

Majadahonda

IN

JORDANA PAVÓN, HEREDERA DE UNA SAGA HISTÓRICA DEL FLAMENCO



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, MAY PAREDES Y MICAELA MALAUSSENA.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • **FOTOGRAFÍA:** RICARDO RUBIO..

DTO. PUBLICIDAD: 616 64 90 11 • **PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.**

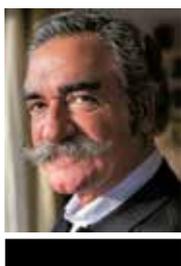
DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 **IMPRIME:** MONTERREINA • **www.majadahondain.es** • **redaccion@majadahondain.es**

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 649 011 • **PUBLICIDAD:** **publicidad@majadahondain.es**

MAJADAHONDA IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.





El calor no es excusa

Por Alberto Gómez Font

HAY PERSONAS QUE SE EMPEÑAN EN APROVECHAR LOS CALORES ESTIVALES PARA DESCUIDAR SU ATUENDO Y DEJARSE LLEVAR POR LA VULGARIDAD Y LA INELEGANCIA, COMO SI ABANDONARSE ESTÉTICAMENTE FUESE UN REMEDIO EFICAZ CONTRA LAS ALTAS TEMPERATURAS.

Así ocurre que podemos toparnos por las calles con mujeres ataviadas como si estuvieran junto a la playa, es decir, más desnudas que vestidas, sin tener en cuenta la incomodidad que puede ocasionarnos al resto de los viandantes ese abandono del recato. Y si les miramos a los pies nuestro horror llegará al cénit al verlas caminar con chanclas de goma de colores chillones.

Además, muchos de los vestidos supuestamente veraniegos son de telas delgadas y traslúcidas que permiten que se adivinen las prendas interiores y asistamos a un desfile de lencería muy lejano a las buenas maneras exigibles para andar

la por la ciudad.

Y si ver así a las jóvenes y a las no tan jóvenes puede resultarnos disgustante, ¿qué decir de los muchachos y de muchos —demasiados— hombre en edad adulta e incluso prosecta que se empeñan en mostrarnos muchos más centímetros cuadrados de piel de los que nuestra sensibilidad puede soportar?

Empecemos de abajo arriba, por los pies, y comprobaremos que a muchos también les da por las chanclas, mientras que otros optan por las sandalias, y los más mayores prefieren los zapatos de rejilla con calcetines blancos...

Después lo más probable es que se empeñan en mostrarnos las pantorrillas —y a veces también las rodillas—, pues insisten en que sí pasan menos calor, y se quedan tan anchos, cuando lo cierto es que eso no es así. Tenemos ante nosotros una colección impresentable de pantalones piratas, de bermudas y de pantalones cortos —que a veces son trajes de baño—, y no estamos junto al mar, sino en el centro de la ciudad o viajando en el metro.

El remate final, llegados ya al torso, son las camisetas de manga corta, las camisetas coloridas, e incluso las de tirantes, es decir: otro montón de piel al descubierto que lastima inmisericorde nuestros ojos.

Vamos a ver, señoras y señores: ¿tanto cuesta tener un poco de decencia y de buen gusto? ¿Se nos han olvidado ya las fotos de los álbumes familiares en las que están nuestras abuelas y nuestros abuelos bien vestidos tanto en invierno como en verano? Ω



El primer
electrodoméstico
**que me hace
ganar dinero.**



Tel: 630 880 035 | info@pozuelosolar.es
Plaza Mayor 14, Pozuelo de Alarcón.

POZUELO SOLAR



La culpa fue de Coco Chanel

Por May Paredes

COMIENZA ESE PUNTO DEL VERANO EN EL QUE PONER PIES EN POLVOROSA ES UNA NECESIDAD DE PRIMER ORDEN, ESO ES UN HECHO QUE SE HACE CLARAMENTE MÁS DRAMÁTICO ENTRE LOS MADRILEÑOS. NO ES TANTO DESCANSAR DEL TRABAJO O CAMBIAR DE AIRES, EN MADRID ES ALGO URGENTE Y VITAL, HABLAMOS DE VIDA O MUERTE.

Es tanta la desesperación que empezamos a hacer cábalas de última hora para huir al lugar deseado. Toca reservar un hotel, trenes, vuelos, lo que sea menester para desplazarnos lo más lejos posible, y aquí como en las distancias cortas es donde un madrileño se la juega.

Puede que yo sea una rubia repelente y apijada a pesar de mi falta de patrimonio, puede ser que me quejo mucho y pongo pegas a todo, pero creo que en el fondo todos pensamos, tenemos nuestras exigencias, solo que unos lo manifestamos como si tuviéramos la fortuna de Jeff Bezos, pero sin ser vulgares, y otros no quieren que les tachen de pejiugeros y se callan. Cosa que hace más visible y estrambótico al que quiere lo mejor, porque merecemos lo mejor, y si no te lo proporcionan de oficio, se exige siempre con educación, no como un nuevo rico al golpe de “Lereles”.

Estás vacaciones las vamos a enfocar dentro de nuestro hermoso litoral y vamos a incluir Baleares, pueden parecer low cost, pero vamos a ahondar en esto

Los climas extremos sin duda nos llevan al límite en todos los sentidos, físicos y peormente psicológicos, en invierno suele ser menos grave, pero en verano pasados los 36 grados muchos días consecutivos la mente empieza a recaer en sus problemas agudizándolos de forma espeluznante, de forma que aquel que es exigente se vuelve un consentido infanti-

loide que si usa bien sus cartas puede alcanzar sus objetivos y obtener la ansiada paz que quiere, esto requiere ciertas habilidades, por supuesto.

Por otro lado, tenemos al farsante, ese que se disfraza de amable y bellísima persona a la que fuera de su casa todo el mundo aprecia por su carácter generoso y humilde. Cuidadín, ese es el verdadero sujeto peligroso, al que solo lo conocen de verdad en su casa, solo allí saben de la fiera iracunda y soberbia llena de violencia interior que pisotea y arrasa, que intenta destruir y matar todo lo que le supera, pero que en la calle es incapaz de mostrar un mínimo atisbo de dignidad y se lo traga todo como cabra que mastica plástico, sin asomo de lucha e incapacidad social para nada, salvo para caer bien y ser agradoso.

Claro queda que yo pertenezco al primer grupo, cierto es que no me callo, que intento conseguir lo mejor sin importarme lo que piensen, la opinión de los demás es como el sonido del tráfico, cuando te acostumbras es casi imperceptible. Lucho por mí y los míos por encima de todo, aunque solo sea por tener la terraza con mejores vistas del hotel de veraneo, mi enajenación estival es muy útil para mis abochornados acompañantes a los que luego se les olvida el mal rato y disfrutaban del resultado de tus peleas, esas mismas que ellos nunca harían.

Estupideces que se dan en verano ósea, “veraneces”. El querer pasar tiempo en familia o en pareja, error. Las vacaciones de verdad deberían ser un descanso total de nuestras vidas cotidianas, pierde valor y sentido lidiar con esas luchas y cruzadas en las que nos dejamos el alma para seguir viendo las mismas caras, repitiéndose las mismas discusiones y recordemos, nadie nos va a agradecer esa terraza con las mejores vistas.

En Madrid en calor no tiene piedad, las palabras y la poesía se presentan como un baile ebrio que no parecen llevarnos a ninguna parte.

Amigos, huyan. Huyan solos, busquen y exijan lo mejor, denjen a los demás broncearse mientras ustedes tengan el amparo de una buena sombra. No se pregunten más por qué la gente quiere pasar horas de su vida rebozada en arena en un tiempo eterno bajo los rayos de un implacable sol, de eso tuvo la culpa Coco Chanel. Y finalmente y como consejo de oro, si viajan al norte, no lo digan. Ω

COLOR HOME Real Estate
INMOBILIARIA & REFORMAS

Sus socios en
la búsqueda de su hogar



“Posiblemente,
la mejor inmobiliaria
de Pozuelo”

Plaza Mayor 2, local 10 Pozuelo de Alarcón

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate



@colorhome.realestate

www.colorhome.realestate



Detalle de La muerte de Sócrates (La Mort de Socrate) 1787, Jacques-Louis David. Museo Metropolitano de Arte de Nueva York.



Sabios e ignorantes

Por Germán Pose

SÓCRATES, QUE ERA MÁS DE LABIA QUE DE PLUMA Y TINTA, SE TIRABA EL ROLLO EN EL ÁGORA ATENIENSE CON SUS CLASES MAGISTRALES, DIÁLOGOS Y DEMÁS SOFLAMAS PLENAS DE INGENIO Y SABIDURÍA. CON LA BOCA ABIERTA Y LOS OJOS DE PAR EN PAR, ABIERTOS COMO PLATOS DE RACIÓN DE PULPO, DEJABA PASMADOS EL TÍO SÓCRATES A SUS QUERIDOS DISCÍPULOS, ENTRE LOS QUE SE HALLABA PLATÓN, QUE NO SE PERDÍA UNA, Y HASTA ARISTÓTELES, CASI NADIE AL APARATO, MAESTRO DEL GLORIOSO ALEJANDRO MAGNO.

