



**IRENE VILLA: "TENIA QUE VIVIR  
PARA DAR VIDA A MIS TRES HIJOS"**



## **Majadahonda IN**

**EDITA:** MEIGA MEDIA S.L.

**GERENTE:** CARMEN MILLÁN

**REDACTOR JEFE:** GERMÁN POSE

**COLABORADORES:** ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, MAY PAREDES, JOAQUÍN ALBAICÍN 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.

**Zielo** SHOPPING  
POZUELO

HAY COSAS QUE PASAN EN ZIELO...

**... otras que solo  
descubren los  
que están dentro**

ACCESO  
EXCLUSIVO:



ÚNETE AL CLUB ZIELO



#zieloxperience

MUCHO MÁS EN ZIELO.ES

Avda. de Europa nº 26 B · Pozuelo de Alarcón · Madrid



## No están preparados para asumir un cargo

Por Enrique Moreno

**EL PROBLEMA DE ESPAÑA NO ES QUE HAYA CONFLICTOS ENTRE PODERES. EL PROBLEMA ES CUANDO UNO DE LOS PODERES DECIDE COMPORTARSE COMO SI LOS DEMÁS FUERAN UN ESTORBO. Y EN ESTE CASO, EL PODER EJECUTIVO —ENCARNADO EN LA FIGURA DEL MINISTRO DE JUSTICIA, NADA MENOS— HA DECIDIDO CRUZAR UNA LÍNEA QUE EN CUALQUIER DEMOCRACIA SERIA DEBERÍA SER ROJA, GRUESA Y BIEN VISIBLE.**

El ministro Félix Bolaños ha decidido que, cuando una decisión judicial no le gusta, no se recurre, no se combate jurídicamente, no se rebate en derecho. No. Se desacredita en público. Se cuestiona. Se insinúa que avergüenza. Se desliza la idea de que el problema no está en los hechos, sino en quien los investiga. Lo nunca visto: el guardián de la Justicia convertido en comentarista indignado de los jueces.

El caso es conocido. El juez Juan Carlos Peinado cierra una instrucción compleja y decide enviar a juicio a Begoña Gómez por varios delitos. La Fiscalía no está de acuerdo. Las defensas tampoco. Bienvenido al Estado de Derecho: discrepancias, recursos, debate jurídico. Hasta ahí, todo normal. Lo que deja de ser normal es que un ministro salga a decir que esa decisión “avergüenza” a la judicatura.

¿Avergüenza a quién? ¿Desde cuándo el Ejecutivo mide la vergüenza de los jueces? ¿En qué artículo de la Constitución aparece el “baremo emocional ministerial” para valorar resoluciones judiciales?

La reacción no se ha hecho esperar. Asociaciones judiciales, magistrados de instrucción, compañeros de profesión han tenido que salir —sí, salir— a recordar algo tan básico que debería enseñarse en primero de democracia: la ley es igual para todos, sin privilegios. Y que las resoluciones judiciales se combaten en los tribunales, no en ruedas de prensa ni en declaraciones con micrófono y gesto grave.

Aquí es donde la cosa empieza a oler a algo más profundo que una simple discrepancia. Esto no es un calentón verbal. Esto es una inflamación institucional, una irritación del sistema en la que el poder político empieza a ver al poder judicial no como un contrapeso, sino como un obstáculo.

Y cuando el poder empieza a considerar obstáculo al control, el problema ya no es jurídico. Es político. Y, si se insiste, termina siendo estructural.

Porque no es la primera vez. Venimos de semanas —por no decir meses— en las que se cuestionan jueces, se sugieren intenciones, se construyen relatos paralelos para desacreditar investigaciones incómodas. Todo muy casual. Todo muy coincidente con causas que afectan al entorno del poder. Todo muy oportuno.

Y en medio de todo esto aparece el ciudadano, ese sujeto que paga impuestos, cumple normas y espera —ingenuo de él— que las instituciones funcionen. Y lo que ve es un espectáculo inquietante: un ministro de Justicia enfrentado públicamente a un juez por hacer su trabajo.

