Inclemencias Invernales', un dispositivo que se mantendrá en funcionamiento hasta el 30 de abril y que este año incorpora importantes novedades tecnológicas para reforzar la seguridad vial y la capacidad de respuesta ante episodios de frío y nieve en las carreteras, así como un despliegue de 6.600 efectivos entre personal y vehículos, medio millar más que en la campaña anterior.

Así, el Gobierno regional estrena un proyecto piloto en España de señalización vial fabricada con materiales capaces de aumentar su propia temperatura, pasando de -10°C a los 20°C en minuto y medio, lo que impide que se queden cubiertos de nieve y garantiza que los conductores puedan verlas con claridad, incluso en condiciones adversas.

Unos 18 dispositivos de estas características se instalarán en puntos estratégicos de la red viaria regional, donde también se probará un sistema de sensores autónomos e inalámbricos con capacidad de predicción meteorológica en la calzada, conectados directamente con SIGESCA, la plataforma de gestión y conservación viaria de la Comunidad de Madrid.

Con esta información, la Dirección General de Carreteras dispondrá de previsiones más exactas para anticipar posibles heladas y ajustar en cada caso la cantidad de sal o salmuera necesaria en el asfalto, así como el tiempo que tardarán los químicos en deshacerse, permitiendo ahorrar en materiales y capital humano. "La Comunidad de Madrid será pionera en el uso de ambas tecnologías en carretera dentro de la campaña invernal", indicaron fuentes de la CAM.

MÁQUINA TÚ

que no renuncias
a que te atiendan
en persona.

Únete a la
REVOLUCIÓN de
LOS MÁQUINAS



EUROCAJA
RURAL

La banca que tú quieres



'Cometea' inauguró su nueva sede en la localidad

El alcalde de Torrejón de la Calzada, David Blázquez, acudió a la inauguración de la nueva sede municipal de 'Cometea' en el municipio, una asociación sin ánimo de lucro que trabaja cada día para apoyar y acompañar a personas neurodivergentes y a sus familias.

El Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada firmó un convenio con 'Cometea', en junio de 2024, y desde entonces ambos trabajan en una causa "basada en el compromiso, el esfuerzo y el cariño por las personas", señalaron desde el Consistorio.

'Cometea' es una asociación sin ánimo de lucro para personas con trastornos del neurodesarrollo, conformada por profesionales con una amplia experiencia en la intervención integral en este campo, en todos los contextos y en todas las etapas evolutivas.

"En 'Cometea' estamos firmemente comprometidos con mejorar la calidad de vida de las personas con trastornos del neurodesarrollo y sus familias, interviniendo de una forma integral en todos los contextos, basada en el respeto, la experiencia y la ética profesional".

+ NOTICIAS

Presentadas las actividades para estas navidades

El Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada presentó el programa de Navidad 2025 "repleto de actividades, eventos, tradiciones y sorpresas", señalaron.

Entre las propuestas están la actuación del mago David Roy el 27 de diciembre, la chocolatada el 30 con los mayores, así como la fiesta de fin de año.

La biblioteca acoge la exposición 'Las Naves de los Necios'

La Biblioteca Municipal 'María Moliner' acoge la exposición 'Las Naves de los Necios', una muestra llena de imaginación, creatividad y aventuras visuales "que invita a pequeños y mayores a embarcarse en un viaje sorprendente", señalaron los organizadores. La muestra estará abierta hasta el 17 de diciembre. Además, los más pequeños pudieron disfrutar de un taller.

Abierto el plazo para el concurso de balcones y Fachadas

El Consistorio abrió el plazo de presentación de solicitudes para participar en el concurso de balcones y fachadas de estas navidades. Los premios para los mejores balcones son de 80 euros al primero, 60 al segundo y 40 al tercero, mientras que para las fachadas son 100 al primero, 80 al segundo y 60 al tercero.

El Pleno aprobó, inicialmente, los presupuestos para 2026

El Pleno del Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada aprobó, inicialmente, el presupuesto municipal 2026 que asciende a 9.852.396,08 euros.

Las cuentas se encuentran en un periodo de exposición pública y pendientes del informe favorable del Ministerio de Hacienda. Cuando finalicen estos trámites el presupuesto volverá a Pleno para su aprobación definitiva.

Desde el equipo de Gobierno afirmaron que es "un presupuesto equilibrado, pensado para mantener y mejorar los servicios públicos mientras seguimos amortizando deuda".

Por otro lado, el Pleno del Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada aprobó el reglamento de organización y funcionamiento de la agrupación de voluntarios de Protección Civil, adaptado al Decreto 165/2018 de la Comunidad de Madrid.

La propuesta, presentada por el concejal de Seguridad Ciudadana, Álvaro Martín Pallá, fue aprobada, inicialmente, por unanimidad. El documento se encuentra en exposición pública para posibles alegaciones.

Además, el Pleno aprobó por unanimidad los festivos locales de 2026 que son el 20 de enero por el día de San Sebastián y el 8 de septiembre, día de Nuestra Señora de la Natividad.

REUNIÓN CON CARRETERAS

El alcalde de Torrejón de la Calzada, David Blázquez, y el concejal de Movilidad Álvaro Martín se reunieron con responsables del departamento de Demarcación de Carreteras para tratar "un



asunto clave" que es la intensidad de tráfico de la A-42.