Había nivel de altura en esos tiempos en los que germinaba Europa, vamos, igual que ahora, que el más tonto hace relojes que no marcan las horas, claro. La estupidez y los rufianes se han hecho hueco en este mundo cruel y levitan a

su aire como pompas podridas en un baño de cieno y jabón. Ahí tenemos, sin ir más lejos, a nuestro gremio de políticos, zotes incurables, yonkis indeseables de su fétido poder.

Pues eso, Sócrates, que no escribió una sola línea, dejó un sinfín de magna materia oral para los siglos de los siglos. Y entre todas sus maestrías sublimes, en esta época vil en la que acechan imbéciles bajo los adoquines, dejó un axioma que estremece por su esplendor, sencillez y humilde temple: “La verdadera sabiduría reside en reconocer la propia ignorancia”. Y lo proclamaba el más sabio. O sea, que eso, “solo sé que no sé nada”, y ahí se quedaba, como una media belmontina, tan graciosa y seca en el centro del redondel.

Pero Sócrates acabó criando malvas como un sabio sospechoso ante aquellos verdugos necios que iban proclamando por ahí, con baba negra en sus comisuras, “¡Eh, que yo no soy tonto!”, lo de Media Markt vino después. Ay, dios mío, no hay defensa contra la estupidez, como dejó acuñado el loco Nietzsche, quien interpretaba la idiotéz como una resistencia a la experiencia.

O como diría Bambino al revés, príncipe cordobés, califa desmedido: ahí está la pared que separa tu vida y la mía y con la que te volverás a estrellar otra vez. Por gilipollas, añadiría el que suscribe con la cabeza rota. Pero no me hagan mucho caso que solo sé que no sé nada. La vida boba es de los listillos, que no saben vivir ni morir, pero del arte del crimen andan sobrados, aunque ni siquiera sepan peinarse a raya ni rechupetear con aire de lustre un triste helado. Ω

DELICATESSEN ARGENTINA

CARNES PREMIUM

LAS MEJORES CARNES DEL MUNDO



Carnicería Argentina • Carnes Maduradas • Productos Argentinos

MADRID - N. MINISTERIOS

Calle Orense, 3
(acceso por el pasaje)

Tel: 91 060 10 01

MAJADAHONDA

Ctra. de Boadilla de Monte, 8
(Frente a la Ermita del S. Cristo)

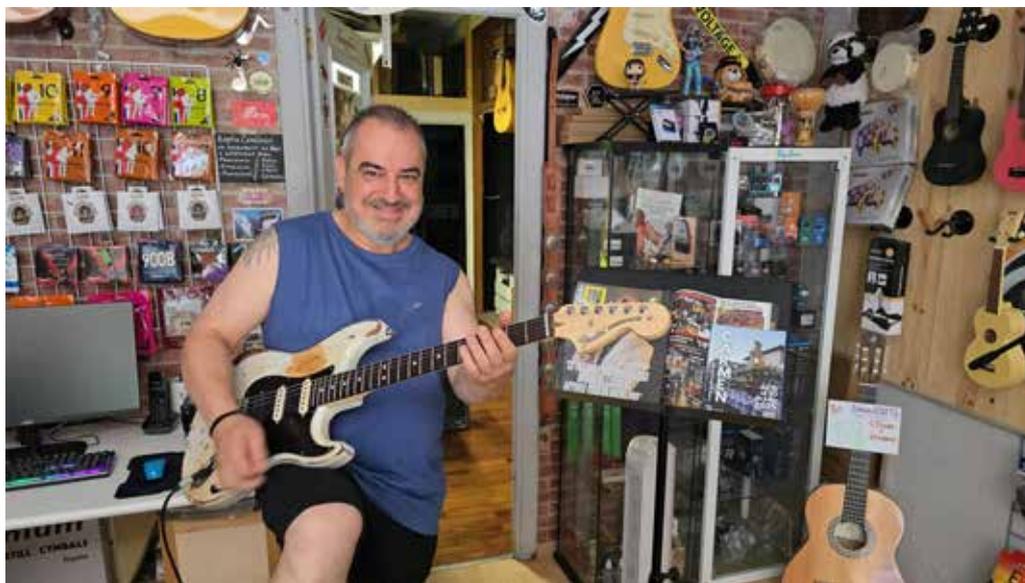
Tel: 91 055 36 87

ENVÍOS A DOMICILIO 

MAJADAHONDA - LAS ROZAS - BOADILLA DEL MONTE - POZUELO

 @DeliArgentina

www.deliargentina.com



Creando contenido de valor: Claves para destacar tu negocio local en un entorno digital saturado

Por Raquel Calvo Vega

En los tiempos que corren, cada vez más negocios compiten por la atención del consumidor. La proliferación de anuncios, publicaciones, redes sociales y plataformas digitales ha generado un entorno saturado, en el que las marcas luchan por sobresalir y captar el interés de la audiencia. Para un negocio local, el reto puede parecer aún mayor, pero la buena noticia es que existe una estrategia eficaz: crear contenido de valor. En lugar de centrarse exclusivamente en la promoción de productos, apostar por contenido útil, interesante y auténtico puede diferenciarnos y lograr un posicionamiento sólido en el ámbito digital.

A continuación, compartimos las claves que te ayudarán a destacar a través de la generación de contenido de calidad.

1. Conoce a tu audiencia y sus necesidades. El primer paso para crear contenido de valor es entender a quién te diriges. Antes de escribir una sola palabra, investiga a tu público objetivo: ¿Cuáles son sus intereses? ¿Qué problemas o inquietudes tienen relacionadas con tu sector? ¿Qué tipo de contenido consumen con más frecuencia? Al comprender las necesidades y motivaciones de tu audiencia, podrás ofrecerles contenido que realmente responda a sus inquietudes y los guíe en su proceso de compra.

2. Autenticidad y cercanía con la comunidad. Como negocio local, cuentas con un atributo único: la cercanía con tu comunidad. Este vínculo puede ser un diferenciador que aproveches para crear contenido más humano y auténtico. Comparte historias de clientes satisfechos, cuenta anécdotas del barrio, explica cómo colaboras con otros comerciantes locales o participa en eventos de la zona.

Este tipo de contenido, más personal y cercano, conecta emocionalmente con la audiencia. Las personas valoran saber que están apoyando un negocio que forma parte de su entorno, que genera empleo local o que ofrece productos y servicios alineados con las necesidades de la comunidad.

3. SEO Local: hazte visible en tu zona. La optimización en motores de búsqueda (SEO) no se limita a las grandes empresas. Un negocio local puede beneficiarse enormemente de las estrategias de SEO local. Utiliza palabras clave relacionadas con tu ubicación y tu sector, incluye direcciones, mapas y reseñas de clientes, y asegúrate de mantener tu ficha de Google Business Profile actualizada. Cuando tu contenido se alinea con las búsquedas de las personas en tu área, aumentas las posibilidades de aparecer en los resultados locales, atrayendo a clientes potenciales que estén realmente interesados en lo que ofreces.

4. Calidad sobre cantidad. En un entorno saturado, la calidad de tu contenido es tu carta de presentación. Es preferible publicar menos contenido, pero asegurarte de que cada pieza cumpla con un estándar alto de calidad e interés, que inundar a tu audiencia con publicaciones vacías de significado. Revisa la ortografía, la coherencia y la estructura de cada texto antes de publicarlo. Dedica tiempo a editar tus videos o a asegurar que tus imágenes tengan una buena resolución. La presentación cuidada refuerza la credibilidad de tu marca.

5. Interactúa y escucha a tu audiencia. El contenido de valor no es un monólogo, sino un diálogo. Anima a tu audiencia a dejar comentarios, plantea preguntas abiertas, realiza encuestas en redes sociales y responde con rapidez y empatía a las inquietudes que surjan. La interacción no solo genera confianza, sino que también te proporciona información valiosa sobre lo que tu audiencia valora o echa en falta. Al escuchar a tus seguidores, podrás ajustar tu contenido, mejorar tus productos o servicios y, sobre todo, fortalecer el vínculo con las personas que respaldan tu negocio.

