

DESCÁRGATE TRICANTINOS



# TRICANTINOS

INFORMADOS

www.informados.es - www.tricantinos.es ● Facebook: tricantinosinformados ● Instagram: @tricantinosinformados

## Tres Cantos presenta un presupuesto de 83,9 millones de euros para 2026

El equipo de Gobierno ha presentado los presupuestos municipales para el año que viene, que ascienden a 83,9 millones de euros. Un 23,26% más que el ejercicio anterior. El siguiente paso es llevarlos a Pleno para su debate y aprobación inicial. **PÁGINA 2.**



Gala anual de la Policía Local

### La C-4 de Cercanías verá alterado su servicio varias semanas

• Según ha dado a conocer Renfe, las líneas C-3 y C-4 de Cercanías Madrid verán alterado su servicio, durante los próximos seis fines de semana -incluido el lunes 8 de diciembre, festivo-, debido a una nueva fase de las obras, que Adif está llevando a cabo en el túnel de Sol.

### Tres Cantos contará con un nuevo campo de fútbol 11 en 2027

• Hace unos días se presentaba, en Tres Cantos, el proyecto de construcción de un nuevo campo de fútbol, en el municipio, con una inversión de más de 2,5 millones de euros. Esta actuación forma parte de la apuesta del Gobierno municipal por el deporte como "motor de salud, bienestar y calidad de vida para los vecinos".

**¿QUIERES QUE TU EMPRESA ESTÉ  
A LA VISTA DE TODOS?**

**INFORMATE**

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305  
PUBLICIDAD@PRENSALACOMARCA.COM

## Nueva campaña navideña para comprar en los comercios del municipio

••La Concejalía de Comercio ya ha puesto en marcha la campaña navideña 'Esta Navidad, enamórate del comercio en Tres Cantos'. Se trata de una iniciativa destinada a impulsar el comercio local durante las fiestas y fomentar las compras en los establecimientos del municipio.

En esta nueva edición participan 120 comercios tricantinos, que se han adherido a la campaña y han recibido material promocional -carteles, bolsas y tarjetas- para identificar su participación y animar a la ciudadanía a realizar sus compras navideñas en la ciudad. Con ello, se busca dar mayor visibilidad a los nego-

cios locales y reforzar la confianza de los vecinos en el comercio de proximidad.

La campaña estará activa hasta el 12 de enero de 2026 y ofrece a los vecinos la posibilidad de ganar uno de los 75 bonos "rasca y gana", que se entregan por cada compra superior a 10 euros en los establecimientos adheridos. Los premios incluyen bonos de 250 euros, 100 euros y 50 euros, destinados a seguir consumiendo en el comercio local y canjeables, exclusivamente, en los comercios participantes. Así cada compra beneficia al cliente, y contribuye a dinamizar la economía del municipio.

## Apoyo escolar a los estudiantes de Secundaria

••La 'Asociación Juvenil Tres Cantos', en colaboración con la Concejalía de Educación, ha decidido renovar la iniciativa, que lleva por título 'Evaluación Cero', un programa de apoyo escolar, que tiene por objetivo reforzar el aprendizaje de los alumnos en materias clave, ofreciendo acompañamiento académico, "en un entorno cercano y acogedor". Además, está diseñada

da para tener continuidad con el 'Plan Refuerzo' de la Comunidad de Madrid, "apuntalando así el apoyo educativo a lo largo del año".

En esta ocasión participan cuatro grupos, con un total de 50 alumnos, pertenecientes a los institutos 'Pintor Antonio López', 'Jorge Manrique', 'Montserrat Caballé', 'Nuestra Señora de la Merced' y 'José Luis Sampedro'.

## Tres Cantos presenta un presupuesto de 83,9 millones de euros para 2026

••El equipo de Gobierno ha presentado los presupuestos municipales para el año que viene, que ascienden a 83,9 millones de euros. Un 23,26% más que el ejercicio anterior. "Estas cuentas se consolidan como las más ambiciosas en la historia del municipio, con un eje de acción centrado especialmente en el progreso y las personas, para garantizar el bienestar social de todos los tricantinos", como expresaba el alcalde, Jesús Moreno, quien hacía hincapié durante la presentación en "el endeudamiento cero y la solidez de las finanzas municipales".

### INVERSIONES

El equipo de Gobierno prevé realizar una inversión de 20,6 millones de euros, para finalizar infraestructuras como el parque 'Paraninfo', la 'Familioteca', biblioteca, el centro de educación infantil, el Gran Teatro 'Ciudad de Tres Cantos', el centro deportivo o el salón urbano, entre otras.

### AYUDAS SOCIALES

Gran parte del presupuesto irá destinado, como así lo expresaba el con-



cejal de Presidencia, Javier Juárez, al bienestar de los vecinos. Se seguirá invirtiendo en cultura, educación, renovando centros y programas de apoyo a la escolarización.

### GRANDES RETOS

Uno de los grandes hitos es la construcción de la segunda estación de Cercanías, y la vivienda. "Se construirán 600 nuevas viviendas". Y según

el alcalde, Jesús Moreno, "los ingresos por enajenación de parcelas irán destinados a dotaciones públicas".

El Ayuntamiento iniciará en los próximos días la tramitación formal del presupuesto, con los correspondientes debates y la aprobación inicial en Pleno, para que estos planes puedan comenzar a ejecutarse de manera efectiva desde el próximo ejercicio.

## El PSOE calcula que la tasa de basuras rondará los 150 euros

••En los próximos días los vecinos de Tres Cantos recibirán en su domicilio, así como las empresas radicadas en el municipio, la notificación de lo que tendrán que abonar como prestación patrimonial de carácter público no tributaria, la conocida como 'aesa de basuras'. El Grupo Municipal Socialista ha tenido acceso al padrón que se utilizará para girar este recibo, y, según sus cálculos, la media de la misma supera los 150 euros.

### “QUIEN CONTAMINA PAGA”

Precisamente, siguiendo con el tema de las basuras, el Grupo Municipal Por Tres Cantos presentó una motion, en el Pleno del mes de octubre,



para "actualizar y adaptar" el convenio de colaboración, que regula los compromisos de la Comunidad de Madrid, la FMM y Ecoembes en lo que respecta al funcionamiento del sistema integrado de gestión de envases usados y residuos gestionado por Ecoembes. El objetivo de esta modificación es que el citado convenio refleje el hecho de que "quien más contamine sea el que más pague".

### HUMOR GRÁFICO



## INFORMADOS staff

Editor: Alurco Integración Servicios Gestión, S.L.

Administración: Ana Matérez - Email: administracion@alurco.es - Tel: 910 059 146

Redacción: Email: redaccion@prensalamcomarca.com

Depósito Legal: M-32568-2017

Impresión: Alurco Integración Servicios Gestión, S.L.

### Departamento Comercial

Ángel Lucero

Tel: 622 73 33 21 comercial@prensalamcomarca.com

Luciano Monedero

Tel: 628 057 305 lmonedero@alurco.es

# BAUTER aísla tu casa

## La solución técnica más eficaz



EL ÚNICO CON  
93%  
EFICIENCIA  
AISLAMIENTO TÉRMICO



ECOLÓGICO



AISLAMIENTO TÉRMICO



PROTECTOR



AHORRA ENERGÍA



TRANSPIRABLE



REFLECTANTE



ELÁSTICO



PERMEABLE AL VAPOR



¡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.

Más en: [www.aislamiento-termicosinobras.com](http://www.aislamiento-termicosinobras.com)

Tramitamos subvenciones y certificado energético.

