

DESCÁRGATE  
LA TRIBUNA DE SANSE



# LA TRIBUNA DE SANSE

INFORMADOS

## El nuevo centro de salud abrirá en 2026

La Comunidad de Madrid refuerza la asistencia sanitaria en San Sebastián de los Reyes con la construcción del nuevo centro de salud 'Dehesa Vieja', ubicado en la calle Juan Gris. Las instalaciones estarán listas en otoño de 2026. **PÁGINA 2**



**El belén monumental nos sumerge en la magia navideña**

### Presentado el programa navideño para personas con discapacidad

•• San Sebastián de los Reyes ha dado este año un paso decisivo hacia la inclusión en su programación navideña. El Ayuntamiento, ha puesto en marcha un conjunto de medidas destinadas a facilitar la participación de las personas con discapacidad en los principales actos festivos del mes de diciembre.

### Más Madrid alerta sobre el veto del PP en la revista municipal

•• Más Madrid Sanse ha denunciado que el Gobierno local del Partido Popular vuelve a excluir a la oposición en la revista municipal 'La Plaza'. En las ediciones de diciembre y enero no se incluirán los artículos de los grupos municipales, a pesar de que este espacio se mantenía en años anteriores, incluidas las ediciones navideñas.

**Si tú ME VES,  
tus clientes TAMBIÉN**

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305  
publicidad@prensalamarca.com



## Un nuevo centro de salud estará operativo en 2026

La Comunidad de Madrid refuerza la asistencia sanitaria en San Sebastián de los Reyes con la construcción del nuevo centro de salud 'Dehesa Vieja', ubicado en la calle Juan Gris. La consejera de Sanidad, Fátima Matute, visitó recientemente las obras, iniciadas en febrero, y destacó que la inversión supera los 6 millones de euros y que las instalaciones estarán listas en otoño de 2026.

El edificio contará con 3.450 metros cuadrados distribuidos en tres plantas, con consultas de medicina de familia, enfermería, pediatría, fisioterapia, odontología, trabajo social y espacios

polivalentes, además de sala de preparación al parto y zona de extracción de muestras.

### BENEFICIARÁ A 26.000 VECINOS

"Con este nuevo recurso, 26.000 vecinos se beneficiarán de una asistencia moderna, accesible y de calidad, dentro del compromiso de la Comunidad de Madrid de reforzar la Atención Primaria durante esta legislatura. Además, el centro se integrará con los servicios digitales de la red sanitaria madrileña, facilitando la cita online y el acceso a la historia clínica electrónica para todos los pacientes", afirman fuentes de la Consejería.

## Bosque urbano de La Marina: una joya verde

El salón de plenos acogió la presentación del Plan Maestro del 'Bosque Urbano La Marina', un proyecto que transformará 35 hectáreas en un gran pulmón verde urbano para San Sebastián de los Reyes, inspirado en espacios como 'El Retiro' o 'Central Park'.

El plan, resultado de procesos participativos con vecinos y entidades, contará con casi seis millones de euros de subvención europea y permitirá también la regeneración de las calles que

conectan el bosque con la ciudad. Con su ejecución, el espacio degradado durante décadas se convertirá en el parque urbano más importante del norte de Madrid.

Durante la presentación, los responsables del proyecto destacaron la importancia de integrar áreas de ocio, deporte y naturaleza, así como senderos peatonales y zonas de descanso, fomentando la sostenibilidad, la biodiversidad y la inclusividad en el municipio.

## Sanse, a la vanguardia en el uso municipal de la IA

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes busca posicionarse a la vanguardia del uso ético e inclusivo de la inteligencia artificial, mediante la aprobación de una declaración institucional que establece principios de transparencia, equidad y control democrático.

El documento prevé medidas como la difusión de los derechos y principios digitales, la posible

creación de un registro municipal de algoritmos, la exigencia de explicabilidad y auditabilidad de sistemas empleados en procesos sensibles, y la formación continua de técnicos y cargos públicos. Además, se garantizará la neutralidad institucional, la supervisión técnica independiente y la auditoría externa de los sistemas, evitando cualquier uso con fines ideológicos o partidistas.

Quiero comenzar esta columna agradeciendo a la 'Tribuna de Sanse' la posibilidad que me ofrece de felicitar la Navidad a través de sus páginas. Deseo de corazón que sus lectores pasen unos días inolvidables en compañía de sus familiares y amigos. Porque en eso es lo que consiste esta época: en disfrutar de nuestros seres queridos poniendo en común aquellos principios que nos enseñó Jesucristo desde hace ya casi 2026 años.

San Sebastián de los Reyes vuelve a tener una programación de actividades que están entre las mejores de España, y que pone el foco en ensalzar el verdadero espíritu de la Navidad. Nuestro objetivo es que pequeños y mayores disfruten en familia de momentos mágicos que permanezcan para siempre en su corazón. Lo importante de estos días no son los regalos ni las comidas, sino dar lo mejor de nosotros mismos a aquellos a los que amamos.

Espero que disfrutéis de unos días inolvidables y que el espíritu del niño Jesús os guíe para que el amor, la bondad y la ayuda a los demás haga de esta Navidad la mejor de vuestras vidas.

**Lucía Soledad Fernández Alonso**  
Alcaldesa de San Sebastián de los Reyes



## El belén monumental nos sumerge en la magia navideña

El belén monumental abrió sus puertas el pasado 29 de noviembre, en el edificio polivalente 'Francisco Martín', conocido como 'los corrales de suelta del encierro'. Con más de 145 metros cuadrados de extensión, este belén se ha consolidado como uno de los principales atractivos de la Navidad en San Sebastián de los Reyes gracias al trabajo de los voluntarios de la 'Asociación de Belenistas', que han dedicado más de 8.000 horas a levantar una obra única.