Al final del día, el contenido de valor no solo beneficia a tu público, que encuentra soluciones y orientación, sino también a tu negocio, que gana credibilidad, se posiciona como una fuente de referencia en su sector y atrae de forma natural a más clientes interesados en lo que ofreces. Ω

El poder del ejercicio frente al cáncer

¿Sabías que el ejercicio puede ser un tratamiento más en el abordaje del cáncer? Gracias a los avances médicos, cada vez más personas superan la enfermedad. Pero el reto no termina ahí: muchos tratamientos dejan secuelas físicas, metabólicas y emocionales que impactan la calidad de vida. Frente a esto, el ejercicio terapéutico se ha convertido en una herramienta imprescindible.

Hoy sabemos, con respaldo científico, que el ejercicio físico mejora la tolerancia a los tratamientos, reduce sus efectos secundarios, preserva la masa muscular, refuerza el sistema inmunológico y mejora el ánimo. Pero igual que la quimioterapia, la cirugía o la inmunoterapia se ajustan a cada paciente, el ejercicio debe prescribirse de forma individualizada.

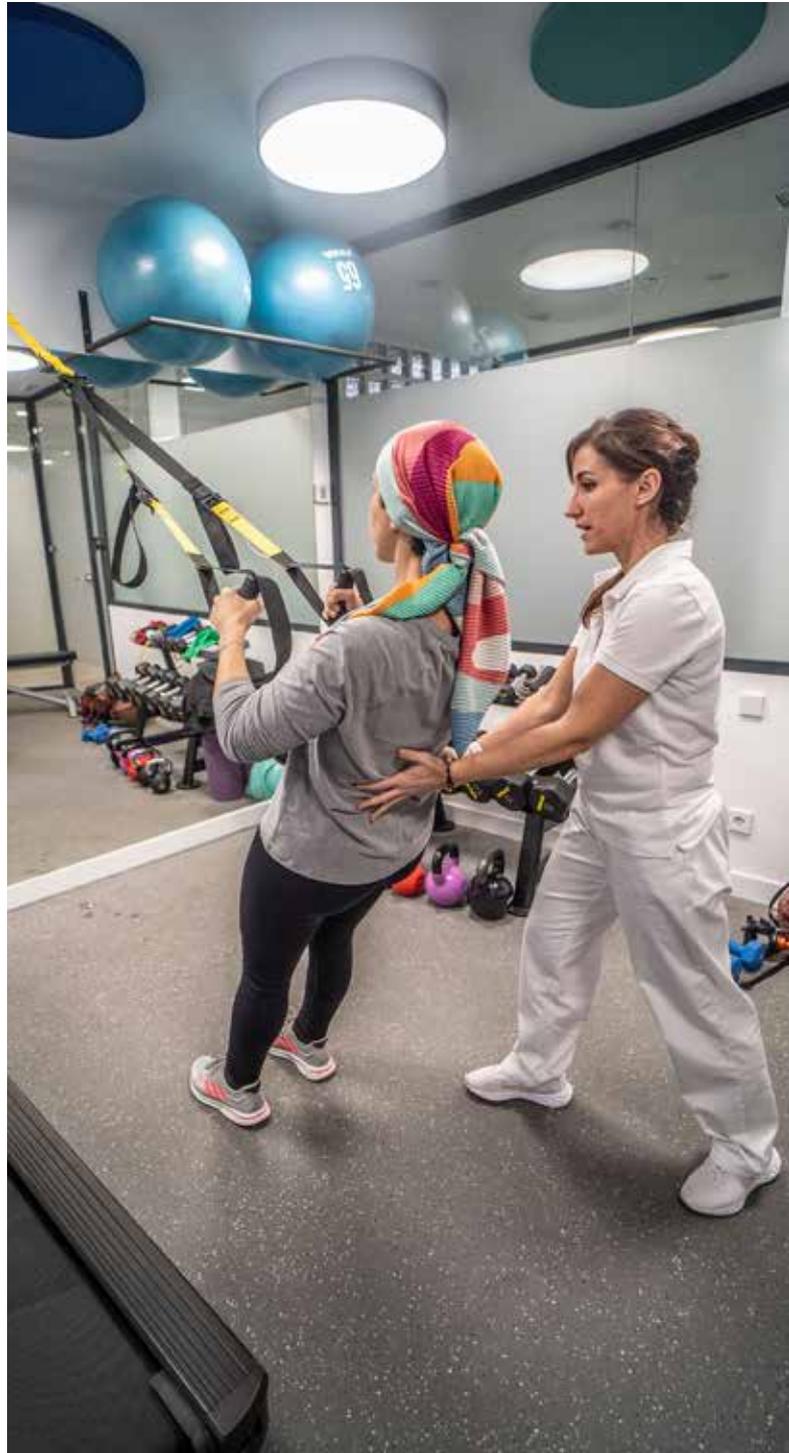
No existe un único programa válido para todas las personas con cáncer. Cada tipo de tumor, tratamiento, secuela y estado físico requiere una intervención adaptada, segura y específica. Por eso, en la Clínica OYTU (www.oytu.es), trabajamos con un enfoque totalmente personalizado: cada sesión es individual y está dirigida por un fisioterapeuta especializado en oncología y ejercicio terapéutico.

Desde el primer día tras el diagnóstico —o incluso antes del tratamiento— ya se puede empezar a trabajar. Y hacerlo bien, con seguimiento profesional, es la clave para lograr beneficios reales y sostenibles.

Nuestro objetivo no es solo que el paciente “haga ejercicio”, sino que lo haga con sentido, con seguridad y con resultados. Preparamos al cuerpo para tolerar mejor los tratamientos, ayudamos a recuperar funciones afectadas y acompañamos a cada persona en todas las etapas del proceso oncológico.

Si tú o alguien cercano está enfrentando un cáncer, te invitamos a descubrir cómo un programa de ejercicio diseñado exclusivamente para ti puede ayudarte a recuperar fuerza, confianza y calidad de vida.

El ejercicio también es medicina. Y como toda buena medicina, debe ser personalizada.



**Clínica OYTU – Avda. Pablo VI 9. Local 5A, 28224
Pozuelo de Alarcón (Madrid)**

Pide cita llamando al 649999783 o al 91 3540586

Más información en www.clinicaoytu.com

También puedes escribirnos por WhatsApp
o email (info@oytu.es) para resolver tus dudas.

No estás solo. En OYTU, caminamos contigo.



JORDANA PAVÓN ESTRENA EN
UN TRIBUTO AL PUEB



POZUELO "KAMIPEN CALE", LO GITANO Y AL AMOR



Jordana Pavón Ortega, bailaora, acaba de estrenar en el Auditorio del Mira, de Pozuelo de Alarcón, su espectáculo “Karimén Calé”, en el que, dentro de una historia de amor se conmemoran los 600 años de la llegada de los gitanos a España. Hablar de Jordana Pavón no es moco de pavo, ella es heredera de una saga histórica del flamenco, hija de Luisa Ortega y Arturo Pavón, nieta de Manolo Caracol y bisnieta del torero Joselito El Gallo y de La Niña de los Peines. Casi nada. Y en una calurosa noche de finales de junio desplegó todo su talento de mujer brava y gitana ante un público entregado.

*Por Germán Pose
Imagen: Carmen Millán*

—Con todas esas gloriosas raíces ¿por qué decidiste ser bailaora?

Yo empecé con José Granero en ballet clásico, yo quería ser bailarina de ballet y en los ensayos en una sala de la calle Libertad, de Madrid, vio el maestro como movía la mano y me dijo: esto del ballet no es lo tuyo, así que me pasé al flamenco, primero con mi padre y luego con El Güito, Manolete, María Magdalena, Cristóbal Reyes y otros grandes. Llegué al flamenco por amor y no por compromiso familiar. Al principio me pesó mucho esa responsabilidad de mi herencia flamenca y me costó salir adelante con mis propias cualidades y coraje.

**“ESTA OBRA ES UN HOMENAJE
AL PUEBLO GITANO Y UN GRITO
A FAVOR DEL AMOR”**



POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Clases
de Música

Luthería



Un restaurante de carne y hueso.



La Española
Restaurante
desde 1981



Sistema de ionización bipolar
en el aire y desinfección
diaria de todos los espacios.



Envíos a domicilio a través
de una App móvil propia de
Delivery.



Servicio de aparcacoches.



EXCLUSIVIDAD
EN POZUELO



La Española
Restaurante
desde 1981

AVDA. JUAN XXII, 5 · 28224 · POZUELO DE ALARCÓN (MADRID)
TEL: 671 435 576 · WWW.RESTAURANTELAESPANOLA.ES



—¿Cómo vas desarrollando tu talento artístico en una ciudad como Madrid?