### 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



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

**BAUTER**  
aísla por todos lados



## La línea C-4 de Cercanías verá alterado su servicio varias semanas

••Según ha dado a conocer Renfe, las líneas C-3 y C-4 de Cercanías Madrid verán alterado su servicio, durante los próximos seis fines de semana -incluido el lunes 8 de diciembre, festivo- debido a una nueva fase de las obras, que Adif está llevando a cabo en el túnel de Sol, con el objetivo de ampliar la capacidad de la estación de Cercanías de Atocha.

Por este motivo, el túnel de Sol permanecerá inactivo por los citados cortes hasta las 10,00 horas de los días 22, 23, 29 y 30 de noviembre, y 6, 7, 8, 13, 14, 20 y 21 de diciembre.

Tal y como ha informado Renfe a través de un comunicado, debido a estos trabajos de mejora, durante las primeras cinco horas de servicio (entre las 5,00 y las 10,00 horas) en los días afectados, los trenes de las líneas C-3 y C-4 de Cercanías Madrid, procedentes de Aranjuez y Parla, respectivamente, tendrán como inicio y final de recorrido la estación de Atocha Cercanías. Del mismo modo, los trenes de las líneas C-4a, con origen en Alcobendas-San Sebastián de los Reyes, y C-4b, procedentes de Colmenar Viejo, tendrán como inicio y final de recorrido la estación de Nuevos Ministerios, durante los días afectados.

Los viajeros que deseen ir desde Chamartín o Nuevos Ministerios a Atocha, y viceversa, podrán hacer uso de los trenes de las líneas, que hacen este trayecto por el túnel de Recoletos (C-2, C-7, C-8 y C-10). Con estas obras, Renfe asegura que facilitará el flujo de circulación.



## Premio a la vocación de servicio público y compromiso ciudadano

••El teatro del Centro Cultural 'Adolfo Suárez' fue el escenario donde se celebró la gala anual de la Policía Local de Tres Cantos 2025, donde la banda sinfónica de Tres Cantos tuvo su protagonismo.

El objetivo de este evento era reconocer, públicamente, "el compromiso, la vocación de servicio y la colaboración de agentes, ciudadanos y entidades, que contribuyen a afianzar el bienestar y la seguridad del municipio", como así anunciaron fuentes municipales.

El comisario jefe de la Policía Local de Tres Cantos, Pedro Álvarez, destacó el compromiso y la profesionalidad de los agentes, especialmente durante los difíciles momentos del incendio del pasado mes de agosto. "Con mucho esfuerzo, con fir-

meza, pero también con humanidad nos mantuvimos en nuestro deber de anteponer la vida y la seguridad por encima de todo", expresó.

### DIPLOMAS Y MEDALLAS

La Policía Local de Tres Cantos concedió sus diplomas al 'Mérito Policial' a la directora y los alumnos del Colegio 'Antonio Osuna', por el interés mostrado en su visita a la comisaría; al director del hotel 'B&B Tres Cantos', Antonio Carlos Rodríguez, por "ofrecer de

### EL COMISARIO DE LA POLICÍA LOCAL DESTACÓ EL COMPROMISO DE LOS AGENTES

forma altruista sus instalaciones ante la evacuación de personas tanto en el incendio, contribuyendo con solidaridad y compromiso al bienestar de la comunidad"; a la empresa de transporte público de autobuses 'Interbus' "por ofrecer y poner a disposición de la jefatura de Policía Local, de forma altruista, su flota de vehículos para el traslado de las personas evacuadas el día del incendio de este año"; al policía municipal de Madrid Héctor Pastor Escobar, vecino de Tres Cantos, que el 28 de abril, con motivo del apagón eléctrico, se puso a disposición de la jefatura de la Policía Local para prestar su ayuda; y, a los vecinos Melisa Paula Linsalata, Íñigo Gil Ortiz y Luis Escudero Blázquez, "por su colaboración con las fuerzas del orden en diferentes tareas".

## + NOTICIAS

### Se activa el tratamiento contra la oruga procesionaria

••Desde el Ayuntamiento de Tres Cantos se informa a los vecinos, que se va a activar el tratamiento contra la oruga procesionaria del pino, que tan peligrosa es para los perros; y, además, anuncian que se refuerza el plan de reverdecimiento en toda la zona norte de la localidad.

### La oficina municipal de la vivienda recibe mil visitas este año

••Se puso en funcionamiento en 2024 y ya se está consolidando, como así informan desde el Ayuntamiento, como un referente de atención vecinal en este ámbito de consulta, tratando de ofrecer asesoramiento completo y práctico sobre las políticas y recursos relativos a la vivienda, desde las distintas administraciones públicas, tanto locales como autonómicas y estatales.

### Tres Cantos fija las fechas de sus fiestas patronales para 2026

••En la sesión plenaria del pasado mes de octubre se votó, por unanimidad de todos los grupos políticos, las fechas de las fiestas oficiales del municipio. Tras la votación, se estableció el 21 de marzo, con motivo del aniversario del nacimiento de la ciudad, y el 24 de junio, que es cuando se celebra el día de San Juan, patrón de la localidad.