La edición de este año incorpora 538 figuras completamente nuevas, realizadas a mano, además de una compleja infraestructura con grandes volúmenes de musgo y arena, y más de 800 litros de agua en movimiento.

### UN BELÉN INMERSIVO

El montaje destaca por su carácter inmersivo, ya que permite al visitante entrar en la recreación y contemplar diferentes escenas con cambios de iluminación que simulan el día y la noche.



El belén monumental ya puede visitarse de forma gratuita hasta el 6 de enero de 2026. El año pasado recibió más de 48.000 visitantes, una cifra que se espera volver a alcanzar. Las mañanas se reservan para visitas guiadas dirigidas a entidades y colectivos previa solicitud a través del correo de la 'Asociación de Belenistas', mientras que por las tar-

des permanece abierto al público general en su horario habitual, incluidos días festivos, salvo las tardes del 24 y 31 de diciembre, en las que permanecerá cerrado. La 'Asociación de Belenistas' ha abierto también inscripciones online para su concurso de belenes, hasta el 10 de diciembre para colegios y AMPAs, y hasta el 21 para el resto.

# BAUTER aísla tu casa

## La solución técnica más eficaz



EL ÚNICO CON  
**93%**  
EFICACIA  
ESPACIO AISLAMIENTO TECNOLOGÍA



¡Reduce hasta  
un **50%** el consumo de  
calefacción y refrigeración!



## ¿Frío en invierno? ¿Calor en verano?

### Ahorra energía en todos los aspectos.

El aislamiento térmico  
de capa fina B-THERMIQ

Supera a todos los materiales  
de aislamiento.

- Cumple todas las normativas energéticas
- 300% de elasticidad: sin grietas ni roturas
- Seguridad total: no inflamable

Más en: [www.aislamientotermicosinobra.com](http://www.aislamientotermicosinobra.com)

Tramitamos subvenciones y certificado energético.

Si su casa necesita  
aislamiento térmico,  
contáctenos.

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

**BAUTER**  
aísla por todos lados

### El recubrimiento térmico que se pinta

- Casa más fresca en verano  
y más caliente en invierno
- Sin pérdida de espacio  
y sin obras
- Más simple y económico  
que otras soluciones
- Con todos los certificados  
y 10 años de garantía



## 'Crecer sin pantallas' promueve una crianza saludable

•• El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha reforzado en 2025 su compromiso con la campaña 'Crecer sin pantallas', promovida por el equipo de atención temprana (EAT) de Alcobendas y Sanse para sensibilizar sobre los efectos de la exposición temprana a los dispositivos electrónicos.

La iniciativa subraya la importancia del juego libre, la exploración y la interacción directa como base del desarrollo infantil. Este enfoque se ha incorporado a la escuela de familias 2025 del EAT, que ofrece charlas y recursos para ayudar a padres a establecer límites saludables y fomentar rutinas que prioricen la comunicación y la convivencia. Además, el Consistorio continúa difundiendo la campaña en centros educativos y programas como 'La Ruta del Crecer', con el objetivo de acompañar a las familias.

## Más Madrid alerta sobre el veto del PP en la revista municipal

•• Más Madrid Sanse ha denunciado que el Gobierno local del Partido Popular vuelve a excluir a la oposición en la revista municipal 'La Plaza'. En las ediciones de diciembre y enero no se incluirán los artículos de los grupos municipales, a pesar de que este espacio se mantenía en años anteriores, incluidas las ediciones navideñas.

Para Más Madrid Sanse, esta decisión es "un paso más en una deriva preocupante hacia la utilización de un medio sufragado con dinero público como herramienta de promoción partidista".

La portavoz, Ángela Millán, ha declarado que "cada vez que llega un número especial, como Navidad o fiestas, desaparece la oposición de las páginas de la revista municipal. No es casualidad, es una decisión política para convertir un medio público en un boletín propagandístico del Gobierno".



### PLURALIDAD, TRANSPARENCIA Y REPRESENTACIÓN

El grupo municipal subraya que la revista 'La Plaza' es un medio institucional financiado con fondos municipales, cuyo contenido debe garantizar pluralidad, transparencia y representación de todos los grupos políticos con presencia en el Pleno.

Más Madrid Sanse ha solicitado una explicación escrita sobre los criterios utilizados para excluir nuevamente a la oposición y ha asegurado que seguirá defendiendo un uso democrático de los medios públicos frente a lo que consideran "un modelo de comunicación cerrada y partidista".

## + NOTICIAS

### Una web centraliza las donaciones para pacientes de ELA

•• La 'Asociación Española de ELA' (adELA) ha habilitado una página web para facilitar las donaciones destinadas a pacientes con esclerosis lateral amiotrófica. Empresas, particulares y rostros conocidos ya han contribuido y pueden seguir haciéndolo online, beneficiándose además de deducciones fiscales del 80%.

### El centro joven de Sanse albergará una ludoteca infantil

•• El Ayuntamiento habilitará una ludoteca permanente en el Centro Joven 'Daniel Rodríguez', tras aprobarse como declaración institucional la propuesta de los concejales no adscritos. El nuevo recurso ampliará la oferta de juego y conciliación, reforzando un servicio muy demandado.



## FRIVOLOS

Restaurante & Show



FRIVOLOS ES EL SANTUARIO DE LA EXCENTRICIDAD Y LA INDULGENCIA DONDE LA GASTRONOMÍA SE FUSIONA CON LA CREATIVIDAD PARA ALCANZAR UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Estamos abiertos en horario de comida de jueves a domingo, y en horario de cenas de jueves a sábado.