Desde el Ayuntamiento pidieron que se agilice la autorización que les permita asfaltar el barrio de La Alberca, "una mejora muy necesaria para los vecinos y que no

podemos llevar a cabo al ser zona de afección", señalaron.

También trasladaron la preocupación por los problemas de tráfico y movilidad que causa esta vía y que "repercuten directamente en nuestro municipio", indicaron desde el Consistorio.

LAS CUENTAS TIENEN QUE PASAR EL FILTRO DEL MINISTERIO DE HACIENDA

ENDOTERAPIA

El Consistorio realizó una campaña contra la procesionaria en el Pinar, procediendo a realizar un procedimiento de endoterapia en unos 80 pinos.

El Convento
de Torrejón de Velasco

SALONES DE EVENTOS - RESTAURANTE

C/Los Montes 9, Torrejón de Velasco (Madrid) Reservas: 636264107





EL ZAGUÁN RESTAURANTE

Restaurante El Zaguán

*Comidas de empresa, comidas navideñas,
cenas de gala nochebuena y nochevieja,
Carta y menú*

C/ Serranillos nº 32 , Carranque tlf. 925 52 95 69
restaurante@hotelcomendador.es www.hotelcomendador.es



En navidad, Regal bienestar, Regala SPA

Siente el placer del Agua Cuida tu Cuerpo

SPA BALNEARIO DOMUS AUREA

C/ Serranillos 32, Carranque - Toledo, tlf. 925529568
spa@hotelcomendador.es - www.hotelcomendador.es - www.spadomusaurea.com



TORREJÓN DE VELASCO

Inaugurado el 'Parque del Dragón' que puede acoger a más de cien niños a la vez

••El Ayuntamiento inauguró un nuevo parque infantil en la plaza de España llamado el 'Parque Dragón'. La infraestructura puede acoger a más de cien niños jugando a la vez en sus 200 metros cuadrados de instalaciones, que contaron con una inversión de más de 164.000 euros.

El parque cuenta con cuatro torres de diferentes alturas, dos toboganes cerrados y varias zonas de acceso para que pequeños y mayores puedan jugar y divertirse con total seguridad, además el suelo es de caucho amortiguante.

REFORESTACIÓN Y PARCHEO

El Consistorio lleva a cabo un plan de reforestación en el municipio con el que ya se plantaron 26 nuevos árboles, de los 191 previstos.

Por otro lado continúa el plan de parcheo y asfaltado en las calles que presentan peor estado.

TORREJÓN DE VELASCO

Nuevo espacio expositivo en el castillo de Puñonrostro

••La Dirección General de Patrimonio de la Comunidad de Madrid realizó una visita al castillo de Puñonrostro de Torrejón de Velasco.

La visita se centró en el diseño del futuro espacio expositivo de la torre del homenaje, "un lugar que permitirá al visitante descubrir la evolución del castillo mediante un diálogo entre la arquitectura, que aún continúa en proceso de restauración, y los contenidos históricos", señalaron desde el Ayuntamiento. La exposición abarcará desde los orígenes del castillo hasta su papel en el siglo XXI.

Este tipo de encuentros forma parte del proceso de investigación y recuperación del monumento, y permite avanzar en el conocimiento de la historia y del estado de conservación del castillo.



REUNIÓN CON EL VICECONSEJERO

El Ayuntamiento de Torrejón de Velasco se reunió con el vicesecretario de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio para tratar asuntos del desarrollo urbano del municipio. En el encuentro se trataron la situación del 'Plan de Alcance Regional' (PAR), los sectores aprobados pendientes de desarrollo, así como la coordinación de plazos y prioridades administrativas.

CUBAS DE LA SAGRA

El Consistorio impartió un curso RCP para los trabajadores municipales

••La Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Cubas de La Sagra impartió un curso de 'Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y uso del Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA)' dirigido a todos los trabajadores municipales.

Además, el Consistorio informó sobre la incorporación de un nuevo maletín DESA para la Policía Local, sumando resucitador adulto y pediátrico, reforzando así la capacidad de respuesta ante emergencias y garantizando "una atención más rápida y eficaz en situaciones críticas", destacaron.



VISITA AL COE

La técnica municipal de empleo de Cubas de La Sagra acompañó a un grupo de quince mujeres en su visita al 'Centro de Orientación, Emprendimiento y Acompañamiento para la Innovación en el Empleo' (COE) situado en Getafe. Las asistentes participaron en un taller de marca personal y Linke-

din y también en un escape room en mesa interactiva para el entrenamiento de competencias. Además, visitaron la sala de tótems para explorar recursos digitales de empleabilidad y recibieron recomendaciones de fotografía profesional para mejorar su CV.

La Concejalía de Empleo y Formación destacó el interés de las participantes.

CLINICA DENTAL

Zeodent

91 925 55 91 69

**EN SU PRIMERA VISITA
DIAGNÓSTICO Y RADIOGRAFÍA
GRATUITA**

Reg. Sanitario 4507619

Odontología Digital

Implantes Oseointegrados

Ortodoncia

Odontopediatría

Medicina Oral

Odontología Estética

Prótesis

Cualificación Técnica y Humana

FINANCIACIÓN

Hasta 36 meses sin intereses*

T. 925 559 169

C/Carrera 1, 45215 El Viso de San Juan

¿Quieres que te vean?