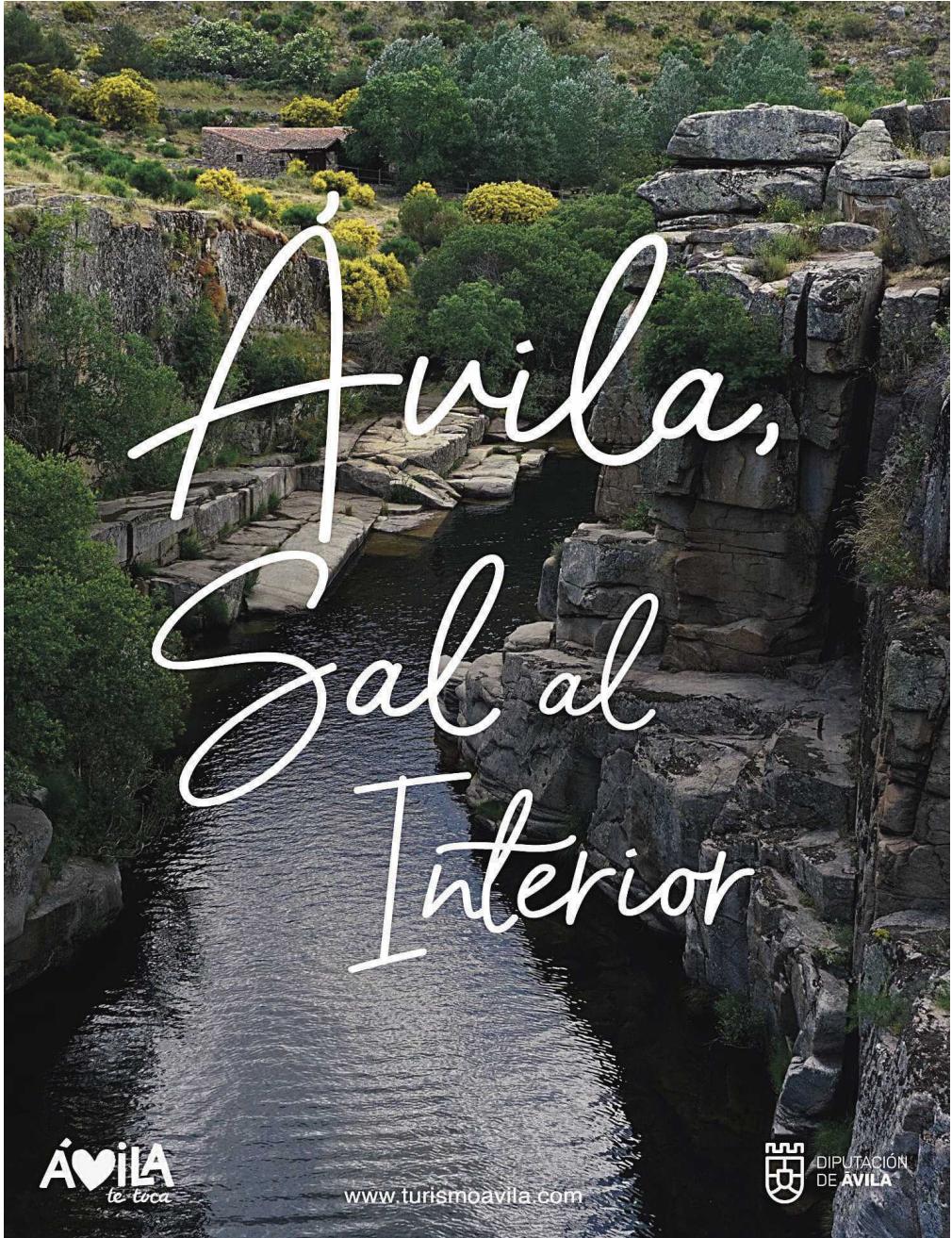


# Calzados Ícaro

infantil y juvenil

te calzamos desde pequeño para que llegues muy lejos

Sector Pueblos, 6 - Tres Cantos - Teléfono: 91 803 25 32



# Ávila, Sal al Interior

Ávila  
te toca

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



DIPUTACIÓN  
DE ÁVILA

## YANGWNAG U9 TRACK EDITION

# El vehículo eléctrico más rápido del mundo con 472.41 km/h

Yangwnag, la marca de lujo de BYD, ha presentado el superdeportivo Yangwnag U9 Track Edition, que alcanzó 472,41 km/h, convirtiéndose en el vehículo eléctrico más rápido del mundo. Equipado con innovadoras tecnologías y una potencia total de más de 3.000 CV, estableció un nuevo récord mundial con el piloto Marc Basseng.

Yangwnag, la prestigiosa marca de lujo perteneciente a BYD, ha conseguido un importante logro en el ámbito automovilístico. El Yangwnag U9 Track Edition, un superdeportivo, alcanzó una velocidad máxima de 472,41 km/h el 8 de agosto de 2025 en la pista de pruebas ATP Automotive Testing Papenburg, ubicada en Alemania. De esta manera, se ha convertido en el vehículo eléctrico más rápido del planeta. El Yangwnag U9 Track Edition cuenta con la misma e4 Platform y la arquitectura DiSus-X que el modelo U9, actualmente disponible en China. Además, incorpora la primera plataforma de vehículos de ultra alto voltaje de 1.200V que se produce en serie, complementada por un avanzado sistema

de gestión térmica diseñado para soportar condiciones extremas. Esta combinación de tecnologías innovadoras eleva el rendimiento del Yangwnag U9 Track Edition a niveles sin precedentes. Por otro lado, lograr récords mundiales requiere una potencia constante y una estabilidad excepcional a altas velocidades. La e4 Platform del Yangwnag U9 Track Edition, que se considera el primer sistema de propulsión en el mundo con cuatro motores de alto rendimiento capaces de alcanzar hasta 30.000 rpm, proporciona una potencia máxima de 555 kW (755 CV) por cada motor. En total, la potencia combinada supera los 2.200 kW (3.000 CV).

Gracias a estas características, el vehículo presenta una impresionante relación peso/potencia de 0,82 kg/CV, posicionándose entre los superdeportivos más destacados de la industria automotriz global.

El piloto profesional alemán Marc Basseng fue el encargado de conseguir y establecer el nuevo récord, superando su propia marca mundial de velocidad con un vehículo eléctrico, que había sido fijada en 2024. Al finalizar la prueba para Yangwnag, comentó: "El año pasado pensé que había alcanzado mi límite. Nunca esperé batir mi propio récord tan pronto, pero aquí estamos, en el mismo circuito, con nuevas tecnologías que lo han hecho posible".





## VENTA DE VEHÍCULOS DE OCASIÓN - Km. 0

**VEHÍCULOS REVISADOS - TODAS LAS MARCAS - UN AÑO DE GARANTÍA**

**Más de 10 años de experiencia nos avalan**



918 047 587

915 617 304

682 538 012



[info@tcautomocion.com](mailto:info@tcautomocion.com)



**3C AUTOMÓVIL**

C.C. Mercacentro, Local 6

Sector Descubridores, 1

Tres Cantos

**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](mailto:soldaman@soldaman.com)

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

**WWW.SDINOX.COM**

**SDINOX**  
ELECTROPULIDO

**Expertos en el  
tratamiento  
del acero  
inoxidable**

TRABAJOS IN SITU  
ELECTROPULIDO  
DECAPADO  
PASIVADO  
SUMINISTRO  
DE PRODUCTOS

VENTA SÓLO PROFESIONALES

[info@sidinox.com](mailto:info@sidinox.com)

# Terapia con perros para ayudar al bienestar

.. Cada vez son más las actividades terapéuticas que se ofrecen donde los animales tienen mucho que aportar al bienestar de nuestra especie, la humana. Tanto en niños como en los adultos.

Por ejemplo, la Asociación 'Perros y letras' organiza una actividad terapéutica con perros y la lectura. Hablamos con su directora, Elena Domínguez, que es psicóloga y nos cuenta que, por ejemplo, el Ayuntamiento de Tres Cantos apostó por este tipo de terapia, que es un programa de lectura asistida con perros, y que se lleva a cabo en colegios públicos de la localidad. 'Perros y letras' también actúa en centros de mayores, a través del Ministerio de Cultura, y en centros penitenciarios.

"La idea surgió para ayudar a los niños en sus habilidades lectoras. Pero con el tiempo nos hemos dado cuenta de que también incide en la motivación, la autoestima y la seguridad que adquieren", explica Domínguez. Y este es posible, añade: "porque el perro está entrenado para escuchar". Esto, lleva a los niños ya a mayores a sentirse cómodos delante del perro al que le cuentan sus cosas, sus impresiones, y se establece una complicidad y un vínculo entre ambos que hace que, al término de la sesión, uno se vaya mucho más liviano y tranquilo.

"Es impresionante ver lo bien que se sienten los niños al ver que los perros les escuchan. A ellos le cuentan todo, le expresan todo lo que tienen dentro. Pero es que los mayores también se abren mucho cuando tienen al perro delante", apunta Domínguez.

Cada psicóloga acude a las sesiones con su propio perro, que es evaluado cada dos años para certificar que cumplen con los requisitos que se pide para este tipo de terapia o programa.

También en Palma de Mallorca, cada dos semanas se repite una escena que comienza en una de la residencia y centro de día Font-



san Son Armadams, donde los residentes se sientan en semicírculo, sonríen y esperan a Maya y Sweety, dos perros entrenados para acompañar, estimular y llenar de temura el día. De esta manera han incorporado la terapia asistida con perros a su programa de actividades, en colaboración con la Fundación 'S'Hort Vell', especializada en intervenciones con animales.

## UN ENCUENTRO QUE DESPIERTA SONRISAS

En las sesiones se combinan ejercicios de memoria, movimiento

**"ES IMPRESIONANTE  
VER LO BIEN QUE SE  
SIENTEN LOS NIÑOS AL  
VER QUE LOS PERROS  
LES ESCUCHAN. A ELLOS  
LE CUENTAN TODO, LE  
EXPRESAN TODO LO QUE  
TIENEN DENTRO"**

CATERINA ZAMBURLINI



y afecto. Pero lo más importante ocurre sin palabras: el vínculo que se crea con los animales. "No se trata solo de jugar con los perros, sino de crear un vínculo. Ellos no entienden nuestras palabras, pero sí las emociones que hay detrás", explica Caterina Zamburlini, especialista en intervención asistida con animales de la Fundación 'S'Hort Vell'.