Además, los jueves, viernes y sábados, acompañamos tus noches con nuestra música en vivo, pensada para hacer de cada velada algo inolvidable.



Contacto y reserva: +34 671 357 327 - info@frivolos.es  
Avda Puente Cultural, 1 - 28702 San Sebastián de los Reyes  
www.frivolos.es





MECANICA, ELECTRONICA, CAJAS DE CAMBIO

¿Tu coche necesita una reparación?  
Descubre la **excelencia** en la mecánica



CESAR ROMO  
**TU MECÁNICO DE CONFIANZA**

**TURBOMOTOR**



91 652 08 52 – Recepción



655 565 108 – WhatsApp

talleresturbomotor@gmail.com

**TURBO MOTOR, S.L.**

Avenida Fuente Nueva, 6

28703 S. Sebastian de los Reyes

Madrid



**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

UN SUV URBANO HÍBRIDO CON ETIQUETA ECO

# Ebro presenta el s400

**Una de las opciones más competitivas del segmento SUV urbano con un precio por debajo de 23.500 euros con todo tipo de ayudas y descuentos**

EBRO presenta el s400, un SUV urbano híbrido con etiqueta ECO, diseñado para la comodidad y sostenibilidad. Con 4,32 metros de longitud, ofrece tecnología avanzada y opciones de financiación flexibles. Su motor combina un 1.5 DHE y uno eléctrico, logrando 0 a 100 km/h en 8,9 segundos.

La gama de EBRO se expande con la introducción del nuevo s400, un SUV urbano que cuenta con la etiqueta ECO. Para probar este modelo, hemos sido invitados a la Federación Española de Fútbol, dado que la marca española es patrocinador oficial de la selección. Además, es importante destacar que este vehículo representa el acceso a la línea de automóviles de EBRO, que ya cuenta con el S700 y el S800 de 7 plazas.

Con una longitud de 4,32 metros, este pequeño presenta un diseño contemporáneo y tecnología híbrida, lo que le permitirá destacarse en uno de los segmentos más competitivos del mercado. El resurgimiento de la marca en 2023, durante el salón de Barcelona, está respaldado por su asociación con el cuarto fabricante chino en la industria automotriz, Chery Automobile Co., que ha vendido más de 2.600.000 unidades en 2024. Se podría afirmar que EBRO es hermano de Omoda y Jaecoo.

El EBRO s400 HEV inicia su oferta con dos acabados. El primero, denominado Premium, tiene un precio de 27.490 euros, aunque se podrá adquirir por menos de 23.500€ gracias a una promoción. Por otro



El salpicadero del S400 presenta la distribución moderna habitual, que incluye dos pantallas de 12,3 pulgadas: una destinada a la instrumentación y otra para el sistema multimedia (imagen). Esta última pantalla ofrece compatibilidad inalámbrica con Android Auto y Apple CarPlay. Justo debajo de la pantalla central, se encuentra un conjunto de controles que permiten gestionar el climatizador y otra para el sistema multimedia (imagen). Además, hay una fila de botones que facilitan el acceso rápido a funciones como las cámaras de visión periférica, los diferentes modos de conducción o el ajuste del volumen del sistema de sonido.





lado, la versión más alta de la gama, denominada Excellence, ofrece al cliente la opción de optar por un precio promocional de 24.890 euros o aprovechar una atractiva financiación EBRO Flex. Esta última opción permite disfrutar del nuevo SUV urbano de EBRO durante cuatro años con una entrada inicial de 9.738 euros y una cuota mensual de solo 149 euros.

Por otro lado, al concluir el periodo, el usuario tiene la opción de devolver el vehículo, cambiarlo por otro o quedárselo mediante el pago de una cuota final de 14.900 euros. Esta alternativa es competitiva y flexible, diseñada para aquellos

que buscan acceder a la movilidad electrificada sin necesidad de hacer un gran desembolso inicial.

El nuevo modelo, fabricado en Barcelona, ha sido diseñado para el conductor urbano que prioriza la comodidad, la conectividad y la sostenibilidad, sin sacrificar potencia ni equipamiento. Bajo su capó, el EBRO s400 alberga un avanzado sistema híbrido que integra un motor de combustión interna de 1.5 DHE con 70 kW y un motor eléctrico de 150 kW. Esta combinación permite alcanzar una aceleración de 0 a 100 km/h en solo 8,9 segundos, gracias a una potencia total de 155 kW (211 CV).

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

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

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

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

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

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

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

### ¿Cómo te diagnosticas?

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

### ¿Tu fuiste consciente de eso?

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

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

Si, y es lo más habitual, lo que ocurre, en esos casos, muchas veces, es que el alcohólico se lo toma como un ataque. A mí cuando me venían mis amigos diciéndome que me 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?

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

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

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



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

### ¿Cómo era tu día después?

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

### ¿En el trabajo te lo notaban?

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

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

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

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

### ¿Cuánto cuesta acudir a estas reuniones?

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

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



# 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



**SD**  
**SOLDAMAN**

**TODO LO QUE  
NECESITAS PARA  
LA SOLDADURA**

- CURSOS A MEDIDA
- FORMACIÓN PROGRAMADA
- CERTIFICACIÓN DE SOLDADORES
- SERVICIO TÉCNICO
- VENTA Y DISTRIBUCIÓN DE GASES
- SOLDADURA LÁSER MANUAL
- ROBOT SOLDADURA: SDROBOTIC
- VENTA DE CONSUMIBLES Y ACCESORIOS



VENTA SÓLO PROFESIONALES

✉ soldaman@soldaman.com

🌐 www.soldaman.com



**91 895 68 33**

Av. Yeseros, 11 Nave 5B  
28340 Valdemoro Madrid

**SIDINOX**  
**ELECTROPULIDO**

**Expertos en el  
tratamiento  
del acero  
inoxidable**

TRABAJOS IN SITU

ELECTROPULIDO

DECAPADO

PASIVADO

SUMINISTRO  
DE PRODUCTOS



VENTA SÓLO PROFESIONALES

✉ info@sidinox.com

# 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".

# Rubén Ruiz: “Los beneficios del CBD son múltiples: analgésico, antiinflamatorio, relajante...”

.. El CBD está más de moda que nunca. Sus siglas responden al cannabidiol, una sustancia que se encuentra en la planta del cáñamo o cannabis. Y aunque tiene mala fama, lo cierto es que sus efectos terapéuticos son múltiples. Hablamos con Rubén Ruiz, propietario de un establecimiento ubicado en la calle Real, 110, de San Sebastián de los Reyes, 'Drelax CBD'.