Anúnciate aquí

Contacta llamando al 910 059 148 o por correo a info@alaurco.es

Monólogo de CHISTES

Miguel 'EL TERMI'

Tel: 600 427 320

Belén Solidario

Con materiales reciclados

En beneficio de **M** maulleros



Belén Navideño realizado por D. Alberto Blanco Mancana, director del departamento de Teatro de la Escuela de Danza y Teatro Alodia



Puedes donar:

- Pienso gatos
- Latas (comida humana)
- Aportación económica

¡gracias por tu colaboración!

Ayuntamiento CASARRUBUELOS
Lunes a viernes DE 10 A 14H
hasta el 7 DE ENERO 2026



NUEVOS SERVICIOS DIGITALES EN LA BIBLIOTECA MUNICIPAL Y EL CENTRO CÍVICO



JUEVES 18 DICIEMBRE 18H

CENTRO DE MAYORES DE CASARRUBUELOS

INSCRIPCIONES:
CENTRO CÍVICO
ANTES DEL 9/12

Área Fisiológica

VITALIZA
ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y
SALUDABLE

TALLER

"PREVENCIÓN DE
CAÍDAS Y SEGURIDAD
EN EL HOGAR"

PISTA DE HIELO

Casarrubuelos

2, 3 y 4
de enero
del 2026

Frontón
municipal

2/01 | de 17 a 20h
3-4/01 | de 12:30 a
14:30h y de 16 a 18h

www.casarrubuelos.es



acceso
LIBRE

¡NO OS LO
PERDAÍS!

OS ESPERAMOS...
Para niños y mayores

Con monitores y zonas de cambio

Programa
Cooperación al Desarrollo
"Mejorando la salud y bienestar"



ESPAÑA EN LIBERTAD
50 AÑOS



**MURAL COLABORATIVO
50 AÑOS EN LIBERTAD
CASARRUBUELOS**



Mural para conmemorar los 50 años de libertad

Casarrubuelos realizó un mural que contó con la colaboración de los vecinos para celebrar los 50 años de libertad en España. En la obra se reflejan "los valores democráticos que nos unen", señalaron desde el Ayuntamiento. El mural se encuentra en el CEIP 'Tomé y Orgaz' y la inauguración contó con la visita de un representante de la Delegación del Gobierno.

La biblioteca tiene tres nuevos ordenadores de libre acceso

La biblioteca municipal de Casarrubuelos cuenta con tres ordenadores nuevos de libre acceso para que cualquier vecino pueda consultar información, realizar trámites, estudiar o trabajar. Además, en el Centro Cívico 'Francisco Rabal' hay disponible conexión WiFi gratuita para utilizar con los propios dispositivos de los vecinos.

"Te animamos a aprovechar estos servicios, pensados para facilitar el acceso a la información y a las herramientas digitales a toda la ciudadanía", señalaron desde el Ayuntamiento.



'FLORES PARA EL RECUERDO'

Los alumnos del CEIP 'Tomé y Orgaz' realizaron un emotivo homenaje en recuerdo de las víctimas de la violencia machista y de sus familias. Con la iniciativa 'Flores para el Recuerdo' los más jóvenes del municipio enviaron "todo su corazón" a las 38

mujeres que fueron asesinadas este 2025 por violencia machista en España. Además, tuvieron un recuerdo muy especial también para los 20 menores de edad que quedaron huérfanos como consecuencia de estos asesinatos.

TALLER PARA MAYORES

El centro de mayores de Casarrubuelos imparte el taller de 'Prevención de caídas y Seguridad en el hogar', el jueves 18 de diciembre.

Esta formación ofrece herramientas prácticas, actividades dinámicas y ejercicios sencillos para ganar confianza y autonomía en el día a día de las personas más mayores.

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



Tal vez, tu destino estuviera escrito
desde el principio..., pero la vida está llena de
---OPORTUNIDADES---

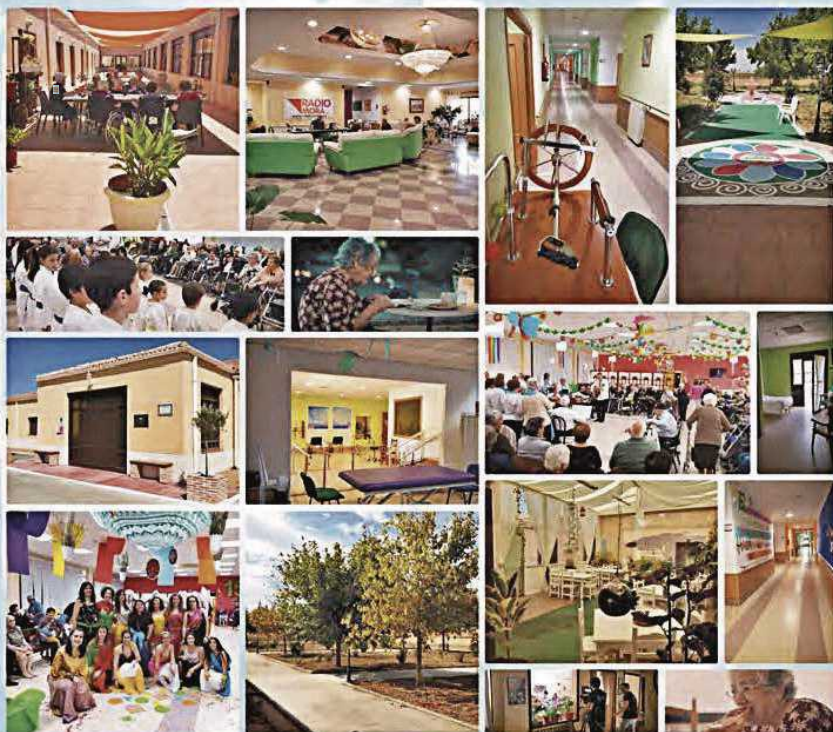


RESIDENCIAL

-MONTES DE TOLEDO-

22º ANIVERSARIO R.M.T.