Dirán que es libertad de expresión. Que todos pueden opinar. Perfecto. Pero no todos ocupan el mismo lugar institucional. No es lo mismo un tertuliano que un ministro. No es lo mismo una crítica privada que una descalificación desde el poder. Porque cuando el poder habla, no opina: condiciona.

Y eso es lo peligroso.

Porque si el mensaje que se lanza es que investigar a determinadas personas conlleva desgaste público, señalamiento y presión política, lo que se está construyendo no es un Estado de Derecho, sino un ecosistema de advertencias implícitas. Un sistema donde algunos jueces pueden empezar a pensar si merece la pena meterse en ciertos jardines.

Y entonces sí. Entonces el problema ya no será Bolaños, ni Peinado, ni Gómez. Será algo mucho más grave: la erosión silenciosa de la independencia judicial.

Conviene recordarlo antes de que sea tarde: la separación de poderes no es una teoría bonita para manuales de Derecho. Es el dique de contención frente al abuso del poder. Y cuando ese dique se empieza a resquebrajar, no lo hace con un estruendo. Lo hace con declaraciones, con insinuaciones, con gestos que parecen pequeños... hasta que dejan de serlo.

Porque una democracia no se rompe de golpe. Se desgasta. Y cuando el ministro de Justicia se dedica a señalar a los jueces, el desgaste deja de ser una hipótesis.

Pasa a ser una realidad. Ω

# Cuida tu bienestar, sin esperas ni cuotas

Encuentra profesionales que te ayudan  
a sentirte mejor, por dentro y por fuera

- Nutrición y hábitos saludables
- Médicos y especialistas
- Bienestar emocional
- Fisioterapia y movimiento
- Terapias y cuidado personal

 Online,  a domicilio o  presencial

Escanea y empieza  
a cuidarte hoy



Reserva en 2 minutos

 Globalthy

Profesionales verificados ✓ [globalthy.com](https://globalthy.com)

\*Descuento aplicable en la primera reserva de importe superior a 35 €.



Colegios   
España

Este es el espíritu de **Highlands School Los Fresnos**,  
que recibirá tu hijo desde los 4 meses hasta la Universidad:  
**una educación bilingüe, académica y humana**, en un  
ambiente familiar de acompañamiento, innovación  
tecnológica, pedagógica y deportiva.

**Tu hijo será el centro de todo aprendizaje.**

Somos **uno de los 16 colegios en España certificados**  
**como Microsoft Showcase School** y contamos con más  
de 16.500m<sup>2</sup> de instalaciones dedicadas a la educación  
**en Boadilla del Monte.**

Un colegio para toda la vida.

 Cambridge Assessment  
International Education  
Cambridge International School

[highlandslosfresnos.es](https://highlandslosfresnos.es)

  
HIGHLANDS  
SCHOOL  
LOS FRESNOS  
BOADILLA DEL MONTE



## España, el país donde mueren 46 personas y no dimite ni el portero

Por José Antonio Fernández

VOY A DECIRLO YO, YA QUE PARECE QUE NADIE EN EL GOBIERNO TIENE EL VALOR NI LA VERGÜENZA DE HACERLO: ESTO NO ES UNA TRAGEDIA, ES UNA INDECENCIA. Y NO POR EL ACCIDENTE —LOS ACCIDENTES EXISTEN DESDE QUE EL SER HUMANO DECIDIÓ SUBIRSE A ALGO CON RUEDAS—, SINO POR LO QUE VIENE DESPUÉS. POR LA RESPUESTA. POR EL SILENCIO IMPOSTADO. POR LA DESVERGÜENZA BUROCRÁTICA.

Yo he visto funerales. He estado en velatorios donde el dolor no cabía en la sala. Y sé distinguir cuándo una sociedad se toma en serio a sus muertos y cuándo los administra como si fueran un expediente más. Aquí estamos en lo segundo. Sin anestesia.

Cuarenta y seis muertos. Repítanlo despacio: cuarenta y seis. Y el Gobierno sigue en su sitio, planchado, inmutable, como si esto fuera una avería de semáforo en Cuenca. Ni una dimisión. Ni una caída digna. Ni un gesto de decoro. Nada. Absolutamente nada.