En Fontansa Son Armadams, cada visita de Maya y Sweety deja un pequeño milagro cotidiano: la emoción de una caricia, una sonrisa espontánea, un recuerdo que

vuelve. Como dice Zamburlini, "un perro no cura, pero si consigue que quien lo acaricia se sienta mejor."

Para estos mayores, la experiencia va mucho más allá de una actividad recreativa: "Los perros no viven en el futuro ni en el pasado, viven en el presente. Eso lo he aprendido de ellos: a estar aquí, ahora, y disfrutar de cada momento", explica uno de ellos.

## UNA ACTIVIDAD ESTIMULANTE

"La demanda de terapias con animales ha crecido muchísimo", afirma Silvia Barjacoba, trabajadora social y terapeuta de la Fundación 'S'Hort Vell'. "Los beneficios son reales: los usuarios se mueven más, interaccionan entre ellos y recuperan emociones que creían dormidas."

"Cuando llegamos a la residencia, el estado de ánimo es uno, y cuando nos vamos, es completamente distinto. Las personas están más contentas, más despiertas, más cariñosas", agrega Barjacoba.

El contacto con los animales activa recuerdos, mejora la movilidad y estimula la mente. En personas con Alzheimer u otras demencias, los efectos son especialmente visibles. "Hay usuarios que no suelen reaccionar ante otros estímulos y, sin embargo, al acariciar al perro, mueven la mano o intentan incorporarse. Es algo realmente emocionante", añade Barjacoba. "Las perros entienden el lenguaje del afecto, y eso es algo que traspasa cualquier deterioro cognitivo", concluye.

Con esta nueva actividad, se reforza el compromiso con el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores.



**Supraglass®**

Transformamos tus espacios

# ¿QUIERES TRANSFORMAR TU TERRAZA?

Cortina de Cristal  
Pérgola Bioclimática  
Tecno de Cristal  
Toldos

Ventana y Cristales  
Plegables con Marco  
Tarimas/ Suelos/ Césped Artificial  
Obra Civil

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

Llámanos al +34 918 257 045  
+34 613 067 206

COLABORADORES  
DE LA CASA  
MÁS FAMOSA  
DE ESPAÑA,  
**GRAN HERMANO**



# Aliviar la tos y calmar la garganta en época de resfriados

• Entramos en una temporada, que ha venido marcada por el cambio horario, y dicen los expertos que este acto supone también un cambio en nuestro organismo. Nos sentimos más vulnerables y nuestro sistema inmune también se ve afectado. Esto unido a la llegada del frío y los virus respiratorios pululando en el ambiente, hace que la garganta se resienta y la tos se convierta en una compañera tan molesta como persistente. De hecho, según datos que maneja 'noVadie', líderes en el cuidado de la salud de la forma más natural, el 75% de los españoles padece un resfriado o gripe al menos una vez al año. Y señalan que, "el cuidado en época de resfriados comienza con la prevención, evitando exponerse a los cambios bruscos de temperatura, llevando una correcta alimentación, durmiendo adecuadamente y evitando los ambientes cargados. Cuando el dolor de garganta, la mucosidad o la tos hacen acto de aparición, existen remedios naturales que, junto con el descanso y la hidratación pueden ayudar a encontrarnos mejor".

Hay que tener en cuenta que, durante la época de resfriados, el sistema respiratorio requiere de cuidados especiales. Mantenerlo en buenas condiciones no solo ayuda a prevenir infecciones, sino que también reduce la intensidad de los síntomas cuando la enfermedad ya ha aparecido. Basta con un simple cambio de hábitos para que notemos la diferencia, por ello, los expertos de 'noVadie' nos muestran cómo proteger el aparato respiratorio.

## MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Beber agua, tomar infusiones o caldos favorece la humedad de las mucosas, lo que facilita la expulsión de la mucosidad y alivia la irritación de garganta. Por el contrario, el consumo insuficiente de líquidos empeora los síntomas.

## EVITAR EL RESECO Y LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

El uso de humidificadores o colocar recipientes con agua cerca de los ra-



diadores puede mejorar la calidad del aire. Además, debemos intentar evitar el frío intenso y los cambios bruscos de temperatura, que contribuyen a debilitar las vías respiratorias.

## VENTILAR LOS ESPACIOS CERRADOS

Abrir las ventanas unos minutos cada día ayuda a renovar el aire y reducir la concentración de virus en el ambiente. Esto es especialmente importante en oficinas, colegios o viviendas donde conviven varias personas, sobre todo, si hay alguna enferma.

## REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO

Una alimentación rica en frutas y verduras ayuda a fortalecer las defen-

sas naturales del organismo. También hay complementos con vitamina C y zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

## EVITARE EL TABACO

Fumar o permanecer en una habitación llena de humo irrita las vías respiratorias, favoreciendo la tos y las infecciones. Por este motivo, limitar la exposición a ambientes cargados de humo en oficinas, colegios o viviendas donde conviven varias personas, es clave para mantener los bronquios en perfecto estado.

## DESCANSAR ADECUADAMENTE

Dormir poco o mal hace que el cuerpo sea más vulnerable a los virus porque



Evitar los cambios bruscos de temperatura. Pasar del calor al frío repentinamente puede irritar la garganta y provocar inflamación y dolor. Por este motivo, cuando salgamos a la calle con bajas temperaturas es recomendable cubrirse la boca y la nariz con una bufanda.

No forzar la voz. Cuando la garganta está irritada, hablar en exceso o gritar puede agravar el problema y hacer que presentemos signos de disfonía o afección. Si se da el caso, un descanso vocal de unas horas ayuda a la recuperación.

Mantener la nariz limpia. El uso de suero fisiológico o agua de mar favorece la limpieza de las vías respiratorias superiores y evita que las mucosidades lleguen a la garganta. Existen productos como que ayudan a hacer la mucosidad más fluida, al tiempo que facilita la eliminación de los mocos y contribuye al confort respiratorio.

## REMEDIOS NATURALES PARA ALIVIAR LA TOS PERSISTENTE

Los pulmones se sienten irritados, con la presencia de flemas. Si ya estamos enfermos, descansar convenientemente es una forma más rápida de mejorar.

## CUIDADOS PARA CALMAR LA GARGANTA IRRITADA

La garganta es una de las partes de nuestro organismo que más sufre ante la llegada del frío. Respirar por la boca cuando nos enfrentamos a las bajas temperaturas o exponernos a corrientes de aire en época de resfriados puede provocar una irritación que podría ser la antesis de una infección. Por ello, nos señalan algunos consejos para calmar este malestar.

Hidratarse con frecuencia. Los líquidos templados ayudan a mantener las mucosas húmedas y proporcionan una sensación de bienestar. Con la llegada del frío, las infusiones de manzana, salvia o jengibre, o los vasos de leche con miel, son especialmente útiles por su efecto calmante. Utilizar caramelos balsámicos. Mantener la garganta lubricada reduce el picor y la sensación de sequedad. Si vamos a tomar caramelos hay que optar por los que no tienen azúcar y lleven ingredientes como miel, limón o mentol.

Propóleo. Es una sustancia resina que elaboran las abejas para proteger a la colmena. Su acción antiséptica puede resultar de mucha utilidad a la hora de aliviar el dolor de garganta cuando está irritada. Además, también ayuda a reducir la inflamación, favorece las defensas y mejora la respiración.