## ¿Cuánto tiempo lleva abierta la tienda y la razón por la que abres este negocio?

Llevamos abiertos poco más de tres años, en agosto de 2022. La idea, por un lado, era fomentar la cultura del cannabis, que es una cultura que en España ha tenido mucha historia, y, que, de repente, por una serie de circunstancias, fue cambiando el panorama hasta ser mal visto por la sociedad. Los motivos, la mayoría de ellos, son económicos. Afortunadamente, hay personas que todavía siguen creyendo en las propiedades del cannabis. Cuando abrimos esta tienda, no queríamos tener un simple comercio de productos de CBD, sino que queríamos sacar las bondades y beneficios del cannabis a nivel terapéutico, que son muchos. Nuestro sistema interno tiene unos receptores que son 100% compatibles con el cannabis. De hecho, se llama sistema endocannabinóide, que se descubrió a raíz de un estudio científico, realizado hace muchos años, que se hizo sobre el THC en el cuerpo, y cómo afectaba a nivel físico.

## ¿De qué se dieron cuenta?

De que nuestro cuerpo contiene una serie de receptores, desde el cerebro hasta los pies, que reciben la información de cannabinoides de una manera 100% compatible, y se dieron cuenta que ese sistema es el que ayuda a gestionar o regular el 80% de las funciones corporales.



## ¿Qué se consigue con esto?

Ante todo, mejorar la calidad de vida. Porque el para qué sirve o para qué se puede usar tiene una respuesta amplísima, porque es un producto muy versátil puede valer para aliviar un dolor de estómago, problemas articulares, migrañas, Parkinson, etc.

## ¿Qué es el CBD?

Es cannabidiol. El cannabis es una planta, la del cáñamo de toda la vida. En España se han hecho muchísimas cosas con el cáñamo. La comida de los pájaros eran semillas de cáñamo. El cáñamo se usa en multitud de aceites, una de ellas es en aceite por sus propiedades terapéuticas. Pero se usa la fibra del cáñamo para hacer plásticos biodegradables. Es un producto que se usa es que es más común de lo que nos pensamos.

## ¿En qué momento se legaliza esta sustancia?

Creo que todavía queda muy lejos la palabra legalizar. El problema es que la ley, en España, no se redac-

tó del todo bien desde el principio, desde el año 1961, que es cuando se empezó a prohibir hablar mal de su consumo.

## ¿Ahora mismo es ilegal o alega su consumo?

No me gusta ninguna de las dos palabras. El problema es que España no se han dado los pasos adecuados a la hora de avanzar en este sentido. Es decir, lo que necesitamos es que se regule mediante sanidad, por un lado, y mediante alimentación por otro, para que se pueda considerar un producto que se pueda consumir y ahora mismo no está considerado.

## Aún hay generación que considera que consumir este tipo de producto es algo malo.

Si, mis padres siguen siendo reticentes, sin embargo, son consumidores del aceite y de las cremas de CBD. El problema es que hay una cultura, por desgracia, arraigada en España, en la que se ha demonizado a la marihuana, cuando realmente es la que

nos ha dado muchas cosas en la historia de España.

## Y nos estamos perdiendo sus beneficios.

Nos estamos perdiendo muchas cosas, sobre todo, porque una parte de la población la considera una droga porque la relaciona con la marihuana. Sin embargo, el CBD no. Hay muchos medicamentos que se podría sustituir por el CBD como los ansiolíticos, antidepresivos y analgésicos.

## ¿Siempre se había consumido de manera libre?

Si, de hecho, en España, se consumió y se tenía plantado, en los años 20 macetas de marihuana en las puertas de las casas. No había represión ni prohibición como la que vino a partir del año 61. El tema de la legalización, en España, es muy reciente y tiene que ver con intereses económicos y políticos. Se decidió por un acuerdo unilateral con Estados Unidos. A partir de aquí la ley evolucionó y en 1972 hubo una excepción de la ley a nivel mundial, excepto España, que no es que no lo hiciera, sino que no derogó la ley anterior, y la incluyeron en el listado de productos psicotrópicos, que es ese compuesto que nos hace tener la sensación de colocón.

¿Cómo se puede consumir el CBD? El problema es que el CBD, a nivel legal, solo se puede aplicar de manera tópica. Incluso los aceites no se pueden ingerir de manera sublingual, como en el resto de los países europeos, ya que tiene una absorción mucho más rápida y efectiva, pero aquí no hay una regulación adecuada y lo tenemos que vender como uso tópico, aunque se podría consumir porque no es tóxico, pero no lo permite la ley.

## ¿Qué efectos tiene en el cuerpo a nivel terapéutico?

Son innumerables. Es relajante, analgésico, antiinflamatorio... Básicamente porque la mayoría de los problemas de nuestro cuerpo tiene origen en una inflamación, de manera que cualquier cosa que rebaje la inflamación bajará el dolor. Muchas personas con problemas estomacales notan mejoría porque el origen del dolor es la inflamación.