"Una casa alegre para gente con ganas de vivir"



MANZANEQUE
-TOLEDO-
C/ Julia Nieto, 1



925 34 47 32 / 925 34 47 47
687 909 961

montesdetoledo@hotmail.com

La oportunidad que te regala el destino...

Abierta la convocatoria para el concurso de escaparates

..El Consistorio abrió el plazo para presentarse al concurso de escaparates recogido dentro del programa de actividades para estas navidades.

"Podrá participar cualquier establecimiento comercial de Griñón legalmente establecido, enmarcado en el pequeño comercio y empresas de servicios que dispongan de escaparate visible al paso de las personas, cualquiera que sea su actividad comercial", señalan las bases del concurso.

La valoración de solicitudes se realizará mediante un jurado que tendrá en cuenta criterios, como el carácter artístico de la composición, la utilización de materiales reciclados, la originalidad y creatividad de la propuesta, o la iluminación.

Los ganadores podrán obtener 500 euros como primer premio; 300 euros al segundo; y el tercer premio se llevará 200 euros.

Las solicitudes para la participación están abiertas hasta el 19 de diciembre.

'WORKSHOP TOUR 2026'

El polideportivo de Griñón acogerá, el próximo 8 de marzo, la parada en Madrid del 'Workshop Tour 2026', de Emir Abdul. Emir es uno de los coreógrafos más influyentes de la danza urbana a nivel mundial y ofrecerá dos clases de baile y danza gracias al apoyo del Ayuntamiento de Griñón y la Escuela Municipal de Danza 'Danzante'. "Tanto si ya viviste esta experiencia y quieres repetir, como si será tu primera vez, este evento es para ti. Prepárate para una jornada intensa llena de baile, aprendizaje, energía y momentos inolvidables junto a uno de los grandes referentes de la danza urbana", señalaron desde el Consistorio.

Griñón elegido para el programa piloto 'Municipios que te cuidan'

..El Ayuntamiento de Griñón fue seleccionado como uno de los tres municipios de la Comunidad de Madrid que participarán en el programa piloto 'Municipios que te cuidan', una iniciativa impulsada por la Federación de Municipios de Madrid y la Fundación 'Pegasus', con el objetivo de acercar la terapia ocupacional a personas con discapacidad que viven en municipios pequeños.

Este programa nace para dar respuesta a una realidad muy frecuente en municipios en los que muchas familias se ven obligadas a recorrer largas distancias para acceder a tratamientos especializados, con el consiguiente coste económico, personal y emocional.

Gracias a esta iniciativa, los servicios llegarán directamente a los municipios, ofreciendo una atención cercana y reduciendo tanto los desplazamientos como el gasto que supone este tipo de atención especializada.

El programa cuenta con financiación de la FMM, lo que permitirá que estos servicios sean más accesibles para las familias, "evitando que la atención a la discapacidad sea un lujo al alcance de unos pocos", destacaron desde el Consistorio.

Las personas beneficiarias podrán acceder a servicios como rehabilitación funcional; entrenamiento en actividades de la vida diaria como son comer, vestirse, moverse con seguridad, etc.; intervención y estimulación cognitiva; adaptación del entorno del hogar; asesoramiento en productos de apoyo; programas de autonomía para personas mayores; atención infantil especializada; apoyo



y orientación a familias y cuidadores; o, actividades grupales para fomentar la participación social y prevenir el aislamiento.

Además del tratamiento directo, el programa pone especial aten-

ción en el bienestar emocional de las familias, "ofreciendo formación y acompañamiento, conscientes de que la discapacidad no afecta solo a quien la padece, sino a todo su entorno", señalaron desde el Ayuntamiento.

EL PROGRAMA LLEVA TERAPIAS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE MUNICIPIOS PEQUEÑOS

ENDOTERAPIA

El Ayuntamiento realizó un tratamiento de endoterapia en todos los pinos y coníferas del municipio. En total el tratamiento se realizó en 200 árboles de la localidad.



Ángel Vivar Dorado recibió el galardón 'Banquillo de Oro' de la RFFM 2025

..Ángel Manuel Vivar Dorado, vecino de Griñón, recibió de manos de Miguel Ángel Serrano Niño el 'Banquillo de Oro', un galardón que premia su trayectoria, su trabajo y su dedicación al deporte durante la gala anual de la Real Federación de Fútbol de Madrid (RFFM) 2025.

Una gala en la que compartió escenario con grandes figuras como Iker Casillas, Marcelo o Fernando Torres, "demostrando que el esfuerzo, la constancia y la pasión también nacen y crecen en municipios como el nuestro", destacaron desde el Ayuntamiento de Griñón.