Vapores e inhalaciones. Los vapores con eucalipto o mentol abren las vías respiratorias y alivian la congestión. Se pueden realizar durante 10 minutos, cubriendo la cabeza con una toalla sobre un recipiente con agua caliente. Hay que tener cuidado, ya que los vapores, si están muy calientes, pueden producir quemaduras.

Beneficios de la vitamina C. Consumir alimentos con vitamina C siempre es una buena opción en invierno, ya que contribuyen a prevenir las infecciones respiratorias. Si ya tenemos síntomas catarrales, tomar complementos con vitamina C, puede ayudarnos a respirar con menos dificultad, y nos permitirá encontrarnos mejor y menos cansados.

Evitar los irritantes ambientales. Los perfumes intensos, los aerosoles o los ambientes muy cargados o con humo pueden agravar la tos. Por este motivo, mantener una atmósfera ventilada, incluso en pleno invierno, ayuda a reducir los síntomas.

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"

.. Parece raro no poner el nombre de la persona que nos ha concedido esta entrevista y que nos ha dado este título, sin embargo, esta es la razón de este grupo: el anónimo. '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', situada en la avenida de Vilasecas, 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 mucha. Realmente, el que entiende que tiene un problema con el alcohol, si te 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 dónde 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 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 ponérsela se la bebe. Y no es necesario levantarse con temblores y tambaleándose para ser un alcohólico. Hay varios tipos de alcoholismo. Uno es el 'cílico explosivo' como lo llaman los profesionales. Es esa persona que de lunes a viernes trabaja y no bebe, pero llega el viernes y se mama 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 diagnostican?

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?

Sí, 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 es lo más habitual, lo que ocurre, en esos casos, muchas veces, es que el alcohólico se lo toma como un ataque. A mí cuando me venían mis amigos diciéndome que me velan mal, me sentía fatal y me sentíbamal que me lo dijieran. Pero claro, la gente te ve mal, cambiada y te lo dicen. Y lo hacen con la buena intención, pero que 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 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 puedes 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 es beber 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. Piensa que es lo normal.

### ¿Cómo era tu vida después?

Yo bebía hasta en sueños y me levantaba con una resaca para llamar a un curar 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马来西亚, 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 un 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. Tú 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. Aadar 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 desestructurada, 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 otros es un problema gordo que le hace sufrir.

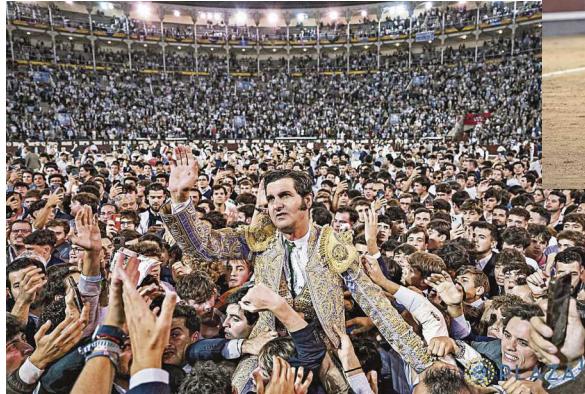
### ¿Cuánto cuesta acudir a estas reuniones?

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.

## Sonata de otoño

Ha acabado la temporada madrileña con el cierre de la 'Feria de Otoño', que ha ocupado los dos primeros fines de semana de octubre. En circunstancias normales escribiríamos que no fue una mala feria. Hablaríamos de un novillero mexicano llamado Emiliano Osorio que dejó tarjeta de visita y de una nueva puerta grande para Emilio de Justo, más por lo emotivo de volver al ruedo desde la enfermería después de una fortísima voltereta que hizo pensar en cosas peores. Comentariamos el petardo que pegó la ganadería de Domingo Hernández, una de las peores lidadas este año en Madrid, y ensalzaríamos esos naturales sublimes de Víctor Hernández, aunque los suministrara de uno en uno, en una tarde entretenida en la que también brilló un Fortes que se llevó de propina una comadra de 15 cm en el gemelo al hacer un quite por gaoneras. No podríamos pasar por alto tampoco la buena novillada sin picardos que envió Ángel Luis Peña para la final del certamen 'Camino hacia Las Ventas', con al menos tres novillos de buena nota, que permitió a Samuel Castellón altarse triunfador. No parariamos de comentar la valiente entrega de Román frente a una corrida muy bien presentada de Víctorino que fue de todo menos aburrida, y en la que David Galván fue llevado a la enfermería después de una fea comarada en la espalda y una caída tremenda que lo dejó inconsciente, sin dejar de citar las extraordinarias verónicas de Ginés Marín al segundo de la parte, ganando terreno y cargando la suerte. Y citaríamos, por supuesto, a Juan Carlos Rey, banderillero excepcional que ha desarrollado una nueva temporada con nota excelente, y quien arrisgó de lo lindo para dejar los palos a un toro muy complicado de banderillear.

Y de todo eso hubiéramos escrito si el día 12 de octubre no hubiéramos vivido acontecimientos imposibles de olvidar: así vivimos cien años, todo ellos con el hilo conductor de José Antonio Morante de la Puebla. Porque el diestro sevillano había promovido y organizado un festival con la finalidad de levantar una escultura en honor del maestro Antonio Chénel 'Antorriete', y ahí la tiene ya en la explanada de su plaza de 'Las Ventas'. Dio comienzo el festival a las 12 de la mañana con lleno hasta la bandera y no paró de aplaudir el público desde el pasillo hasta bien entrada la hora de comer. Porque aparecieron rejuvenecidos maestros que mostraban la misma ilusión que un novillero sin caballos:



Curro Vázquez, por ejemplo, cogió la muleta, hizo así y le enjaretó a su encastado novillo una tanda de remates que remató con profundo trincherazo que levantó a la cátedra de sus asientos, porque el toreo clásico se había hecho presente. Y así siguió, rematando variado además las series, ora el pase de pecho, ora el trincherazo, ora el ayudado por bajo. Y como después a su novillo a la primera y suma efectividad, se le concedieron dos orejas que pasó en triunfal vuelta al ruedo. Se hizo luego presente Carlos Escobar 'Frascuelo', dejando detalles de su inmensa torería, diseñando dos medios de esas tan belmontinas que tantas veces hizo saborear a sus seguidores, que en Madrid son legión, y que le obligaron a dar una ovacionadísima vuelta al ruedo. Y después César Pincón, quien hizo lo que todos querían que hiciera, que no es otra cosa que lo que se llama torear de verdad; citar al novillo de largo, adelantar la muleta con firmeza, recibirlo con perfecto embroque, dibujar el

muletazo templando la embestida, mandarlo con perfecto giro de muñeca y cintura detrás de la cadera, dar un paso adelante hacia la cara del toro, ganar terreno cargando la suerte, y volver a empezar una vez y otra hasta que, como el espacio del toro por el torero, solo queda darle salida con el pase de pecho a la hombriera contraria. Buena estocada de remate y otras dos orejas que el maestro colombiano pasó por su ruedo de 'Las Ventas' una vez más, con el vello de la afición aún levantado. Antes hubieron de salir los cabestros al haber sido devuelto el novillo que le había correspondido en suerte a Rincón, y tras él el ilustre mayoral Florito Fernández, quien también ha anunciado su retirada, y que es un verdadero maestro en lo suyo, y con quien también la plaza ovacionó puesta en pie. Toreó después pintorillo el propio Morante, con detalles de esa escuela sevillana con esencias a su estudiado Joséito 'el Gallo', que hicieron las miles de la afición; también lo hizo

Enrique Ponce, quien falló con la espada después de una faena pléctica de su interpretación del toreo, larga, templada y plástica. Y cerró el festival la novillera Olga Casado, quien también cortó dos orejas uniendo a la fiesta de emociones y recuerdos que nos habían brindado los maestros que ya eran maestros cuando el que suscribe era joven.