## En la tienda también realizáis consultas terapéuticas.

Si, la idea era ofrecer bienestar y la mejora a nivel terapéutico y que las personas aprovechen los beneficios que tiene esta planta tan versátil como es el cáñamo. Hay otras plantas medicinales, pero ninguna tan versátil y con tantos beneficios como esta. Los últimos jueves y viernes de mes hay consultas de medicina alternativa natural. También damos masajes, clases de yoga y meditación y cualquier cosa que nos pueda ayudar a estabilizar la inestabilidad que nos genera el estrés de la vida cotidiana. Tenemos fisioterapia, osteopatía, naturopatía y quiromasajista. Cada día más deportistas de élite lo usan porque simplemente con unas gotas tras el entrenamiento la recuperación física es mayor. No tiene comparación con cualquier otro producto natural. Yo ánimo a que se pongan en contacto con nosotros en cualquiera de los medios que tenemos disponibles tanto nuestra página web CBD.com, como nuestro número de teléfono 624311648 y a nos ponemos en contacto para ponerle con el terapeuta, según las necesidades que presenten.

## ¿El aceite se usa directamente en la piel?

Si, se puede aplicar directamente en la piel. Es recomendable mezclarlo con otro aceite, mucho mejor si es de cáñamo, para que sea más untuoso y se pueda cubrir una mayor capa de piel.

## ¿Hay alguna contraindicación para su uso?

Si, sobre todo para las personas que tienen problemas de circulación y están tomando tratamientos anticoagulantes, ya que el cannabidiol tiene propiedades anticoagulantes y podríamos tener una acumulación excesiva de anticoagulación en el cuerpo y que se pueda complicar una hemorragia. Pero quitando esto no existe otro tipo de incompatibilidades que se hayan encontrado a nivel científico.

**¿Tienes problemas de...  
ESTRÉS o ANSIEDAD  
INSOMNIO • PESADILLAS  
MICRODESPIERTARES  
DOLOR CRÓNICO  
MUSCULAR o ARTICULAR**

**Encuentra la solución que buscas  
y olvídate de tus dolencias**

**drelax CBD**  
drelaxcbd.com

Visítanos y te explicamos  
cómo conseguirlo  
**¡SIN COMPROMISO!**

C/ Real 110 (junto a Plaza de Toros)  
San Sebastián de los Reyes  
624 311 648

**Podemos ayudarte con**

Compuesto natural con múltiples beneficios

Aceites Cremas Extracciones Flores

Ven y consúltanos cuál es el producto más adecuado para ti

**Regálale bienestar y salud**



# 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>.



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.

## Esta Navidad, compra en el comercio de barrio en Sanse

•• La campaña navideña para dinamizar el comercio local llega a San Sebastián de los Reyes, organizada por el Ayuntamiento y ACENOMA, con la colaboración del Banco Sabadell.

El concurso de escaparates premiará los diseños más atractivos, con hasta 1.000 euros, mientras que los compradores podrán optar a premios en efectivo, participando con sus compras, el 16 de enero.

### MERCADO TRADICIONAL DE PRODUCTOS NAVIDEÑOS

Además, del 16 al 28 de diciembre, la plaza de la Constitución acogerá un mercado tradicional con productos navideños, actividades y espectáculos para toda la familia.

Los comercios decorarán sus escaparates y ofrecerán promociones especiales, fomentando la compra de proximidad y reforzando la vida comercial.

## Luz verde a los nuevos baños públicos en zonas concurridas

•• La Junta de Portavoces de San Sebastián de los Reyes aprobaba, por unanimidad, convertir en declaración institucional la moción presentada por Izquierda Independiente para ampliar y mejorar la red de baños públicos de la ciudad. La portavoz del grupo, M<sup>ra</sup> Carmen Palacios Hornillo, calificó la iniciativa de "tan necesaria para este municipio" y destacó que el espacio público no puede considerarse de calidad si no garantiza servicios básicos como aseos accesibles.

### MEDIDAS ACORDADAS

La declaración institucional prevé realizar un estudio participativo para localizar nuevas instalaciones, contando con asociaciones vecinales y colectivos diversos, y establecer un plan progresivo de instalación de baños públicos gratuitos, accesibles y adaptados, priorizando zonas de alta afluencia como Dehesa Vieja,



Tempranales, el mercadillo, el anfiteatro, el 'Parque de los Arroyos', el futuro 'Bosque de la Marina', plazas del casco urbano y áreas cercanas a instalaciones deportivas.

### UNA APUESTA POR EL ESPACIO PÚBLICO

Palacios concluyó que ampliar y mejorar estos servicios supone

"una apuesta política por el espacio público como bien común y por una ciudad que acoge y facilita la vida".

La edil destacaba que una red adecuada de baños públicos convierte los parques en lugares de encuentro y las calles en espacios de convivencia para los vecinos.

### + NOTICIAS

#### Los usuarios de los huertos urbanos reciben sus llaves

•• El 8 de noviembre, se entregaron las llaves a los usuarios de los huertos urbanos de la avenida de Navarra, que habían acogido a casi 200 participantes. Preparados para empezar, incluían parcelas accesibles y espacios del proyecto 'Sembrando Bienestar', con cultivos de temporada como habas, lechugas o ajos, ideales para las cenas navideñas.

#### Acuerdo para promover los derechos del niño

•• Aprobado un nuevo convenio con otras entidades locales para promover los derechos de la infancia y la adolescencia, impulsando su participación activa y políticas integrales que atiendan sus necesidades según los principios de la 'Convención sobre los Derechos del Niño'.