Además, "este reconocimiento tiene un significado especial para Griñón, porque los apellidos Vivar Dorado son parte de la historia y del día a día de nuestro municipio. Una familia de toda la vida, muy querida y conocida por su vinculación al hotel y por su cercanía con los vecinos.

Desde el Ayuntamiento de Griñón queremos felicitarle, Ángel Manuel, y agradecerle lo que representas para el deporte y para nuestro municipio", señalaron desde el Consistorio.

TDF
TÉCNICA DE DIFUSIÓN 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





CENTRAL DE
SOFÁS Y COLCHONES

Pol. Ind. Alto del Pradillo, nave 7
Ctra. Serranillos - Carranque
45216 Carranque - Toledo
Teléfono: **691 155 761**

SOFÁS y COLCHONES PARA TODOS LOS GUSTOS y BOLSILLOS

Grandes firmas al mejor precio, garantizado

"Visítanos"



QS quality

ACOMODEL

Abrimos todos los días



**¿DEJARÍAS TU
OFICINA SIN
LLAVE?**

No lo hagas con tus datos



- ✓ Firewall Fortinet de última generación
- ✓ Primera barrera de defensa para tus datos
- ✓ Prevención de ciberataques

**Servicios de telefonía
profesional y centralita al
mejor precio**



**Hazte cliente llamando al
925 96 10 00**

info@comunitelia.com

Escanéame para +info



925 96 10 00 **Olías del Rey, Toledo** **comunitelia.com** **info@comunitelia.com**

Abiertas la votaciones del séptimo concurso de escaparates

•• El Ayuntamiento de Serranillos del Valle abrió el plazo de votación para elegir los ganadores del séptimo concurso de escaparates de Navidad de la localidad.

Los comercios del municipio llenaron sus escaparates de luz y creatividad para hacerse con uno de los premios de este concurso.

Las votaciones se pueden realizar a través de las redes sociales del Consistorio, hasta el 6 de enero, y el 'me gusta' cuenta como 1 punto y el 'me encanta' vale por 2 puntos.

El primer premio está dotado con 200 euros mientras que el segundo tiene una cuantía de 150 euros.

MAPA DE DECORACIONES NAVIDEÑAS

El Consistorio anunció la creación de un mapa con todas las decoraciones navideñas de las casas de los vecinos "para que cualquiera pueda recorrer el pueblo y disfrutar de cada rincón iluminado", señalaron desde el Consistorio.

Rubén Fernández se reunió con Presidencia de la Comunidad

•• El alcalde de Serranillos del Valle, Rubén Fernández, mantuvo una reunión con el consejero de Presidencia, Justicia y Administración Local, Miguel Ángel García Martín, en la sede de la institución. Durante el encuentro se abordaron temas de interés para el municipio como los relacionados con la vivienda, subvenciones, accesos, y servicios sociales.

RENOVACIÓN DE VOTOS

El alcalde de Serranillos del Valle, Rubén Fernández, renovó los votos con motivo de la festividad de San Nicolás de Bari, patrón de la parroquia del municipio, "en una celebración llena de fe y tradición", señalaron desde el Ayuntamiento.

La misa estuvo precedida por la procesión en honor al santo, en la que participaron, además del alcalde, los concejales Armando Alonso y Blanca Balonga, que acompañaron al santo y a todos



los vecinos en este día tan significativo.

El alcalde del municipio tuvo un gesto al dar voz al concejal de la oposición, Guillermo Castaño, "reafirmando que en nuestra parroquia todos caminamos juntos, con respeto, unión y convivencia", destacaron desde el Consistorio.

"Agradecemos también la presencia de nuestros nuevos vecinos, los seminaristas y de manera especial la de su rector, quienes han querido compartir esta celebración tan importante con todos nosotros. Queremos hacer un reconocimiento muy especial a nuestro párroco, Fernando Barrón, por su entrega y dedicación a nuestra parroquia".

+ NOTICIAS

Sede del Campeonato de Madrid de Ciclismo Escolar 2026

•• El concejal de Deportes del Ayuntamiento de Serranillos del Valle, Diego Amores, anunció que el municipio será la sede del Campeonato de Madrid de Ciclismo Escolar 2026, dentro del 'Trofeo Mundo Ventanas 360'. "El mítico 'muro de Serranillos' será el gran reto, donde los mejores ciclistas masculinos y femeninos competirán el 9 de mayo".

La casa de la juventud acogerá la ludoteca de Navidad

•• La casa de la juventud acogerá los días 22, 23, 26, 29, 30 de diciembre y 2, 5 y 7 de enero, de 9,00 a 14,00 horas, la ludoteca de Navidad. Las actividades están diseñadas para niños desde primero de Infantil hasta sexto de Primaria. Las plazas son limitadas.

**El supermercado de tu vida
Te desea felices fiestas**

**Descárgate
nuestros folletos**

Nueva escuela de música...

CLASES DE MÚSICA

PIANO
 GUITARRA
 CLÁSICA/ESPAÑOLA
 GUITARRA ELÉCTRICA
 BAJO
 BATERÍA
 VIOLÍN
 CANTO

¡NOVEDADES!

-YOGA SUELO
 -PILATES SUELO
 -MÚSICA Y MOVIMIENTO
 -ESTIMULACIÓN TEMPRANA
 A TRAVÉS DE LA MÚSICA.