Y ya por la tarde más emocionante: toros de Garcigrande para el propio Morante, que haría doblete; Sergio Rodríguez, flamante triunfador de la 'Copa Chénel' y anunculado para confirmar su alternativa; y, Fernando Robleño, quien había anunciado su despedida de los ruedos y se anunciaría en Madrid para despedirse de la afición ventera.

Fernando Robleño es uno de esos toreros que torea mucho menos que lo que debería, si atendemos a su capacidad, compromiso con la fiesta y conocimientos. Robleño es, además, torero de Madrid -68 paseíllos-, título oficial que



no concede ningún jurado pero que nadie discute cuando la afición tiene a bien otorgárselo. Ha torreado los hierros más exigentes, aquellos que demanda el aficionado y de los que huele la figura, y los ha cuajado como nadie. Dos pueras grandes hay en su haber, ambas en 2002, y más hubieran sido si hubiera estado más fino con el estoque. Y también lo habría hecho el día de su despedida si hubiera caído a la primera al quinto de la tarde, al que toreó de verdad trayéndoselo de lejos, cargando la suerte, bajando y corriendo la mano, rematando el muletazo detrás de la cadera. Una oreja, una emocionada vuelta al ruedo, y sus hijos que se habían hecho presentes en el ruedo para oficializar la despedida con el corte de coleta. Y todo aquello, que el aficionado vivió con un nudo en la garganta, vino a sumarse a la conmoción producida minutos antes después del acontecimiento del año: Morante de la Puebla se había cortado la coleta. Ocurrió después del cuarto toro, al que Morante había toreando con primor, sobre todo en los remates inspiradísimos, aunque la faena fuera irregular y no se librara de enganchones y desajustes. Pero actuaba Morante a favor de obra, con un público volcado y entrovertido, mucho más después de sufrir una fea voltereta al comienzo de la faena que le dejó conmocionado durante algunos minutos. Y como ató a la primera, el presidente tiró de pafuelas concediéndole las dos orejas que el público solicitaba con furor. Triunfal vuelta al ruedo, y mientras discutían los aficionados que si dos orejas que si una, resultó que Morante de la Puebla se plantó en la soledad del centro del ruedo y allí se desprendió del ariñado y se retiró del toreo. Dos despedidas la misma tarde con ambos maestros a hombros: Morante por la puerta grande entre una gran multitud y Robleño por la puerta de cuadrigas. Y las palmas sonaban nostálgicas como música para una despedida, música para una sonata de otoño.

**José Francisco Matellano**



## Talleres específicos para las tricantinas en búsqueda activa de empleo

••La Concejalía de Empleo y Desarrollo Económico y la Concejalía de Familia e Igualdad, del Ayuntamiento de Tres Cantos, tiene en funcionamiento, durante este mes de noviembre, un completo programa de talleres presenciales dirigidos específicamente a mujeres, con el objetivo, como así han incidido, en reforzar su empleabilidad y potenciar al máximo sus oportunidades de inserción laboral.

Los talleres, de carácter totalmente gratuito, abordan distintos aspectos relativos a la empleabilidad y la búsqueda de nuevas oportunidades laborales, haciendo especial hincapié en aspectos y temáticas de plena vigencia y actualidad, como el uso de las nuevas herramientas y aplicaciones digitales, o la inteligencia artificial, siempre desde una perspectiva práctica e innovadora.

Estas acciones formativas están cofinanciadas al 40% por el Fondo Social Europeo+ dentro del 'Programa Operativo de la Comunidad de Madrid 2021-2027'. Todos los talleres se imparten en las instalaciones municipales del Consistorio (plaza del Ayuntamiento, 1). Las mujeres interesadas en participar deben estar empadronadas en el municipio.

Para estar informadas han de dirigirse al portal del desarrollo económico y empleo del Ayuntamiento, <https://www.gestionandote.com/agencia/trescantos>, o bien contactar a través del mail [desarrolloeconomicoymedio@trescantos.es](mailto:desarrolloeconomicoymedio@trescantos.es), o llamando al teléfono 912938000 (extensión 4107).



## El fin de las obras de la 'Familyoteca' coincide con el 'Mes de la Infancia'

••La 'Familyoteca', ese espacio público 'destinado a las familias, la convivencia intergeneracional y el aprendizaje compartido', que se convertirá en uno de los ejes sociales y culturales más importantes del que dispondrá Tres Cantos', como así lo define el equipo de Gobierno del municipio, ya está construida. Para ello se ha realizado una inversión de 5,5 millones de euros. De esta manera, la 'Familyoteca' 'se alza ya como una realidad tangible dentro del proyecto 'Paraninfo', en la zona norte de la ciudad, y se prepara para su puesta en marcha tras la fase de equipamiento y dotación de mobiliario.

**UN CENTRO CÍVICO**  
Concebida como un centro cívico y de ocio familiar, ofrecerá espacios para la cultura, la creatividad y la educación. El edificio cuenta con zonas de ludoteca, salas polivalentes para

talleres y actividades formativas, espacios de lectura, áreas dedicadas a la crianza y al juego compartido, así como aulas para el aprendizaje colaborativo.

Además, albergará un programa permanente de actividades familiares, culturales y educativas, abiertas a todas las edades, que reforzarán la vida social y comunitaria de Tres Cantos, como así lo anuncia la concejala de Cultura, Elisa Lidia Miguel. Por su parte, Jesús Moreno, alcalde de la ciudad, recordaba 'la importancia de promover desde

el Ayuntamiento políticas que protejan y defiendan los derechos de los más pequeños, como parte de nuestro compromiso con UNICEF, que reconoce a Tres Cantos como 'Ciudad Amiga de la Infancia' por su gestión ejemplar en este ámbito'.

### UNA AMPLIA PROGRAMACIÓN

La finalización de la 'Familyoteca', ha coincidido que sea el mes de noviembre, que es el 'Mes de la Infancia y la Adolescencia', impulsado por la Concejalía de Juventud e Infancia, y que se celebra con una completa programación de actividades, promovida desde todas las concejalías, con el objetivo de concienciar sobre los derechos de los niños y adolescentes, en el marco del 'Día Universal de los Derechos del Niño', que se ha conmemorado este pasado 20 de noviembre.

### + NOTICIAS

#### El Pleno apoya la presencia de los 'puntos violeta'

••El PP y PSOE presentaron una moción contra la violencia de género, que se convirtió en declaración institucional, tras unirse Vox y Por Tres Cantos, reconociendo el 25 de noviembre como la celebración de la eliminación de la violencia contra las mujeres, y apoyaron los 'puntos violeta'.

#### Campaña de ADN canino para mantener la ciudad más limpia

••Bajo el lema 'Soy de Tres Cantos, lo llevo en el ADN', está dirigida específicamente a los propietarios de perros del municipio, con el objetivo de identificar y sancionar no solo a quienes no recogen los excrementos de sus mascotas de la vía pública, sino también a aquellos usuarios que no han formalizado el registro de sus canes, según se establece en la ordenanza reguladora municipal.

#### El Hospital 'HM' continúa el proceso de contratación

••El centro sanitario ha publicado 44 nuevas ofertas de empleo a través del portal municipal 'Gestionándote'. De ellas siete para profesionales con titulación oficial como técnico especialista en radiodiagnóstico, cinco de técnico en cuidados auxiliares de enfermería, quince de auxiliar de enfermería y tres de farmacéutico.