**Si tú ME VES,  
tus clientes  
TAMBIÉN**



**LUCIANO MONEDERO - 628 057 305**  
**publicidad@prensalamarca.com**

## Sanse denuncia el abandono de sus ríos tras dos años de reclamaciones

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha denunciado, nuevamente, la inacción de la Confederación Hidrográfica del Tago (CHT) en la limpieza y mantenimiento de los ríos y arroyos del municipio, pese a llevar casi dos años reclamando intervenciones urgentes en varios puntos del dominio público hidráulico.

El amplio entramado fluvial de la ciudad requiere una atención continua por parte del organismo estatal, responsable directo de este tipo de actuaciones.

La situación más grave se encuentra en la antigua N-1, en el arroyo Valdelahiguera, donde el derrumbe parcial del paseo de Europa y el taponamiento del cauce ocurrido en enero de 2024 continúan sin repararse. El Ayuntamiento se vio obligado a ejecutar obras de emergencia, asumiendo un coste de cientos de miles de euros en una infraestructura que «subraya» no es de su competencia, mientras la CHT no ha mostrado intención de actuar.

### DAÑOS SIN RESPUESTA TRAS EL TEMPORAL

Tras el temporal de marzo, tampoco se han atendido los daños



registrados en otros cauces del municipio. Caminos como el del Juncal, o los pasos inferiores del arroyo de Quiñones, bajo la antigua N-1 y la A-1, permanecen en un estado muy deteriorado. Estos puntos, además de ser transitados por vecinos y deportistas, forman parte de rutas de conexión interna cuyo deterioro afecta a la movilidad y al uso seguro de los espacios naturales del municipio.

El Ayuntamiento advierte que la falta de mantenimiento "supone riesgo real para la población", como quedó demostrado con las incidencias del río Jarama en marzo, cuando el desbordamiento generó situaciones de peligro en varios tramos del cauce. Así, el Gobierno municipal reclama una vez más a la CHT que asuma su responsabilidad.

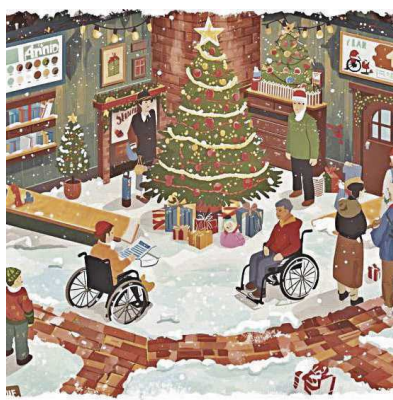
## Presentado el programa navideño para personas con discapacidad

San Sebastián de los Reyes ha dado este año un paso decisivo hacia la inclusión en su programación navideña. El Ayuntamiento, ha puesto en marcha un conjunto de medidas destinadas a facilitar la participación de las personas con discapacidad en los principales actos festivos del mes de diciembre.

Como novedad, el Consistorio ha publicado un programa navideño accesible, elaborado en lectura fácil y acompañado de pictogramas. Junto a ello, se han incorporado mapas interactivos que permiten identificar de un vistazo las zonas reservadas, los accesos preferentes y los espacios destinados a personas con movilidad reducida, una herramienta que mejora la orientación y planificación durante las celebraciones.

### MEDIDAS ESPECIALES EN LOS PRIMEROS GRANDES ACTOS NAVIDEÑOS

El encendido de la Navidad, fue el primer escenario en el que se aplicaron estas medidas. Para la cita se habilitó un acceso preferente desde la calle Milagro, que conducía directamente a la zona reservada y al edificio de 'El Caserón', donde se dispusieron asientos adaptados y una zona



de calma pensada para quienes necesitan espacios tranquilos durante los eventos. También se estableció un espacio inclusivo accesible, con un máximo de dos acompañantes por persona, y una señalización clara que marcaba los distintos puntos de acceso y áreas preferentes. El tra-

dicional reparto de chocolate se organizó mediante voluntarios que lo trasladaron al área habilitada, evitando que los asistentes con movilidad reducida tuvieran que desplazarse. Además, la plaza de la Iglesia contó con tres espacios reservados para personas con movilidad reducida.

## Un convenio con AFASAME refuerza la salud mental

Con el objetivo de reforzar la salud mental en la comunidad, el Consistorio ha renovado el convenio de colaboración con la 'Asociación de Familiares y Afectados de Salud Mental' (AFASAME). Esta iniciativa permite desarrollar actividades educativas y familiares centradas en la promoción del bienestar emocional y la prevención de conductas de riesgo.

El programa contempla sesiones a través de las AMPAs, dirigidas a alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato, así como a sus familias. Estas acciones ofrecen herramientas para trabajar las emociones de manera saludable, facilitan la identificación temprana de problemas de salud mental y ayudan a reducir



el estigma asociado a los trastornos mentales.

### MURALES COLABORATIVOS Y CREATIVIDAD

Entre las actividades se incluyen murales colaborativos guiados

por un artista, destinados a reforzar la cooperación entre los alumnos y ofrecer formas alternativas de comunicación y expresión. Además, el profesorado recibirá formación específica para detectar y acompañar a estudiantes que puedan estar atravesando situaciones de sufrimiento emocional.

La renovación también busca impulsar la participación de toda la comunidad educativa, involucrando a familias, docentes y entidades locales en la creación de un entorno más inclusivo y sensible a la salud mental. Para ello, el Ayuntamiento de la ciudad destinará 3.000 euros a la puesta en marcha de estas iniciativas, reforzando la colaboración institucional.

## Soluciones inteligentes para la movilidad urbana

El municipio da un paso adelante en seguridad con la implantación de un proyecto municipal de seguridad vial inteligente y la revisión de todos los resaltes reductores de velocidad. La iniciativa, presentada por el Grupo Municipal Vox y respaldada por todos los grupos del Consistorio, busca modernizar la infraestructura urbana y reducir riesgos para peatones y conductores.