ACADEMIA DE BAILE

FLAMEN-FIT
 BARRE FIT
 DANZA
 TERAPÉUTICA
 PRE-BALLET
 ADULTOS
 COREOGRAFÍA
 PERSONALIZADA
 PARA EVENTOS

RESERVA TU PLAZA

Ven a conocer nuestras clases...

Tel.: 925 57 02 74 ☎ 613 648 054

C/ Carlos I, 26 - Yuncos, Toledo. Antiguo **Círculo Creativo**

www.escuelasondeamores.com

La IA que protege tu perímetro:
 descubre Hikvision Guanlan

¡Lo último en seguridad e inteligencia artificial!

Solución a medida — Instalación — Soporte y mantenimiento



Hazte cliente llamando al

911 091 702

info@comunitelia.com



DeepView
X-Series

IA masiva para
 análisis preciso



ColorVu 3.0

Visión a todo color
 incluso de noche



IA Guanlan

Modelos IA para
 entornos inteligentes



☎ info@comunitelia.com
 ☎ 911 09 17 02
 🌐 www.comuniteliaseguridad.com



MORALEJA DE ENMEDIO

La Policía Local recibe 20.000 euros de subvención para vestimenta y materiales

El Consistorio accedió a la subvención concedida por la Comunidad de Madrid para la adquisición de vestuario y distintivos oficiales para la Policía Local dentro del programa de apoyo, incluido en la "Estrategia de Seguridad Integral de la Comunidad de Madrid", que tiene como objetivo reforzar la eficacia y dotación de los cuerpos de seguridad municipales.

La inversión en el municipio de 20.000 euros se destinó a mejorar los medios materiales de los agentes.

RECOGIDA DE EXCREMENTOS

El Ayuntamiento recordó a los vecinos que es obligatorio recoger los excrementos de las mascotas de la vía pública y que no hacerlo se considera una falta grave con 1.200 euros de sanción.

MORALEJA DE ENMEDIO

El Pleno aprobó el presupuesto para 2026 con tres millones para el pago de deuda

El Pleno del Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio aprobó, inicialmente, el presupuesto del próximo año 2026.

Desde el equipo de Gobierno, formado por PP y Vox, destacaron que "entre los frutos de tramitar los presupuestos en tiempo y forma, están, primero el acceso a las subvenciones autonómicas y estatales, que son una fuente importante de inversión gratuita para el pueblo; segundo, el pago anticipado de la inmensa deuda que tiene Moraleja y el consecuente ahorro derivado del pago de intereses, 1.000.000 euros de cuota de la deuda en este 2026, más de 2.000.000 euros de amortización anticipada del pago de deuda".

Además, señalaron que "no menos importante es poder pagar durante el periodo legal, menos de 30 días, a los proveedores que nos prestan sus servicios. En las anteriores legislaturas, este periodo llegó a ser de 1.200 días, pagándolas finalmente el PSOE solo bajo obligación de sentencias judiciales, con sus correspondientes intereses a cargo de todos los contribuyentes".

También se quejaron de la oposición del PSOE a estas cuentas y denunciaron "la ausencia continuada del Grupo Municipal del PSOE, que regularmente no acude al completo a las comisiones ni a los plenos, en algunos casos, sin asistir ninguno de los seis concejales".



EL ÁLAMO

Comenzadas las obras de mejora del agua para el centro de Seguridad y emergencias

El Ayuntamiento informó que comenzaron las obras de renovación y mejora de la red de abastecimiento de agua para el futuro centro de seguridad y emergencias que la Comunidad de Madrid construirá el próximo año 2026, en la parcela municipal situada entre las calles Mártires, San Juan de Dios y M-404. El presupuesto de las obras asciende a 66.921,42 euros financiado en su totalidad por el Canal de Isabel II.



EL ÁLAMO

Se celebró la gala del deporte 2025 como homenaje a los deportistas locales

El salón de plenos del Ayuntamiento de El Álamo acogió la celebración de la gala del deporte 2025.

Al acto acudieron el alcalde de la localidad, Alberto Cabezas, además de la concejala de Deportes, Marisol Nieto, y una representación de los distintos concejales de la Corporación municipal.

"La finalidad de este evento es la de homenajear a todos los clubes deportivos municipales por su defensa de los valores que

encarna el deporte", señalaron desde el Consistorio.

Los clubes galardonados en esta gala fueron Dojo Bushido El Álamo, Dojo El Álamo, Club BMX El Álamo, Club Ciclista El Álamo, Club Baloncesto El Álamo, Club Gimnasia Rítmica El Álamo, FS El Álamo, y el CD Elemental Unión Voleibol El Álamo.

Desde el equipo de Gobierno quisieron agradecer "a todos los asistentes su presencia, pues con ella se demuestra que El Álamo es un municipio que vive el deporte".

EL ÁLAMO

Cabezas explicó las actuaciones de acondicionamiento y mejora del acerado

El alcalde de El Álamo, Alberto Cabezas, informó a través de un vídeo publicado en redes sociales sobre las últimas actuaciones realizadas en el municipio en el acondicionamiento y mejora del acerado público.

Cabezas explicó que se terminó una primera fase de mejoras con la renovación y mejora de 4.000 m² de acerado y la construcción de un perímetro de seguridad en el arroyo. Además, señaló que en también se soterrará el cableado de la localidad.