# ¿QUIERES QUE TU EMPRESA ESTÉ A LA VISTA DE TODOS?

### INFORMATE

LUCIANO MONEDERO - 628 057 305  
PUBLICIDAD@PRENSALACOMARCA.COM

# Tres Cantos contará con un nuevo campo de fútbol 11 en 2027

..Hace unos días se presentaba, en Tres Cantos, el proyecto de construcción de un nuevo campo de fútbol, en el municipio, con una inversión de más de 2,5 millones de euros. Esta actuación forma parte de la apuesta del Gobierno municipal por el deporte como "motor de salud, bienestar y calidad de vida para los vecinos".

El alcalde, Jesús Moreno, junto al concejal de Presidencia, Javier Juárez, y el concejal de Deportes, Eduardo Lorca, visitaron la parcela, donde se levantará la nueva instalación deportiva, situada entre la avenida de los Montes y la avenida de la Industria, en un espacio de más de 15.000 metros cuadrados.

## SOSTENIBILIDAD Y EFICIENCIA

El nuevo campo de fútbol 11 podrá dividirse en dos campos de fútbol 7, para facilitar el uso de clubes y escuelas deportivas. Además, dispondrá de un granero cubierto para 180 espectadores, con plazas reservadas para personas con movilidad reducida, como así adelantaba el equipo de Gobierno. Y añadian que "el diseño busca integrarse en el entorno natural del arroyo del Bodonal, aprovechando



la forma del terreno". Además, "se seguirán criterios de sostenibilidad y eficiencia energética, con el objetivo de reducir el consumo y cuidar el entorno".

## ESPACIOS DE PRIMER NIVEL

El alcalde, Jesús Moreno, señalaba que este nuevo campo de fútbol "es una muestra más del compromiso de Tres Cantos con el deporte y con unas instalaciones municipales de cali-

dad, pensadas para que todos los vecinos puedan disfrutar del fútbol en las mejores condiciones". Por su parte el concejal de Presidencia, Javier Juárez, añadía que "el Gobierno municipal continúa apostando por dotar a la ciudad de espacios deportivos de primer nivel, pensados no solo para la práctica del deporte, sino también para el disfrute de las familias y la convivencia social, con las máximas garan-

tias de sostenibilidad y bienestar". Mientras, Eduardo Lorca, concejal de Deportes, expresaba que "este nuevo campo permitirá ampliar la oferta para clubes y escuelas".

Actualmente, el municipio cuenta con cinco clubes federados, que reúnen a más de 1.800 jugadores. A ellos se suma la liga local de fútbol 7, que este año ha alcanzado los 54 equipos, con más de 900 participantes.

**Presentado un innovador centro deportivo en el 'Paraninfo'**

..Se trata de un ambicioso proyecto, que ha sido presentado por el Ayuntamiento de Tres cantos, que contará con zona de gimnasio, salas polivalentes y diferentes áreas de piscinas. La inversión destinada a este innovador centro deportivo, supera los 6 millones de euros, y constituirá el gran eje deportivo de 'Paraninfo', convirtiéndose en uno de los espacios de referencia para la práctica de deporte en el municipio, como así lo expresaba el concejal de Deportes, Eduardo Lorca.

La parcela sobre la que se construirá una superficie de 2.720m² sobre rasante. El complejo se distribuirá en tres niveles; un sótano destinado a instalaciones; una planta principal, que albergará piscinas cubiertas, piscina exterior, zona de aprendizaje acuático y piscina polivalente para diferentes usos y funcionalidades; y, una planta superior con un gimnasio dotado de salas fitness, bicicletas mutisitios y un mirador con vistas al parque. La sostenibilidad y adecuación al entorno natural estarán presentes en los materiales de construcción empleados, con cuatro elementos clave: agua, tierra, madera y piedra. En el exterior y jardinería del recinto, se emplearán especies vegetales autóctonas, de bajo consumo hídrico, y cubiertas naturales de gran poder aislante.

# El Ayuntamiento reconoce la excelencia de los deportistas y clubes del municipio

..Se trata de una iniciativa promovida por la Concejalía de Deportes de Tres Cantos, que tiene como objetivo reconocer la dedicación y los logros de los deportistas y clubes del municipio. Para esta nueva edición, el Consistorio ha adelantado que destinará una dotación total de 30.000 euros, que se distribuirán entre aquellos que hayan destacado por su participación en competiciones nacionales e internacionales o por su trayectoria deportiva durante la temporada 2024-2025, entre el 1 de julio de 2024 y el 30 de junio de 2025.

El concejal de Deportes, Eduardo Lorca, destacaba la relevancia de estos galardones "como una herramienta para el estímulo y el reconocimiento para el de-



porte local". Porque con estos premios, añadía "queremos poner en valor el compromiso, la constancia y el esfuerzo de nuestros deportistas y clubes, que son un orgullo para Tres Cantos y un ejemplo de superación

dentro y fuera de las competiciones".

## AYUDAS ECONÓMICAS

En la edición anterior, fueron galardonados 9 clubes y 66 deportistas tricantinos de distintas disciplinas,

que utilizaron la ayuda económica para afrontar gastos derivados de la práctica deportiva y su participación en competiciones de alto nivel. "La convocatoria de este año mantiene ese espíritu de apoyo y refuerzo al tejido deportivo local, que sigue creciendo en número, calidad y diversidad", dicen desde el Ayuntamiento, que considera que esta iniciativa, "reafirma el compromiso con el desarrollo del deporte en todas sus disciplinas y niveles, reconociendo los logros competitivos, y también el esfuerzo diario que implica la práctica deportiva". Así "los 'Premios al Esfuerzo Deportivo' buscan visibilizar el trabajo de base que realizan los clubes y entidades locales, así como el talento individual de los deportistas tricantinos".

**El tricantino José María Dorado presenta su novela 'El grano de arena'**

..La historia de una pequeña aldea castellana, sus avatares históricos y culturales a lo largo del tiempo, las habñas de quieren por allí pasaron son los grandes protagonistas de 'El grano de arena', el libro escrito por el tricantino José María Dorado, con el que ha querido rendir homenaje a nuestros antepasados, "que como pequeños granos de arena han ido componiendo la historia de España".

El acto, al que acudió el alcalde, Jesús Moreno, estuvo organizado por la Asociación Cultural y Gourmet 'Cruz de Borgoña', en colaboración con el Ayuntamiento de Tres Cantos. Por su parte, Eduardo Irigo, presidente de la asociación, señaló que precisamente "la puesta en valor de la historia de España es uno de los principales objetivos de la asociación".

Jose Carlos Rodríguez, expresidente de la Asociación de Empresarios, Comerciantes y Autónomos de Tres Cantos

## “La asociación necesitaba un relevo con gente joven, con ideas nuevas y mucha ilusión”

•• José Carlos Rodríguez llevaba trece años, como presidente, al frente de la Asociación de Empresarios, Comerciantes y Autónomos de Tres Cantos. Pero ahora ha llegado el momento de tomar la decisión de poner fin a esta etapa y ha cedido el testigo a Ignacio Blanco, dueño de la empresa Superglass. Aunque confiesa que no se desvincula del todo y que estará al pie del cañón como vicepresidente para ayudar a su sucesor en todo lo que esté de su mano.