El concejal de Vox, Alejandro Caro Manzanero, subrayó que "la correcta planificación, instalación y mantenimiento de los elementos de moderación de velocidad es clave para proteger a los peatones y garantizar la estabilidad de vehículos, especialmente los de emergencia, donde los pacientes pueden sufrir graves inconvenientes durante la circulación".

En varias calles, como Doctor Fleming, se han detectado resaltes cuya rigidez y altura generan sobresaltos mecánicos incluso a bajas velocidades, lo que puede provocar reacciones bruscas y aumentar el riesgo de accidentes.

El proyecto contempla una revisión técnica completa de los resaltes existentes y recientemente instalados, rubicando o sustituyendo aquellos que no cumplan los estándares de seguridad actuales. Además, se incorporarán tecnologías avanzadas, como pasos de peatones activos, iluminación adaptativa y pavimentos mejorados, que buscan reducir atropellos, mejorar la visibilidad nocturna y fomentar la conducción respetuosa de los límites de velocidad.



# Talleres, cine y videojuegos en la nueva oferta juvenil en Sanse

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes ha presentado una completa programación de actividades gratuitas dirigidas a jóvenes de entre 14 y 30 años, que se desarrollarán durante el mes de diciembre. La propuesta incluye tanto iniciativas culturales y creativas como opciones de ocio, además de la programación específica de Navidad, con el objetivo de ofrecer espacios de encuentro que fomenten la participación juvenil y la creatividad.

La agenda arrancaba el 28 de noviembre con la proyección de cine juvenil 'Sirat'.

Al día siguiente, tuvo lugar una ruta alternativa e interpretativa por el 'Hayedo de Montejo', con transporte incluido, material de seguridad y la supervisión de guías titulados, ofreciendo así una jornada completa de contacto con la naturaleza.

## OCIO CREATIVO

El ocio creativo también estará presente en la programación con el taller 'Arte pixelado', que permitirá a los asistentes elaborar marcapáginas, posavasos, llaveros y elementos de bisutería, fomentando la creatividad y el aprendizaje práctico.

La iniciativa continuará con el concurso 'Young Talent', que



tendrá lugar el 12 de diciembre, de 19,00 a 21,00 horas, pensado para reconocer la destreza y originalidad de los jóvenes participantes. Además, habrá una sesión social dance de hip-hop, impartida por 'Anubis', ganador del Premio 'All Styles Sanse Urbano 2025', que ofrecerá una experiencia de baile urbano en la que la diversión y el talento se combi-

nan. Esta, tendrá lugar el 13 de diciembre, de 19,00 a 20,20 horas.

## PROGRAMACIÓN NAVIDEÑA

La programación navideña incluirá la proyección de la película 'Emilia Pérez', el 26 de diciembre, recomendada para mayores de 16 años, y concluirá el 30 de diciembre con una completa jornada de videojuegos en el cen-

tro joven, que se desarrollará en dos turnos, por la mañana y por la tarde, brindando una experiencia lúdica y participativa para cerrar el año. "Con estas actividades, se impulsa el compromiso del Ayuntamiento, de promover la participación, la creatividad y el ocio saludable, entre los jóvenes del municipio", destacan fuentes municipales.

## La 'Sanselvestre' calienta motores con espíritu solidario

El domingo 28 de diciembre, a las 10,00 horas, se celebrará la carrera solidaria 'Sanselvestre', con salida y meta en la plaza de la Constitución. La prueba ofrecerá recorridos de 5 y 10 km por un circuito urbano que recorrerá los puntos más emblemáticos de la ciudad.

Abierta a participantes a partir de 12 años, contará con categorías por edad y premiará a los ganadores absolutos y a los tres primeros de cada grupo. La entrega de dorsales será a las 8,30 horas, y la entrega de premios a las 11,45 horas.

## INSCRIPCIONES Y CAMISETA CONMEMORATIVA

Las inscripciones para la 'Sanselvestre', podrán formalizarse hasta las 20,00 horas del 25 de diciembre, a través de la web oficial de la prueba, garantizando así la participación de todos aquellos que deseen despedir el año de manera activa y solidaria.

Todos los corredores inscritos en la prueba recibirán una camiseta conmemorativa de la carrera, además de obsequios aportados por los patrocinadores, como recuerdo de su participación, solidaridad con los demás, y espíritu navideño.

# Luana Marton, campeona del Mundo de Taekwondo

El taekwondo de San Sebastián de los Reyes vuelve a destacar en el panorama internacional. La deportista local Luana Marton, del 'Hankuk International School', se ha coronado, por segunda vez, campeona del Mundo al lograr el oro en la categoría de -67 kg en la ciudad china de Wuxi. Marton, que ya conquistó su primer título en Bakú 2023, firmó una actuación impecable, resolviendo con solvencia sus seis combates, incluida una final dominada desde el inicio ante la brasileña Milena Titoneli.

A este éxito se suma la medalla de bronce de Lena Moreno, también integrante del 'Hankuk'. Con apenas 19 años, Moreno continúa consolidándose como una de las grandes promesas del



taekwondo español. En su primer Campeonato del Mundo logró colarse entre las mejores tras un brillante recorrido que solo se vio frenado por Marton en semifinales. Su crecimiento deporti-

vo, refrendado por medallas en Europeos sub-21 y en los World University Games, la sitúa ya en la élite.

## JESÚS FRAILLE, MEDALLA DE PLATA EN LA 'WORLD TAEKWONDO GRAND SLAM CHALLENGE'

El club local firmó además otro gran resultado gracias a Jesús Fraile, que se alzó con la medalla de plata en la 'World Taekwondo Grand Slam Challenge', también celebrada en Wuxi.