Yo nací en la casa de mi abuelo Manolo Caracol, en el barrio de La Florida, de Madrid. Tenía 8 meses cuando él murió. Mi familia es muy gitana, de tradición muy gitana y con esa cultura me he criado yo desde niña. Es verdad que luego me salió mi espíritu rebelde y me independicé a los 25 años porque yo quería empezar por abajo. Mira, a mí han llegado a rajarme los zapatos porque algunos pensaban que estaba enchufada en esto por ser nieta de quién era. Luego todo fue yendo mejor, pero mis principios fueron muy duros porque yo quería triunfar pero por mi propio talento y esfuerzo. Mi madre, ay, pensaba lo contrario, pero bueno.

—¿Cuáles son tus inicios como profesional?

Mi madre se empeñó en sacarme de los tablaos y yo debuté en el Teatro de la Villa con un musical de mi padre que se llamaba “La siembra” y bailo con una orquesta dirigida por Rafael Ibarbia, esa fue mi presentación. Después trabajé muchos años en el Café de Chinitas, en Casa Patas, y fuera de Madrid y de España.

—¿Cómo llegas a Pozuelo?

Pues, a ver, mi hermana Soroya se vino a vivir a Pozuelo cuando se casó y mis padres, después de vivir en La Florida decidieron que Pozuelo de Alarcón era lo más parecido a ese paisaje tan tranquilo y natural y aquí acabamos y yo estoy encantada, necesito el “verde” y la tranquilidad y aquí llevo 17 años.

“VIVO EN POZUELO DESDE HACE 17 AÑOS Y ESTE PUEBLO ME HA DADO TRANQUILIDAD Y ME HA REGALADO NATURALEZA”

—¿Cómo surge este proyecto “Kamipén Calé” que acabas de estrenar en el Auditorio del Mira de Pozuelo?

Lo voy a contar. Durante estos últimos 17 años yo me he dedicado, sobre todo, a mis hijos, a mis mellizos, a ser madre y dejé de lado el arte, ellos son lo primero en mi vida, pero ya han crecido un poco. Ocurre

que el año pasado murió mi madre y para mí fue un shock y, mira, quería que mis hijos me vieran sobre un escenario y volver a encontrarme conmigo. Yo llevaba mucho tiempo rondando la idea de hacer un musical a mi manera, contar una historia como yo la sentía, con texto y drama, y fue mi hermana Salomé y su marido Joaquín Albaicín quienes me inspiraron la idea de hacer un espectáculo conmemorando los 600 años de la llegada de los gitanos a España, aniversario que se cumple, precisamente, este año 2025. Y me gustó el asunto y me puse manos a la obra.

—¿Y cómo llegas a lograr el estreno mundial de esa obra en Pozuelo?

Pues buscándome la vida, porque si no tienes detrás algún productor potente que te financie, la cosa no funciona. Entonces escribí a la alcaldesa Paloma Tejero por Instagram y me contestó, nos reunimos, les presenté el proyecto y les pareció maravilloso y apostaron por nosotros. Así de sencillo. Estoy muy agradecida a la alcaldesa de Pozuelo por la atención que ha tenido con nosotros. Nos ofrecieron todos los espacios posibles y yo elegí el Auditorio porque creía que era un espectáculo que había que hacerlo al aire libre.



WANNHOME

DESDE UNA PEQUEÑA REPARACIÓN A
UNA REFORMA INTEGRAL

 @wannahome_es
 hola@wannahome.es
 www.wannahome.es

 681052222

TU REPARADOR EN POZUELO

!!!VISITA NUESTRA TIENDA!!!

**CALLE MARTINA GARCIA 9
POZUELO DE ALARCON**

FONTANERIA
ALBAÑILERIA
PINTURA
PARQUET
TARIMAS
ELECTRICIDAD
CARPINTERIA
CARPINTERIA METÁLICA
ALUMINIO
PERSIANAS
TOLDOS
MANITAS
TEJADOS
MANTENIMIENTO
REFORMAS

.....
Y MUCHO MÁS

TRABAJAMOS EN TODA
LA COMUNIDAD DE
MADRID

*Tú
puedes
llover*

CADA VEZ QUE AHORRAS AGUA,
LLUEVE UN POQUITO



¿LLOVEMOS
JUNTOS?



Por si las nubes se agotaron durante la primavera y deciden tomarse un descanso, "llovamos" nosotros mientras tanto. Acortando la duración de las duchas, cerrando el grifo al enjabonarnos... haciendo un uso responsable del agua.

Canal 
de Isabel II
Cuidamos el agua

“TENGO QUE AGRADECER A LA ALCALDESA DE POZAUERO TODA LA ATENCIÓN Y FACILIDADES QUE ME HA DADO PARA EL ESTRENO DE ESTA OBRA”

—Y llegados a ese punto te lanzas a escribir la obra, que aparte de la conmemoración de esos 600 años de la llegada de los gitanos a España, late también una historia de amor entre dos primos que están enamorados de una mujer que se llama María.

Sí, teniendo en cuenta nuestra tradición gitana, ella no habría podido renunciar a su compromiso pero yo le doy un giro a esa tradición y convierto a María en una mujer libre y fuerte que es capaz de elegir por sí misma a su compañero. Yo soy una apasionada del amor. Para mí si no hay amor no hay vida. Yo soy muy religiosa, y yo la vida no la entiendo sin Dios y sin amor. Estas ahora un poco deshumanizados y todos necesitamos, en algún u otro momento, de otro ser humano, todos necesitamos que nos tiendan una mano. Y contemplo el amor no sólo entre dos personas que se aman, sino como el amor y la atracción al arte, a la vida y a la belleza. Sin amor no me interesa vivir.

—Sois 32 personajes en escena, ¿cómo es el viaje de la obra?

A través de los distintos palos del flamenco vamos contando la historia de estas tres familias. Entramos con la voz en off de Joaquín, llegamos a nuestra Tierra prometida, los niños se conocen desde jóvenes y se “apalabran” y luego, con el paso del tiempo, se produce el duelo y la disputa por conquistar a la mocita entre los dos primos. Y luego la chica se decide por uno de ellos dos.

“SOY UNA DEVOTA DE MICHAEL JACKSON, ME FASCINA, HAY MUCHO DE ÉL EN MI BAILE Y SE VERÁ EN “KARIMEM CALÉ”

—No solo hay flamenco en este espectáculo, hay una fusión de ritmos en los que se cruza el jazz, el soul, el rock...

Sí, porque quería esquivar un poco los estereotipos del gitano siempre unido al flamenco, yo soy una enamorada de



la música pop y sobre todo, de Michael Jackson, siempre me apasionó y para mí es uno de los más grandes artistas que han existido. En mi baile hay mucho de mucho de Michael, de Liza Minelli y de Cyd Charisse, mi padre siempre me decía que aprendiera mucho de ella y me fijara en la postura de sus piernas, todo eso se demuestra en el desenlace de la obra. El alma de Carmen Amaya también ronda por ahí, ahora pones a Carmen Amaya en una sala de Nueva York y el público se desmaya, baile lo que baile.

—¿De donde surge ese pellizco flamenco tan singular en todas las artes, sea en el cante, el baile, la literatura, el toreo.... ¿Es algo milagroso?

(Habla Joaquín Albaicín) Milagroso, no sé, yo creo que son inclinaciones naturales, y eso existe, tú mismo, Germán, has tenido mucha sensibilidad Paulista, de Rafael de Paula. Es como cuando escuchas a Miles Davis o Luis Armstrong, tienen un duende especial que no se puede explicar. Eso va en el temperamento, en la sangre y en las raíces culturales. Y ahí queda eso. Ω



TANATORIO MAJADAHONDA MÉMORA

Cuando la luz y la innovación se unen para transformar una despedida en un homenaje a su vida.

900 231 132 | www.memora.es



FILO
By BISTEC

- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

676 52 42 88
filocatering.es



+ INFO

BISTEC
BOUTIQUE & BAR DE CARNES

· CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
· VINOS DE EXCEPCIÓN ·

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN
91 041 40 73
bistec.eu



+ INFO



LOS ÁNGELES DEL CORAZÓN

MARTA COBO, ES LA PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE INSUFICIENCIA CARDÍACA Y DIRIGE ESTA UNIDAD IMPRESCINDIBLE PARA LA SALUD DEL CORAZÓN EN EL HOSPITAL PUERTA DE HIERRO, DE MAJADAHONDA. SON NUESTROS ÁNGELES DEL CORAZÓN Y DESDE EL AÑO 2008 ESTA UNIDAD ESPECIAL ESTÁ DESARROLLANDO UN SERVICIO CLAVE PARA LOS PACIENTES CON PROBLEMAS CARDÍACOS Y HA INFLUIDO PARA QUE MUCHOS HOSPITALES DE OTRAS ZONAS DE ESPAÑA SIGAN SU EJEMPLO. EN SU MESA DE DESPACHO DE ESTA SOLEMNE UNIDAD RECIBE A POZUELO IN.