El arte de no dimitir nunca

En cualquier país con una mínima tradición de respeto institucional —pongamos Japón, pongamos Alemania, pongamos cualquier lugar donde la palabra “responsabilidad” no sea un chiste— ya habrían rodado cabezas políticas. Metafóricamente, claro. Aquí no. Aquí lo que rueda es la culpa, que pasa de mano en mano como una patata caliente.

El ministro no dimite. El presidente no comparece como debe. Nadie asume nada. Y mientras tanto, nos explican —con ese tono de funcionario de ultratumba— que “la investigación sigue su curso”. Claro que sigue. Lo que no sigue es la dignidad.

Porque ahora sabemos que la rotura de la vía estaba ahí. Horas antes. Registrada. Silenciosa. Invisible para un sistema que no estaba configurado para ver lo que tenía delante. Es decir: el problema no es que no se pudiera evitar, es que nadie estaba mirando como debía.

Pero tranquilos. Nadie es responsable. Nunca lo son.

La política como anestesia moral

Yo empiezo a pensar que en España hemos perfeccionado una disciplina nueva: la anestesia moral institucional. Mueren 46 personas y el país no arde. No tiembla. No se levanta. Se limita a comentar, a indignarse un rato en voz baja, a seguir.

¿Dónde están las calles llenas?

¿Dónde está la presión social?

¿Dónde está el límite?

En Francia, por menos, te paralizan el país. En Italia, el Par-

lamento estaría ardiendo en titulares. Aquí, en cambio, seguimos con la programación habitual. Como si nada. Como si 46 muertos fueran una estadística incómoda que hay que archivar cuanto antes.

Y lo más obscuro no es el silencio. Es el relato.

El relato: ese maquillaje de cadáveres

Porque mientras las familias buscan respuestas —esas sí, con nombre, con cara, con dolor real—, el Gobierno se dedica a hacer lo que mejor sabe: construir relato. Declaraciones cruzadas. Técnicos que hablan. Ministros que niegan. Informes que matizan.

Todo muy ordenado. Muy correcto. Muy frío.

Un teatro administrativo donde los muertos no tienen voz y los responsables tampoco parecen tenerla.

Y luego está ese clásico español: echar balones fuera. La empresa. El sistema. La soldadura. La meteorología si hace falta. Todo vale con tal de no decir lo único que importa: “hemos fallado”.

Pero claro, para decir eso hay que tener algo que aquí escasea: decencia.

La indignación selectiva

A mí lo que más me fascina —y ya es decir— es la indignación selectiva. Este país se incendia por una ley, por una frase, por un tuit mal escrito. Pero 46 muertos en un tren... eso no.

Eso se digiere.

Eso se racionaliza.

Eso se normaliza.

Como si la muerte en bloque tuviera descuento emocional.

Y mientras tanto, los familiares siguen preguntando. Siguen esperando. Siguen escuchando palabras vacías envueltas en lenguaje técnico. Porque cuando el poder no quiere asumir culpa, se refugia en el tecnicismo. Es su escondite favorito.

Yo no me callo

Yo no voy a fingir neutralidad. No me interesa. No estoy aquí para equilibrar nada. Estoy aquí para decir lo que es evidente: esto es una indecencia política de primer orden.

No es solo un accidente. Es una cadena de negligencias, de omisiones, de falta de control. Y, sobre todo, de falta de responsabilidad después.

Y en cualquier país serio —repito: serio—, esto habría tenido consecuencias inmediatas. Dimisiones. Comparecencias. Crisis política real. No este simulacro de normalidad que ofende a cualquiera con un mínimo de sensibilidad.

El país que se acostumbra a todo

Yo crecí en un país que al menos fingía escandalizarse. Ahora ya ni eso. Nos hemos acostumbrado a todo: a la corrupción, a la incompetencia, a la mentira... y ahora también a la muerte gestionada.

Ese es el verdadero problema. No el Gobierno. No los ministros. No los informes.

El problema es que ya no nos sorprende.

Y cuando un país deja de sorprenderse ante la muerte evitable, ante la irresponsabilidad impune, ante la indignidad institucional... ese país ya no está indignado.