La exigente competición ha reunido a algunos de los mejores deportistas internacionales, en un escenario en el que Jesús Fraile demostró la madurez, la técnica y la capacidad competitiva en un deporte que cosecha innumerables éxitos para el municipio.

# Tres medallas para el Club Victoria Sanse en hapkido

El Club Victoria de San Sebastián de los Reyes ha brillado en el Campeonato de España de Hapkido 2025, celebrado el pasado 8 de noviembre en Sevilla, donde logró dos medallas de oro, un bronce y el tercer puesto en la clasificación por clubes a nivel nacional.

Marcos Parra Zamorano se proclamó campeón de España en la categoría individual master 1 promesas, mientras que Manuel Cobos Tercero alcanzó el oro en individual master 1 absoluto.

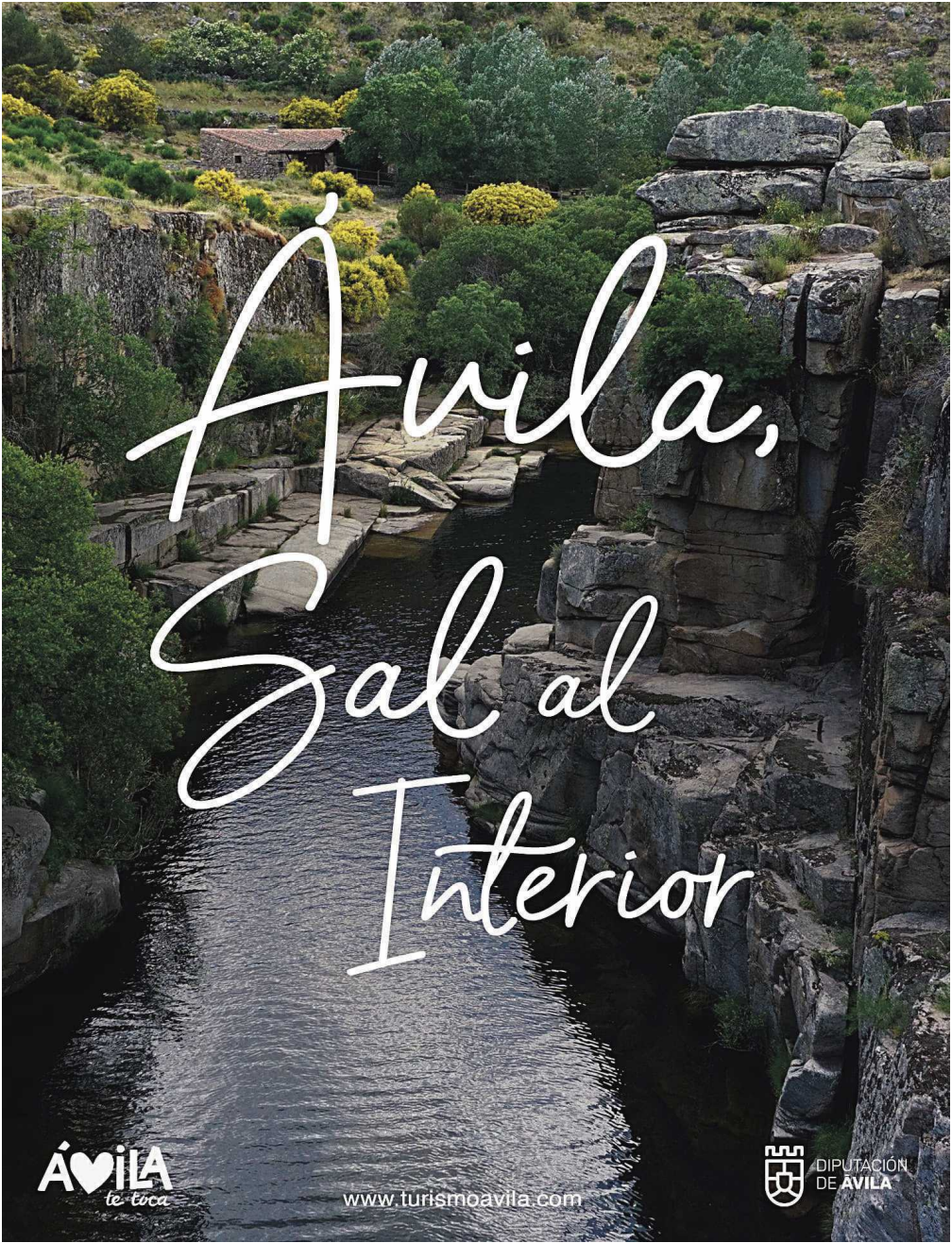
Por su parte, Jesús Rodríguez Moreno consiguió la medalla de bronce en individual senior 2 absoluto, sumando así un total de tres galardones para la delegación de San Sebastián de los Reyes.

Estos resultados permiten al

Club Victoria situarse en el tercer puesto por clubes de España, un reconocimiento que refleja la dedicación, la experiencia y el esfuerzo constante de esta escuela de artes marciales de San Sebastián de los Reyes.

El Campeonato de España de Hapkido es mucho más que una competición: se trata de un encuentro nacional que reúne a clubes y practicantes de todo el país, donde se ponen en valor la técnica, el talento y el espíritu marcial de sus participantes.

Desde el Club Victoria Sanse, han querido destacar que "este logro es fruto del trabajo diario de nuestros alumnos, la dedicación de nuestros maestros y el compromiso de toda la familia del hapkido de San Sebastián de los Reyes".



# Ávila, Sal al Interior

ÁVILA  
te toca

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



DIPUTACIÓN  
DE ÁVILA