*Por Germán Pose
Imagen: Carmen Millán*

—Alertáis sobre los riesgos de la no detención precoz de la insuficiencia cardíaca y acabáis de poner en marcha una campaña con el lema “No dejes que se apague”. ¿Tanto riesgo corremos a causa del corazón?

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad que, la mayoría de las veces, es la consecuencia final de varias patologías, arritmias, infartos, problemas de las válvulas, infecciones... en fin, hay muchas causas que pueden provocar insuficiencia cardíaca.

—Pues cuéntanos qué es la insuficiencia cardíaca?

Consiste en que el músculo cardíaco está débil, no tiene suficiente fuerza para satisfacer las necesidades del resto de órganos. ¿Qué es lo que ocurre? Que esta deficiencia puede generar unos síntomas que no son fáciles de detectar, por ejemplo, dificultad para respirar, que se puede achacar a

otras dolencias, ansiedad, problemas de pulmón, cansancio físico, retención de líquidos.... Incluso muchos sanitarios no logran, algunas veces, detectar que nos hallamos ante una insuficiencia cardíaca y eso puede llevar a retrasos en el diagnóstico peligrosos para estabilizar la enfermedad.

“ES IMPRESCINDIBLE UNA BUENA LABOR DE DIAGNÓSTICO PRECOZ PARA EVITAR LOS INGRESOS Y PROBLEMAS MAYORES”

—**Insuficiencia cardíaca, una patología clásica y, sin embargo, muy poco conocida, no?**

Totalmente, has dado en el clavo. Todo el mundo sabe lo que es un ictus o un infarto, pero la insuficiencia cardíaca, a pesar de ser muy frecuente, sobre todo en las personas que superan los 60 años, no se la trata en serio. Es una de las mayores causas de hospitalización en gente mayor. Casi un millón de personas en España están diagnosticadas de insuficiencia cardíaca.

—**¿Cómo se contrae la insuficiencia cardíaca?**

Existen muchas causas, la más frecuente es haber sufrido un infarto, pero existen causas genéticas, problemas con el consumo de sustancias tóxicas, con infecciones, la hipertensión, la obesidad, la diabetes....si estos factores de riesgo los controlamos a tiempo es posible evitar su desarrollo.

—**La Unidad de Insuficiencia cardíaca que tú diriges en el hospital Puerta de Hierro se puede decir que es pionera en este tipo de investigación y terapia?**

Desde hace algunos años se crearon en todo el mundo unidades especializadas, que denominamos multidisciplinarias porque estamos médicos, cardiólogos, internistas, nefrólogos y la enfermería, que es clave. El trabajo en común con los nefrólogos sí se puede considerar pionero en este hospital. Lo más importante es el diagnóstico para prevenir la hospitalización del paciente y ajustar su medicación como si fuera un traje a medida. Nuestra función, aquí en el hospital Puerta de Hierro, es revolucionaria, si se puede usar este término, porque prevenimos y tratamos. No somos pioneros pero sí hemos abierto la posibilidad de trabajar varios especialistas a la vez. A este tipo de pacientes les instruimos en su conducta habitual, que no retengan líquidos, que no beban demasiada agua, en contra de lo que se dice por ahí, un litro en invierno al día y dos litros en verano. Llevamos con esta acción desde el 2008 y cada vez tratamos a más pacientes, tratamos a más de 1.000 pacientes al año que se benefician de esta estructura.

“LA INSUFICIENCIA CARDÍACA ES LA CAUSA DE MUCHAS MUERTES PORQUE LOS PACIENTES NO SON CONSCIENTES DE QUE LA PADECEN”

—**¿Cuál es vuestro nivel objetivo de satisfacción con esta práctica que lleváis a cabo?**

Nuestra mayor satisfacción es que comprobamos que los pacientes se encuentran mejor y bajan los ingresos. Son muy importantes las campañas de concienciación para que los pacientes no lleguen en un nivel crítico a las urgencias.

—**Según la documentación a la que he tenido acceso se indica que los pacientes con insuficiencia cardíaca no tienen una esperanza de vida superior a los 6 años, ¿eso es verdad?**

Son estudios clásicos en los que se dice que a los 5 años hay un 50 por ciento de mortalidad. No tenemos datos muy actuales, pero los tratamientos médicos que estamos llevando a cabo están mejorando la calidad de vida, aunque es verdad que a pacientes con una edad proveya esta dolencia les afecta mucho más. Por eso es muy importante el diagnóstico precoz y los tratamientos que permiten que los pacientes vivan más tiempo y con mejor calidad de vida.

—**Sostenía Pascal que hay razones del corazón que la razón no entiende. Apartándonos del terreno científico, ¿Influyen los sentimientos, los quebrantos emocionales y sentimentales en la salud del corazón?**

Pues mira, hay una enfermedad asociada a un estrés muy fuerte que imita a un infarto que se llama “síndrome del corazón roto” y hay una descarga de taquicardias tan brutal que el corazón sufre mucho. Puede deberse al fallecimiento de un ser querido, de un percance grave, una ruina laboral o económica, una separación amorosa...son emociones muy fuertes que sí influyen en la salud del corazón. Y el estrés no es el factor de riesgo más clásico como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, pero sí está comprobado que también afecta. Pero, aparte de este factor emocional, cuanto más saludable sea nuestra vida mejor le vendrá al organismo, tanto física como emocional. Cuanto más positivo seas de cara a la vida, cuanta más fuerza mental saludable generes ayudará en la calidad de vida, aunque no esté científicamente demostrado.

“LOS PROBLEMAS SENTIMENTALES Y EMOCIONALES ASÍ COMO EL ESTRÉS PUEDEN CAUSAR ESTRAGOS INVISIBLES Y GRAVES EN LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN”

—**¿La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica?**

Se puede afirmar que sí, aunque hay algunas dolencias que se pueden abortar, como las arritmias, pero sí es una enfermedad crónica porque requiere de un seguimiento y de una medicación estricta en tiempo no definido.

—**Ya que la cura total parece imposible, ¿qué consejos le darías al paciente para que su enfermedad no fuera a más?**

Pues es imprescindible el autocuidado, el control de peso y tensión y, por supuesto, cumplir rigurosamente la medicación. También les damos a los pacientes instrucciones para llevar la vida cotidiana y sepan detectar el problema.

—**¿En qué lugar de causas de mortalidad se encuentran los problemas del corazón?**

Los problemas del corazón son la primera causa de muerte en personas mayores de 65 años. Existe la cirugía, y en pacientes con la dolencia muy avanzada está la opción del trasplante cardíaco y también existen máquinas que sustituyen la función del corazón porque la tecnología nos está ayudando cada vez más.

—**Hablando de avances tecnológicos, ¿qué valor tiene la telemedicina en estos casos?**

Es una buena manera de adelantarnos al diagnóstico en pacientes que van cogiendo peso de forma anormal o tienen subidas peligrosas de tensión arterial. Nosotros participamos en el estudio Hermes que ha demostrado que una monitorización remota de ciertas constantes básicas disminuye ingresos y mortalidad.

—**¿En que puesto de éxitos situarías el nivel de asistencia sanitaria en Madrid?**

(Ríe). Estamos bien, mira tenemos la suerte de que la mayoría de hospitales madrileños tienen unidades de insuficiencia cardíaca que están trabajando en el diagnóstico precoz para evitar los ingresos hospitalarios. Hemos bajado de un 25% a un 10%. Por ejemplo, en Estados Unidos están en el 25% aún. Ω

Food &



ENTRAÑA Y COSTILLAR: LOS SECRETOS DE LA JOYA DE LA PARRILLA ARGENTINA

En Delicatessen Argentina trabajamos con carnes premium, tanto carne argentina como también de Uruguay, Nebraska (EE.UU.), Irlanda (Angus y Hereford) y Frisona. Pero sin dudas, la carne argentina ocupa un lugar muy especial por su sabor, su textura y su tradición parrillera.

La carne ideal para el asado o barbacoa

En el asado más exitoso todo comienza con la elección de la carne ideal, en este sentido elegiremos cortes cuya cocción nos permita lograr el máximo de sabor con la ternura que buscamos.

Para la barbacoa dividimos los cortes en dos grupos, los que requieren cocción lenta y los que admiten una cocción más rápida y esto último puede ser bueno y hasta una ventaja.

Entre los cortes de cocción lenta incluiremos los costillares, el vacío, la colita de cuadril, la picaña, las mollejas e incluso los chorizos ya que necesitan hacerse a fuego lento y entre algunos expertos durante horas.