Está domesticado.

Y eso, sinceramente, es mucho peor que cualquier accidente. Ω



**AKIRA**  
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

Calle Doctor Barraquer 3  
14004, Córdoba - España  
Teléfono: +34 689 323 098





## Coches de lujo y modales de hojalata

Por Guillermo Molina

ME FASCINA CONDUCIR POR EL NOROESTE DE MADRID. NO POR EL PAISAJE —QUE TAMBIÉN—, NI POR LA COMODIDAD —QUE A RATOS—, SINO POR EL ESPECTÁCULO HUMANO QUE UNO SE ENCUENTRA AL VOLANTE. PORQUE SI ALGO TENEMOS EN SITIOS COMO POZUELO DE ALARCÓN ES PARQUE MÓVIL DE ALTA GAMA... Y MODALES DE SALDO.

Hay que ver los cochazos que se ven. Audi, BMW, Mercedes, Porsche... un catálogo completo digno de concesionario premium. Y hay que ver lo mal que conducimos. Que eso sí que no viene de serie.

Si usted observa bien —y yo le invito a hacerlo— encontrará detalles que son ya costumbrismo local. El primero: no ceder el paso. Ni de broma. Faltaría más. ¿Qué es eso de perder dos segundos? ¡Dos segundos! Ni que nos estuviera esperando la NASA para lanzar un cohete.

Luego está el clásico adelantamiento de listillo. Ese que ve una fila de coches y piensa: “esto no va conmigo”. Se mete por donde puede, apura hasta el final, se cuele con cara de triunfador... como si el coche viniera con un diploma incorporado.

—Este es de los míos —piensa—.

Y no. Es de los de siempre.

Intermitentes, por supuesto, ni verlos. Aquí practicamos un deporte colectivo que se llama “Adivina hacia dónde voy”. Giras, frenas, cambias de carril... todo sin avisar. Emoción pura. Que el de atrás se busque la vida.

El manos libres merece capítulo aparte. Conversaciones profundas, intensas, existenciales. Tan metidos estamos en la charla que un día —y no exagero— vamos a llegar a desti-

no y al bajarnos diremos:

—Oye... ¿y este peatón enganchado al paragolpes desde Madrid?

Y lo peor no es eso. Lo peor es la falta de educación básica. Ese gesto antiguo —casi arqueológico— de levantar la mano para dar las gracias cuando alguien te deja pasar. Desaparecido. Extinto. Si acaso, alguna rareza que uno ve y hasta agradece como si fuera una aparición mariana.

Porque ahora parece que ser educado es de débiles. O de antiguos. O de esos que no han entendido el espíritu de los tiempos.

Y yo, que soy de otra época —o eso me dicen—, no puedo evitar acordarme de mi padre. Él decía con una mezcla de pena y resignación que en su juventud, quien pisaba un juzgado era de la peor calaña.

—Y ahora —añadía—, el que no pisa un juzgado no es alguien.

Y uno, con los años, entiende que no hablaba de juzgados. Hablaba de valores. De ese cambio silencioso por el cual lo que antes era excepción ahora es norma. Y lo que antes era virtud ahora parece una rareza.

Porque esto no va de coches. Va de cómo somos.

De la prisa absurda, del ego al volante, de la falta de respeto al otro, de esa sensación de que el espacio público es una jungla donde cada uno va a lo suyo. Enumeración completa: no cedo, me cuele, no aviso, no agradezco, no miro, no pienso.

Y luego nos extrañamos.

Yo no digo que volvamos a la boina ni al 600 —aunque algunos lo agradecerían para aprender a conducir—, pero sí que recuperemos algo tan sencillo como el sentido común. Ese que no necesita tecnología, ni ayudas a la conducción, ni sensores de última generación.

Porque usted puede llevar el coche más caro del mercado, pero si conduce como un personaje de “Los autos locos”, lo que proyecta no es éxito. Es otra cosa.

Y no es precisamente elegante.

Al final, conducir es como convivir: cuestión de respeto. Y eso, por mucho que avance la tecnología, sigue sin venir de serie.