**En treinta años, ¿cómo ha cambiado el comercio en Tres Cantos?**  
El comercio no sólo ha cambiado en Tres Cantos sino en el mundo entero. Imagínate todo lo que ha podido ocurrir a lo largo de cuarenta años. Esto es otro mundo. Evoluciones porque te van empujando y tienes que ir cambiando y adaptándote al cliente, que es el que manda, pero la evolución es tan rápida y, sobre todo, con el tema de Internet y las compras online. Todo esto ha sido un tsunami que ha arrasado con, prácticamente, el 50% del comercio, en algunos sectores y en algunos gremios. En concreto han cerrado muchos negocios, como las jugueterías. Y es que ha evolucionado todo, el comercio, pero también el cliente y el consumidor. Cada vez hay menos relevo generacional. Este establecimiento que yo adquirí de mi padre, no lo quiero para mi hijo, porque aquí puedes estar toda la semana trabajando, incluyendo los fines de semana.

**Con tanto trabajo, ¿cómo decidiste involucrarte en ASECATC?**

Eso fue hace 15 años. La asociación empresarial que existía cuando llegué a ASEMAN, que ya desapareció, pero creo que los comerciantes necesitaban estar asociados. Por entonces, nos reunímos porque queríamos hacer cosas y que nos conocieran los vecinos de los diferentes sectores. Lo organizamos, se creó la ‘Asociación de Empresarios de Tres Cantos’ y terminé siendo el presidente. A mí siempre me ha gustado el asociacionismo y me ha movilizado mucho para hacer cosas haciendo cosas para ofrecer a los clientes a los vecinos cosas por el negocio. Por aquell entonces, Antonio Avilés era el concejal de Comercio en el Ayuntamiento de Tres Cantos, y me unió a él una amistad y me propuso poner en funcionamiento una asociación de comercio y empresarial y que contaba con su apoyo. Finalmente me convenció, con mi buen amigo Carlos



Pereda, y pusimos en funcionamiento la asociación hace ya 13 años. Y desde entonces estoy implicado hasta el día de hoy.

**Sí, porque a pesar de haber dejado la presidencia, ¿vas a seguir implicándote en ella?**

Llevo varios años intentando dejar la asociación pero nadie quería relevarme, porque esto supone perder tu tiempo tu vida familiar, sineldo, ni oficio, ni beneficio. Es hacer cosas por tu entorno, por mejorar el comercio de la zona, y porque función, y que las tiendas puedan sobrevivir y organizar acciones junto con la hostelería para que se mueva la gente, de un sitio a otro, y conozcan al comercio que hay en el municipio. Muchas veces, por como está distribuido, por sectores, es difícil que los vecinos conozcan las tiendas que tienen cerca de casa. Lo difícil era encontrar con alguien que se comprometiera perder de su tiempo. Hasta que apareció Nacho. Yo he tenido que cerrar muchas marañas mi negocio para acudir a reuniones, y eso supone pérdidas económicas de tu negocio. Pero entiendo que hay gente que no puede hacer ese esfuerzo. La oportunidad de hacer el relevo ha

llegado con Nacho, que tiene muchas ganas de hacer cosas y tiene las ganas que yo estoy perdiendo, y la visión de juventud y de comercio actual que es tan necesaria.

**¿Qué has ganado en este tiempo, en estos 13 años, como presidente de la asociación?**

He ganado muchos amigos y una satisfacción personal de saber que lo que estoy haciendo redonda en el beneficio, en el mío propio de mi establecimiento, y, sobre todo, en el comercio de todo Tres Cantos. El que no se cierra un comercio ya es un logro que merece cualquier esfuerzo. Esto es lo que he mamado desde pequeño. Meto lo que estudiar en el almacén de una tienda y me duele mucho y sé el esfuerzo que hace cada persona que levanta cada día la persiana de su negocio.

**¿Cuánto ha crecido la asociación desde su creación hasta el día de hoy?**

Los principios eran ir puerta por puerta, prácticamente, los comerciantes de alrededor saben de tu formalidad y confian en ti pero el que está en otro sector y en otra zona de Tres Cantos no te conoce y con-

venables de que es importante estar asociado, para lograr unos objetivos comunes, es complicado. Es importante llevar una buena sintonía con la Administración, porque mi labor, sobre todo, ha sido la de trabajar junto a la Dirección General de Comercio de la Comunidad de Madrid, con la que he tenido una relación maravillosa, tanto con Marta Nieto como Ángel Luis Martín, que me han abierto muchas puertas y que me han ayudado a trasladar la problemática que teníamos y poder hacer cosas en Tres Cantos en pro del comercio. Hemos hecho muchas cosas. Tengo una relación magnífica con el presidente de ECOCEM, con Hilario Alfaro, de Foro Empresarial... muchos amigos con los que he luchado, por lo mismo, para que el comercio y la hostelería funcione y que sean el motor de la actividad económica de este municipio.

**¿Qué acciones habéis puesto en marcha que han sido efectivas a lo largo de este tiempo?**

A lo largo de estos 13 años se han hecho muchas acciones. Anualmente hemos podido poner en marcha unas 13 o 14. Casi una al mes. Este último año, por varias circunstancias,

se han paralizado, pero tenemos ‘La vuelta al cole’, ‘Laruta de la cuchara’, el black friday, campañas de Navidad, los premios empresariales, que han sido referente en la Comunidad de Madrid...

**¿Seguirás como asociado?**

Sí. Yo he dado un paso al lado y voy a seguir como vicepresidente, y voy a hacer de nexo de unión y las relaciones institucionales y, sin duda, echarle una mano a Nacho con mi experiencia. Hacía falta tener ideas nuevas y gente joven que empuje y que venga con ganas.

**¿Qué implicación ha tenido el Ayuntamiento de Tres Cantos con vosotros?**

Nos apoyó desde el primer momento, como te cuento cuando nos tiende la mano Antonio Avilés, concejal de Comercio en aquel momento. La relación siempre ha sido buena con el Ayuntamiento y nos han apoyado. Hemos realizado firmas de colaboración durante todos estos años. Pero este año se ha paralizado toda esta actividad y esta relación. No sabemos muy bien por qué y llevamos esperando a que se renueve el convenio de colaboración, que se termina el 31 de diciembre. Ahora que no estoy de presidente ya me pido quejar (dice entre bromas). Necesitamos que vuelva a ver esa colaboración de parte del Ayuntamiento, que se ha ido abandonando. Durante los últimos cuatro años se han producido muchos cambios de concejales de comercio, y no ha beneficiado a que se hagan las cosas de la manera, que yo creo que se tendrían que haber hecho, pero esperemos con la nueva dirección se retorne la postura y haya una mayor colaboración y se firme el convenio que tanto nos aporta.

**¿Cuándo se ha producido este relevo?**

El relevo se ha producido hace poco menos de un mes, tras las elecciones que se producen cada dos años. Esto año coincide en los meses de verano, pero entonces no había una persona que se postulara, pero ahora Nacho ha cogido el testigo, y yo encantado de que se produzca este relevo. Se hace ya con todas las cuentas aprobadas y todo al día. Es una asociación saneada y funcionando con 100 asociados y 15 empresas colaboradoras y creo que ya era el momento.

# Esta Navidad, enamórate del comercio en Tres Cantos

Cada comercio,  
una **historia**.  
Cada compra,  
una **emoción**.



AYUNTAMIENTO  
TRES CANTOS

CONCEJALÍA DE COMERCIO Y CONSUMO



ASOCIACIÓN  
DE EMPRESAS  
DESPEDIDAS  
Y AUTÓNOMOS  
DE TRES CANTOS



AETC  
ASOCIACIÓN DE EMPRESAS DE TRES CANTOS



Marca 3C



TRES CANTOS  
Ciudad de la SALUD  
y el BIENESTAR