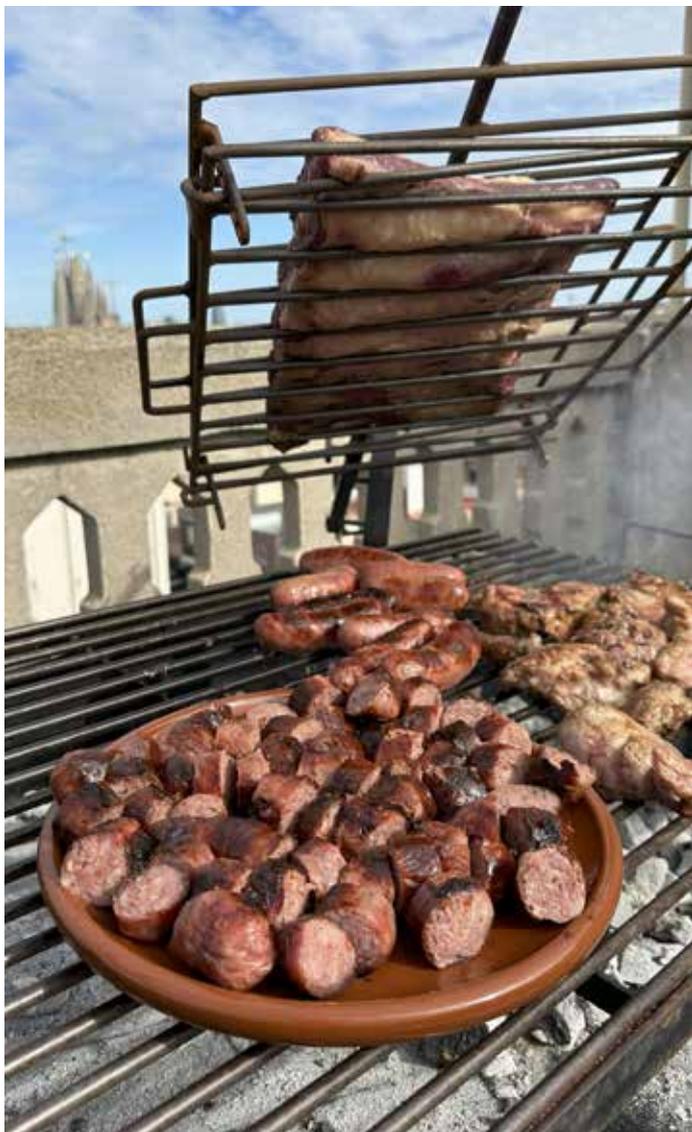
Entre los cortes de cocción más rápida incluimos en filetes de 450 gramos a 700 gramos los chuletones, el entrecot, la entraña, las morcillas y el bife de chorizo.

El tiempo para mimar la carne y el cuidado de los pasos previos

Entre los pasos previos siempre vamos a atemperar la carne de forma que antes de asarla esté a temperatura ambiente.

En el caso de las piezas más gruesas necesitan un fuego suave que no queme las piezas y que permitan cocinarse lentamente que el calor llegue hasta el centro de la pieza y pueda tener al servirla un color rosado y jugoso.

2 Drink



Entraña

Entre los muchos cortes que ofrece la tradición cárnica argentina, hay uno que destaca por su sabor intenso, su textura jugosa y su carácter inconfundible: la entraña. Aunque durante años fue un corte infravalorado, hoy en día se ha convertido en una auténtica joya para los amantes de la carne. Pero no cualquier pieza sirve: cocinar una entraña gourmet requiere conocimiento, selección y una técnica cuidada. Hablamos con David Parrado, fundador de Delicatessen Argentina, tienda especializada en carnes premium, para conocer todos los secretos detrás de este corte excepcional.

Lo primero —y fundamental— para disfrutar de una entraña perfecta es elegir una pieza de calidad. “Buscamos entrañas de razas nobles como Angus, Hereford o Frisona, procedentes de animales jóvenes, novillos de entre 18 y 24 meses, con una infiltración media de grasa”, explica. Este tipo de carne, especialmente si se trata de entraña argenti-

na o de Black Angus irlandesa, garantiza no solo sabor, sino también ternura.

“La entraña necesita un proceso de maduración de al menos diez días. Así, los músculos se relajan, la fibra cede y se logra la textura buscada”, señala. En este sentido, la entraña se comporta más como un corte de alta gama que como uno común: el proceso de maduración es lo que libera su verdadero potencial.

Para quienes están empezando en el mundo de las carnes premium, la entraña es un buen punto de partida. Es un corte fácil de cocinar si se siguen unos pocos pasos clave, agradecido en boca y con una capacidad de sorprender a cualquier invitado. Eso sí, para una ocasión especial, conviene tenerlo todo bajo control: “Dejarla atemperar antes de cocinarla, limpiarla bien, usar fuego fuerte y comerla inmediatamente. Si se hace bien, la entraña se convierte en uno de los cortes más sabrosos que existen”, concluye el fundador de Delicatessen Argentina.

Porque si hay algo que distingue a la entraña es su capacidad para ofrecer una explosión de sabor sin complicaciones. Una joya de la parrilla que, bien tratada, no tiene nada que envidiar a los cortes más caros o conocidos. Y como dice el experto, “quien prueba una buena entraña, siempre repite”.

Costillares

Costillar de Tira de Asado de Novillo de Raza Black Angus de Irlanda, madurado mediante el proceso Wet Aged. Este corte premium, proveniente del cuarto delantero, se caracteriza por sus costillas pequeñas y un corte grueso que lo hacen ideal tanto para la parrilla como para el horno, ofreciendo una experiencia culinaria inigualable.

La crianza en Irlanda, con sus extensos pastizales, contribuye a la calidad superior de esta carne.

Maduración Wet Aged: Este proceso de maduración en húmedo realza la ternura y jugosidad de la carne, concentrando sus sabores y ofreciendo una textura que se deshace en la boca.

Corte Grueso y Costillas Pequeñas: El corte grueso asegura una cocción uniforme y jugosa, mientras que las costillas pequeñas facilitan su manipulación y consumo.

Versatilidad en la Cocina: Perfecto para la parrilla, donde el fuego lento realza sus sabores ahumados, o al horno, donde se cocina lentamente para lograr una ternura excepcional.

Tiras Extra de Carne: Este costillar se caracteriza por ofrecer una generosa cantidad de carne entre las costillas, maximizando el disfrute en cada porción.

Corte Transversal: El corte transversal en "tiras" facilita la cocción y permite una mejor distribución del calor, asegurando una cocción pareja.

Para disfrutar al máximo del Costillar de Tira de Asado Black Angus Irlandés, te recomendamos cocinarlo a fuego lento en la parrilla. Este método permite que la grasa intramuscular se derrita lentamente, impregnando la carne con su sabor y logrando una ternura inigualable. También se puede cocinar al horno a baja temperatura durante un tiempo prolongado. Ω



MAJADAHONDA REFUERZA SU SEGURIDAD CON LA INCORPORACION DE 20 NUEVOS AGENTES A LA POLICIA LOCAL

LA ALCALDESA, LOLA MORENO, DA LA BIENVENIDA A LOS NUEVOS POLICÍAS, QUE SUPONEN UN AUMENTO DEL 17 % DE LA PLANTILLA. PATRULLARÁN LAS CALLES DESDE MAÑANA TRAS COMPLETAR SU FORMACIÓN

La seguridad ciudadana de Majadahonda cuenta desde principio de julio de 2025 con 20 nuevos agentes de Policía Local, que se suman al cuerpo tras superar el proceso selectivo y completar el curso de formación. La alcaldesa, Lola Moreno, acompañada del Primer Teniente de Alcalde, Diego López del Hierro, del concejal de Movilidad Urbana, Seguridad y Emergencias, Antonio Rodríguez, y del Inspector Jefe, Ismael Illán, presidió el pasado lunes 30 de junio, el acto de bienvenida en la sede de la Policía Local.

Con estas incorporaciones, la plantilla municipal crece más de un 17 %, alcanzando los 137 agentes, una cifra que refuerza la capacidad operativa del cuerpo para garantizar la seguridad en todos los barrios de la ciudad.

De los nuevos policías, 12 son hombres y 8 mujeres, que comenzaron el primero de julio a patrullar las calles de Majadahonda en un periodo de prácticas de seis meses, aplicando los conocimientos adquiridos durante su formación.

El curso les ha permitido profundizar en legislación, atención al ciudadano, investigación, defensa personal y seguridad vial, entre otras materias clave para su labor diaria.

En su intervención, Lola Moreno recordó que “uno de los compromisos de este equipo de gobierno es afianzar la seguridad en el municipio y dotar a nuestra Policía Local de los medios humanos y materiales necesarios para realizar su importante trabajo de servicio a los ciudadanos”. La alcaldesa felicitó a los nuevos agentes por “su esfuerzo y dedicación para superar unas pruebas exigentes” y los animó a “convertirse en parte activa de un cuerpo muy querido y respetado por todos los majarriegos”.