Lavado a mano de vehículos desde 10€

info@elcaminoillescascas.com

Pide tu cita:

626 18 31 35

925 90 34 11

Compra y venta de Vehículos. Tasación sin compromiso.

- Limpieza exterior e interior, limpieza integral, restauración de tapicerías...
- Tintado de lunas
- Pulido de faros
- Desinfección con Ozono

Avda. de los metales, 29. 45200, Illescascas (Toledo) Salida 33 de la A42

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

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

«Parecerano 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, cada martes, se celebran en Tres Cantos, en la Parroquia 'Santa María Madre de Dios', sita en la avenida de Viñuelas, 1. Su experiencia puede ayudar a muchas personas que puedan encontrarse en una situación difícil y que no aún no le haya puesto nombre a lo que le pasa.

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

En mi caso, me costó bastante. La decisión de ir y dar el primer paso cuesta mucho. Realmente, el que 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 curiosarse 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 puedas hacer, ni ningún análisis, en el que te vayan a decir que sí, que has dado positivo en alcoholismo. Es una enfermedad en la que uno tiene que diagnosticarse y eso es muy difícil. A esto se añade el que la sociedad entiende el alcoholismo de una forma muy distorsionada. La gente se piensa que un alcohólico es la persona que desayuna whisky, que va al baño a ponerse colonia y en vez de 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 'ciclístico explosivo' como lo llaman los profesionales. Es esa persona que de lunes a viernes trabaja y no bebe, pero llega el viernes y se *maña* 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 sigo 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?

Sí, y lo más habitual, lo que ocurre, en esos casos, muchas veces, es que el alcohólico se lo toma como un ataque. Amí 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 te lo 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 cuando quieres añadir. Cuando era chavalín y fumaba *canutos*, los porros estaban como peor visto, parecías un *yomurri* y había que conseguirlo de forma clandestina. Ahora estáis 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; estás bien, se bebe; si estás mal, bebes más. Quedamos para beber. Si vas a una discoteca a ligar, ganes. 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 se escandaliza. Piensa que es lo normal.

¿Cómo era tu día después?

Yo bebía hasta en sueños y me levantaba con una resaca para llamar a un 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 tra-

echado, no tengo novia o cualquier excusa que te quieras plantear, como que la vida va mal, de que estamos en crisis, de que ha subido el IVA, de que la gasolina está por las nubes, que los limones cuestan cuatro euros el kilo... cualquier excusa es buena para 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.

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

Toledo tiene un brillo especial por Navidad

«Toledo es, sin duda, uno de los destinos con más atractivo todo el año, pero en navidades tiene un brillo especial. Y es que la iluminación de estas fechas por toda la ciudad, y en especial en su Casco Histórico, hacen de este enclave un atractivo que se complementa con cerca de un centenar de actividades tanto de ocio como culturales para señalar a Toledo como un destino casi obligado.

La iluminación es uno de los grandes focos de atención con más de 1.100.000 puntos LED, cien mil más que el año pasado distribuidos en 193 arcos luminosos, 393 motivos navideños entre adornos verticales, techos luminosos y elementos decorativos o repartidos por toda la ciudad, un gran oso navideño en Azucaica, uno de los barrios de la periferia de la ciudad, y la gran iluminación de la avenida de Barber. Además, el Puente de Alcántara estrenará un espectáculo de luces cada media hora y la famosa bola navideña de Zocodover ha renovado su espectáculo de luz y sonido.

Una de las novedades de este año es la llegada del 'heraldo real', que por primera vez recorrerá las calles del Casco Histórico, el 3 de enero, desde Zocodover hasta la plaza del Ayuntamiento, acompañada por música y una puesta en escena teatral.

En Zocodover también se ha instalado un nuevo belén monumental, creado junto a 'Puy du Fou', sustituyendo al tradicional que llevaba años sin cambios.

Y para los más presumidos y amantes de las fotos, la Puerta del Vado ha instalado un *photocall* especial bajo el lema 'Sigue la estrella de Toledo'.

Las actividades para familias y pequeños tienen una gran predicamento, como no podía ser de otra manera, con el 'Parque de las Hadas' en Recaredo, un nuevo espectáculo en el 'Círculo de la Navidad' en el Polígono y, como sorpresa divertida, la visita del *grinch*, que intentará robar, sin éxito por cierto, el espíritu navideño. Tampoco faltará la clásica pista de hielo ni los mercadillos navideños en Zocodover, o los de los puentes de San Martín y Alcántara, más decorados que nunca.

Una Navidad que, en palabras del alcalde Carlos Velázquez, invita a "volver a lo esencial, reencontrarse y seguir la estrella que ilumina Toledo".



La plaza del Ayuntamiento cuenta con un mercadillo y con un carrusel evocando las alegrías y emociones que experimentan los niños en estas fechas.

El Puente de San Martín cuenta, además de con el mercadillo, con diferentes actividades como el belén instalado en su torreón, que se puede visitar, y actividades tan diversas como la actuación de la Academia de Flamenco 'Nomadans' o la exhibición y taller de esgrima a cargo de la Asociación 'Esgrima de Toledo', en diciembre.