Con estas incorporaciones, Majadahonda da un paso más en su apuesta por una ciudad segura y cercana, donde la prevención y la vigilancia se refuerzan gracias a nuevos recursos y una plantilla preparada para responder a los retos de la convivencia diaria.



“CINE BAJO LAS ESTRELLAS”, LAS MEJORES PELÍCULAS AL AIRE LIBRE EN MAJADAHONDA

DURANTE LOS SÁBADOS DEL MES DE JULIO, LOS CIUDADANOS PODRÁN DISFRUTAR GRATUITAMENTE DE CUATRO DE LAS MEJORES PELÍCULAS PRODUCIDAS EN LOS ÚLTIMOS DOS AÑOS

El ciclo “Cine bajo las Estrellas” vuelve este año, a partir del sábado 5 de julio, al Parque de Colón de Majadahonda. Las sesiones de verano programadas por el Ayuntamiento de Majadahonda durante el mes de julio, a partir de las 22 horas y con acceso libre, comenzarán con la proyección de “Wonka”.

Esta película de fantasía musical dirigida por Paul King, está protagonizada por el actor Timothée Chalamet y se basa en la novela infantil “Charlie y la fábrica de chocolate” de Roald Dahl. La cinta se centra en los comienzos de Wonka como un excéntrico chocolatero y los retos que tuvo que afrontar hasta llegar a ser el mayor chocolatero del mundo. Está recomendada para todos los públicos, con la supervisión de los padres para niños pequeños.

El sábado 12 de julio, la película que se proyectará será “Guardiana de dragones”, una cinta española, apta para todos los públicos, y nominada a Mejor Película de Animación en la 39ª Edición de los Premios Goya. Cuenta la historia de una niña que ayuda a escapar de las mazmorras al último dragón imperial en la antigua China. Está dirigida por Salvador Simó y Li Jianping.

Una semana después, el sábado 19 de junio, el ciclo nos dará oportunidad de disfrutar de “Cazafantasmas: El Impe-

rio Helado”, una nueva entrega de la exitosa saga basada en la película “Cazafantasmas”, estrenada hace más de 40 años. En el reparto, clásicos como el doctor Peter Venkman, protagonizado por Bill Murray y actuales como Paul Rudd, Finn Wolfhard y McKenna Grace. Está recomendada para mayores de 12 años.

“Cine bajo las estrellas” cerrará esta edición con la proyección el sábado 26 de julio de un plato fuerte: “Spiderman: No Way Home”. El último film de la saga protagonizado de nuevo por el actor Tom Holland. Es una película de acción trepidante, llena de humor y sorpresas, dirigida por Jon Watts, encargado de las otras dos partes anteriores de esta nueva revisión de la saga. Está recomendada para mayores de 7 años.

Para la concejala de Cultura, Nuria Wilde, “se trata de acercar el cine a los ciudadanos, en un espacio céntrico y al aire libre que permite además compartir y disfrutar de la experiencia cultural, entre vecinos”.

Como en años anteriores, todas las películas podrán disfrutarse al aire libre, bien en las sillas dispuestas por el Ayuntamiento en el Parque de Colón, o bien desde las zonas aledañas.



MAJADAHONDA RELANZA “VACACIONES SEGURAS”

EL PROGRAMA PERMITE A LA POLICÍA LOCAL GUARDAR LAS LLAVES DE VIVIENDAS Y NEGOCIOS Y ACCEDER SOLO ANTE EMERGENCIAS, EVITANDO DAÑOS Y RETRASOS SI SURGE UNA INCIDENCIA

Con la llegada del verano y el aumento de desplazamientos, el Ayuntamiento de Majadahonda vuelve a activar el programa “Vacaciones Seguras”, una iniciativa gratuita que permite a los vecinos y comerciantes dejar las llaves de sus viviendas o negocios bajo custodia de la Policía Local mientras están fuera.

Este servicio, gestionado por la Concejalía de Seguridad, ofrece una garantía extra de protección: en caso de que se produzca un robo, una fuga de agua, una avería grave u otra emergencia que requiera una intervención inmediata, los agentes podrán acceder al inmueble sin forzar puertas ni esperar a la llegada de los propietarios.

El concejal de Seguridad, Antonio Rodríguez, ha subrayado que “la seguridad de viviendas y negocios es una prioridad para nuestros vecinos, especialmente cuando se marchan unos días. Con ‘Vacaciones Seguras’ les damos tranquilidad y una solución de confianza para proteger su patrimonio, mientras la

Policía Local puede actuar de forma rápida y eficaz”.

Cómo funciona “Vacaciones Seguras”

Para acogerse al programa, los vecinos interesados solo tienen que acudir a la sede de la Policía Local, rellenar la inscripción y firmar la autorización para depositar un juego de llaves. Estas llaves permanecerán custodiadas en dependencias policiales hasta la vuelta de los titulares.

El programa estará disponible durante todos los meses de verano y se complementa con consejos básicos de prevención: no difundir en redes sociales los planes de vacaciones, cerrar bien puertas y ventanas, y pedir a familiares o amigos que recojan el correo y vigilen la vivienda.

“Vacaciones Seguras” es, año tras año, uno de los recursos municipales mejor valorados por los majariegos para salir de viaje con la tranquilidad de saber que, pase lo que pase, su casa o negocio está a buen recaudo. Ω

OLSEN

LOS MEJORES
SÁNDWICHES DE MIGA
AHORA EN POZUELO

☎ 689 164 061
www.olsensandwich.es
Ctra. de Húmera 87 - 28224



ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE



ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

659 94 84 21



PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE

Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

Buzoneo y reparto
de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...

616 649 011

Seriedad y eficacia.



Meiga Media S.L.