Por otro lado, el Salón 'Rico', la Mezquita de 'Tornerías' y el Jardín de 'San Lucas' alojan 'El arte de recibir', un proyecto cultural con artesanía, instalaciones artísticas, talleres y música.

El 'Teatro de Rojas' y el Palacio de Congresos 'El Greco' vuelven a ser protagonistas de la agenda cultural. Entre las propuestas más destacadas se encuentran los conciertos de Luz Casal o María Toledo en el Palacio de Congresos 'El Greco'. El teatro brilla en el 'Rojas' con espectáculos como los clásicos 'La Bella

Durmiente' o el 'Cascanueces', el 'Concierto Extraordinario de Año Nuevo', con la 'Hesperian Symphony Orchestra', o la 'Gala Concierto 3 Tenores'. Los más pequeños también tienen su oferta como el espectáculo musical 'Blancanieves Superstar' o la obra 'Bichitos'.

Zambombas, conciertos polifónicos, agrupaciones juveniles y coros reconocidos llenarán escenarios tan singulares como 'Santo Domingo el Real', 'San Juan de los Reyes', la Iglesia de 'San Julián' o la balconada del Ayun-

tamiento. A ello hay que sumar la ya tradicional 'ruta del aguinaldo', que el 23 de diciembre recorre el Casco Histórico con villancicos interpretados en vivo.

La gastronomía tiene su protagonismo con el concurso de migas del 21 de diciembre, en el paseo de Recaredo, donde los asistentes pueden degustarlas gratuitamente. También se reparten múltiples chocolatas en mercados y plazas, como la del 18 de diciembre en Zocodover con 'Down Toledo'.

Además, los días 24 y 31 de diciembre, la hostelería toledana también suele ofrecer migas a la hora del vermouth como es ya tradición.

El 31 de diciembre, Toledo celebra una de sus citas más emblemáticas: la 'San Silvestre Toledana', que reúne a miles de corredores en el paseo de Merchán. Por la noche, Zocodover acoge la gran fiesta de fin de año, con música en directo, uvas y cava para todos, y un espectáculo de fuegos artificiales desde el alcázar, a medianoche.

El 5 de enero la cabalgata de los Reyes Magos de Oriente repartirá dulces e ilusión en una marcha que partirá del centro cívico de Buenavista para recorrer avenidas principales hasta llegar a la Puerta de Bisagra, donde serán recibidos por las autoridades. La noche culmina con un nuevo espectáculo de fuegos artificiales.



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 pienso 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.

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 encuentran 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 *e-health medical manager* de Cigna Healthcare España. Y añade que «el ambiente frío reduce el movimiento de las cilias 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-



rmico, 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 repentinamente 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.

MANEJAR 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

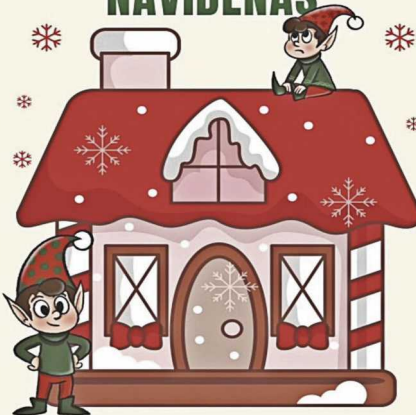
Las personas con patologías crónicas, especialmente cardiovasculares o respiratorias pueden beneficiarse de una revisión médica previa al invierno para ajustar tratamientos o detectar posibles descompensaciones. Un buen control de la tensión arterial, de la función pulmonar o del asma permite afrontar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

Navidad en Torrejón de la Calzada


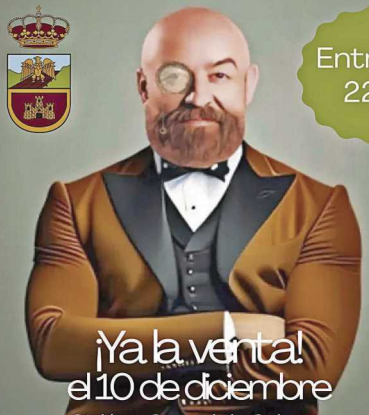
**ALDEAS
NAVIDEÑAS**



19-21 DIC
26-28 DIC

17:00-21:00H

DÍA 20 DE DICIEMBRE
GOYO JIMÉNEZ
20H CASA DE LA CULTURA



Entrada
22€

¡Ya la venta!
el 10 de diciembre
Gigón y Casa de la Cultura.

Torrejón de la Calzada
Fiesta de Nochevieja

2025

SuperMartXón

Venta anticipada. Empadronados:
en el salón de plenos del Ayuntamiento de Torrejón de la Calzada

Miércoles, 10 de diciembre, de 17:00h a 20:30h
Miércoles, 17 de diciembre, de 17:00h a 20:30h
Venta on line: www.enterticket.es

Precios:

Barra libre: Adultos... 40€
Menores, 16, 17 años, sin alcohol... 20€

Música para todos los públicos, regalos, sorpresas y más...



Carpa Vestasur c/ Real nº 6
3142-25

XXIII CARRERA POPULAR

SAN SEBASTIÁN



INFORMACIÓN Y REGISTRO
Domingo
18 de enero del 2026 a las 10h

5K | 10K

- 400 plazas adultos
- 200 plazas infantiles



ORGANIZA COLABORA



AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE LA CALZADA