Pasarás la ITV sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

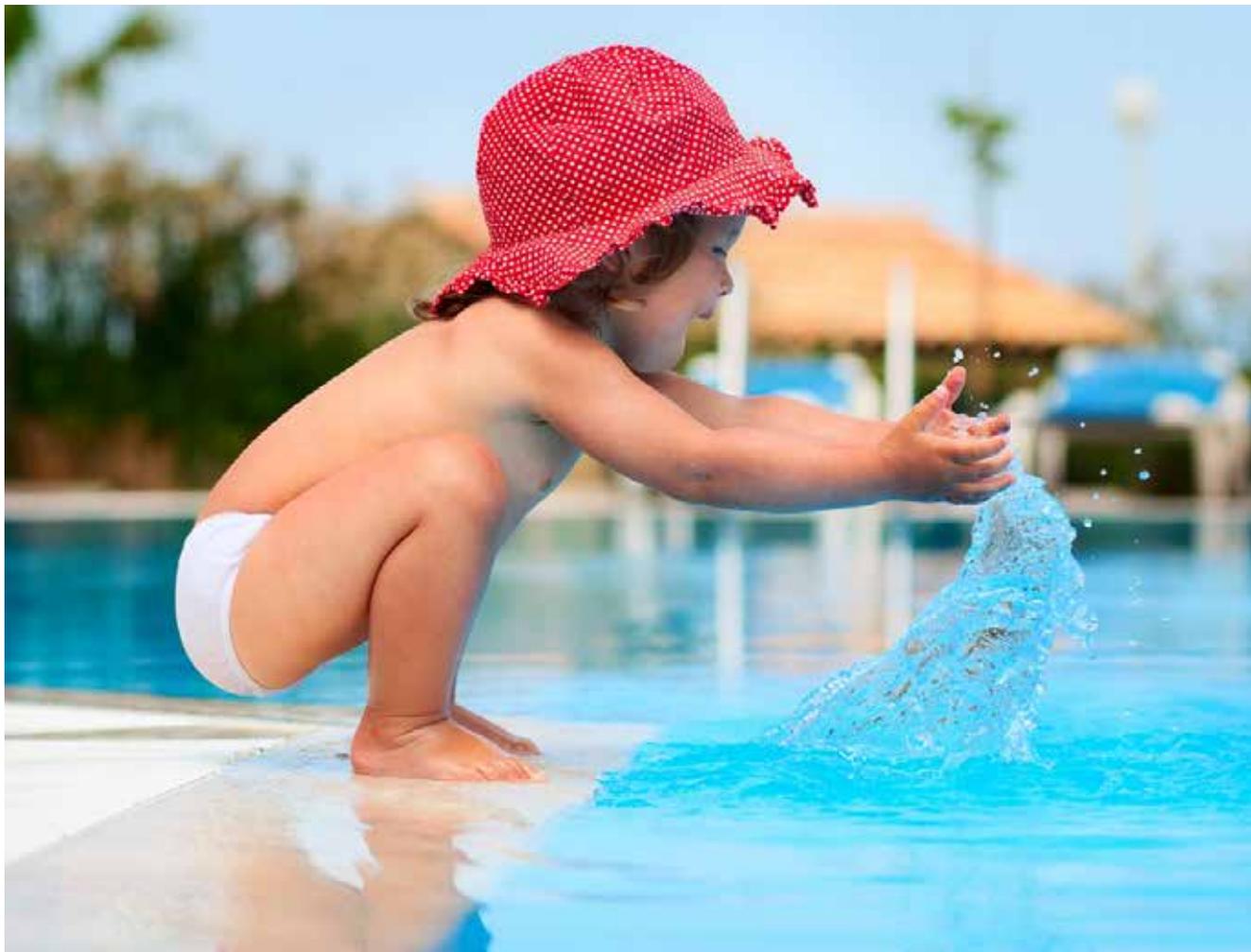
*Oferta válida hasta el 31/12/2025

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



CONSEJOS IN



VERANO SIN SUSTOS EN MAJADAHONDA: CHAPUZONES SEGUROS, MOSQUITOS BAJO CONTROL Y NATURALEZA SIN SORPRESAS

AHORA, EN EL VERANO DE 2025, SE CUMPLEN 80 AÑOS DE LA INVENCION DEL BIKINI, OBRA DE UN INGENIERO FRANCÉS, ¡OH LA LÁ!, Y QUE NO SE QUEDA EN PRENDA MÁS O MENOS ERÓTICA O SENSUAL FEMENINA, NO. EL BIKINI, ESA PIEZA DE BAÑO DE DOS CUERPOS QUE DEJABA AL AIRE EL ABDOMEN DE LA MUJER, ¡QUÉ COSAS!, RESULTÓ SER TODO UN GRAN GRITO FEMINISTA DE VERDAD. UN GRITO DE LIBERTAD EN UNA SOCIEDAD TAN ENCORSETADA Y RANCIA. HASTA FRANCO TUVO QUE CEDER ANTE EL INVENCIBLE AVANCE DE LA MODERNIDAD. 80 AÑOS DEL BIKINI, QUÉ BARBARIDAD.

Por Micaela Malaussena



Cuando suben las temperaturas, los jardines se llenan de risas, los parques de paseantes y las piscinas de saltos y chapoteos. Majadahonda se despreziza bajo el sol y abre la puerta a una de sus estaciones más esperadas. Pero cada verano, junto a la ilusión, vuelve la misma pregunta silenciosa: ¿estamos preparados para prevenir lo que nadie quiere imaginar?

Por eso, un año más, el Ayuntamiento de Majadahonda y Protección Civil reactivan su campaña “Este verano, Chapuzón Seguro”, una iniciativa que no suena a novedad pero sí a recordatorio imprescindible. Detrás de cada baño, cada carrera junto al borde y cada zambullida improvisada, se esconden riesgos que se pueden evitar con algo tan sencillo como estar atentos. A veces, lo que protege una vida no es una barrera física, sino un adulto que observa.

Los mensajes son claros y directos: la vigilancia de los menores es responsabilidad de los padres o acompañantes, nunca del socorrista. Parece obvio, pero cada

verano se olvida. En una fracción de segundo, mientras se contesta una llamada o se busca la toalla, puede ocurrir lo impensable. No hace falta dramatizar, basta recordar que los sustos se evitan con vigilancia continua y normas básicas.

La campaña insiste también en algo tan simple como revisar que flotadores, manguitos y chalecos cumplan la normativa, tengan el marcado CE y muestren el nombre del fabricante. Un manguito mal cerrado o un flotador de mala calidad no son un juego: son un riesgo disfrazado de seguridad.

El sentido común, muchas veces, es la mejor barrera. No correr alrededor de la piscina, comprobar la profundidad antes de lanzarse de cabeza, no bañarse justo después de comer. Respetar los horarios y seguir las indicaciones de los socorristas. Y por supuesto, protegerse del sol con gorros, camisetas, sombra y protector solar bien aplicado, especialmente en las horas centrales del día y en los más pequeños.





Diseño | Profesionalidad | Producto
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com



PROYECTO
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!
Cambiamos su bañera
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño
916 266 139

C/ Mónaco, 46
Soho de Európolis
Las Rozas de Madrid
comercial@proyectobano.com



A la campaña de piscinas se suma este año un recordatorio que pocos asocian con la seguridad del verano, pero que cada vez es más necesario: el mosquito tigre. Discreto pero insistente, este pequeño invasor lleva años instalándose en la Comunidad de Madrid. En Majadahonda, la vigilancia ciudadana es clave para frenarlo. Basta un plato de maceta, un cubo olvidado bajo la lluvia o una bandeja de aire acondicionado para que encuentre su lugar ideal para criar.

Por eso, el Ayuntamiento insiste en recomendaciones prácticas: vaciar cubos y recipientes al aire libre, cubrirlos si no se pueden vaciar, mantener limpia la terraza, clorar bien las piscinas si no se usan, y revisar canalones, troncos y desagües donde se puede acumular agua estancada. Son gestos tan rutinarios que a veces se



pasan por alto, pero evitar un criadero puede librar de noches de picaduras y molestias que, en algunos casos, derivan en reacciones alérgicas.

El mosquito tigre tiene su temporada alta de mayo a noviembre. Por eso, además de evitar que críe, es importante protegerse: instalar mosquiteras, usar ropa que cubra brazos y piernas en el exterior, recurrir a repelentes farmacéuticos y difusores eléctricos, y no encender luces con ventanas abiertas. Detalles pequeños que pueden marcar la diferencia entre un jardín apacible y una velada interrumpida por zumbidos incómodos.

Y cuando no es el agua ni el mosquito lo que se convierte en invitado sorpresa, la naturaleza tiene otro actor silencioso: las garrapatas. Pasear por senderos o zonas de bosque es uno de los mayores placeres del verano, pero conviene recordar que entre la hierba alta y los arbustos se esconden estos pequeños parásitos. La mayoría no suponen un riesgo grave, pero algunas especies pueden transmitir enfermedades.

La prevención, de nuevo, está al alcance de todos: usar pantalón largo, manga larga y calzado cerrado, preferir ropa clara para verlas mejor, caminar por la parte central de los caminos y revisar la piel y la ropa al regresar a casa. Las mascotas, compañeras de excursiones, también necesitan una revisión y antiparasitarios adecuados. Si aparece una garrapata adherida, lo más sensato es acudir a un centro de salud para retirarla de forma segura y vigilar posibles síntomas en los días siguientes. Tres campañas, un mensaje común: la seguridad empieza en casa, en gestos cotidianos que casi nunca se ven pero siempre cuentan. Vaciar un cubo de agua. Vigilar una zambullida. Revisar el pelo del perro tras un paseo. No hay tecnología que sustituya la atención ni manual que valga si se olvida el sentido común.

Cuando septiembre asome y el verano quede atrás, lo ideal sería recordar solo las risas, los juegos, los chapuzones y los paseos. Porque un verano bien vivido, en Majadahonda o en cualquier rincón, se mide en días sin sustos y en la tranquilidad de saber que lo esencial se hizo bien. Ω

MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

LA MEJOR SELECCIÓN DE PRODUCTOS FRESCOS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

Gastos de envío **GRATIS**
(Pozuelo, Aravaca, Majadahonda, Boadilla, Las Rozas y parte de Madrid Capital)

www.molinasecaonline.com

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553

Enalta Servicios funerarios conmemorativos

Cada vida, una historia para honrar

900 500 000
(Teléfono gratuito 24h)

Alcalá de Henares | Aranjuez | Arganda del Rey | Becerril de la Sierra | Boadilla del Monte | Cercedilla | Chapinería | Húmera | Leganés | Majadahonda | Miraflores de la Sierra | Navalcarnero | Pozuelo de Alarcón | Serranillos del Valle | Villacañeros | Villanueva del Pardillo

CAMBIA TU SONRISA, TRANSFORMA TU VIDA

FERNANDO SORIA

INSTITUTO SMILE DESIGN
ODONTOLOGÍA INTEGRAL ESPECIALIZADA

25 años de experiencia desarrollando una odontología de vanguardia multidisciplinar.

- Implantes dentales
- Carillas de porcelana
- Periodoncia
- Bruxismo
- Invisalign

Clinica Dental
FERNANDO SORIA
LaFinca Grand Café
915488695 - 608395177
www.fernandosoria.com

20% de descuento en todos los tratamientos*
Diagnóstico y tac gratuitos

*Válido hasta el 15 de diciembre 2024

ELLOS CONFÍAN EN NOSOTROS

Carlos Alsina | José Yelamo | Pino Montesdeoca | Mar Torres | Lucas Hernández



Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

akiramed.com