Ni siquiera en el noroeste de Madrid. Ω



## Cada vez más personas incorporan la aromaterapia a su día a día

Te damos las claves de porqué no todos los formatos funcionan igual:

- No es lo mismo oler que inhalar. Al utilizar difusores, los aceites se dispersan.
- Con la inhalación actúas de manera directa, concentrada y en el momento exacto.
- Esto permite que el estímulo llegue de forma más rápida, activando mecanismos relacionados con el estado de ánimo, la calma, el enfoque o tu bienestar general.

La dosis adecuada, sin complicaciones, con los inhaladores no hay margen para el error

Uso personal, sin interferir a otras personas que estén en la misma sala

Nuestras fórmulas ya están diseñada por expertos y lista para usar. Cada inhalación aporta la cantidad necesaria, sin desperdicio ni dispersión.

Del bolsillo al olfato. Un inhalador va contigo, facilitándote su uso ya sea en el trabajo, en el coche o entre amigos, lo tienes a mano listo para usar cuando realmente lo necesitas, en el momento exacto.

No podemos controlar cuándo lo vas a tener que necesitar porque las molestias, el estrés o el cansancio aparecen cuando menos te lo esperas, en momentos concretos. El problema del difusor es que no siempre está ahí cuando lo necesitas, los inhaladores de Neuroclíc sí.

En tan solo tres pasos, tus molestias del día a día pueden desaparecer:

- inhala 3 veces en cada fosa nasal
- 3 segundos en cada lado
- 3 veces al día
- Y sigue con tu día a día

No solo es el formato, es la concentración.

Nuestros inhaladores están diseñados con una mezcla equilibrada de múltiples aceites esenciales, en muchos de los casos más de 15 ingredientes. Esta intensidad se pierde con el difusor al dispersarse en el aire, nosotros vamos directos.

La clave: la repetición. Cuanto más fácil es usar algo, más probable es que lo repitas.

Y cuando se repite, es cuando realmente se nota el cambio. Porque no se trata de hacer más. Se trata de hacerlo mejor y en el momento adecuado.

Bajo esta lógica, cada vez más personas están incorporando formatos de inhalación directa dentro de su rutina diaria.

En neuroclíc hemos desarrollado una gama de inhaladores de aromaterapia pensados para integrarse fácilmente en el día a día, en función de cada necesidad, y de manera totalmente natural

Descubre más en [neuroclíc.es](http://neuroclíc.es) y encuentra el ritual que mejor encaje contigo.

**neuroclíc**  
**Va de narices**



**Óscar Lago**  
Jefe de realización de la Liga



Por Jorge Gómez

## El director y el corte

EN EL FÚTBOL MODERNO YA NO MANDA EL ÁRBITRO. NI SIQUIERA EL VAR. MANDA EL REALIZADOR. ESE DEMIURGO DISCRETO QUE, DESDE UNA SALA SIN ÉPICA, DECIDE QUÉ EXISTE Y QUÉ NO. PORQUE EN ESTA NUEVA LITURGIA DEL BALÓN NO BASTA CON QUE ALGO OCURRA: HACE FALTA QUE ALGUIEN LO ENSEÑE. Y SI NO SE ENSEÑA, NO HA PASADO. ASÍ DE SENCILLO. ASÍ DE INQUIETANTE.

La querrela contra Óscar Lago —ese nombre que hasta hace poco no decía nada al aficionado medio— introduce un matiz perturbador en el relato: no es que el árbitro se equivoque, es que puede que no le dejen acertar. No es que el VAR falle, es que quizá le falten piezas del puzle. Y entonces el sistema deja de ser un mecanismo de corrección para convertirse en un teatro de sombras donde la verdad depende del ángulo... o de la voluntad.

Volvemos, inevitablemente, a la escena fundacional: el codazo a Kylian Mbappé, la sangre, el penalti evidente que no fue. Aquella jugada que el espectador vio, pero el sistema decidió no ver. Y ahora sabemos —o empezamos a sospechar con fundamento— que no fue una omisión casual, sino una ausencia dirigida. Que la imagen no llegó. Que alguien decidió que no llegara.

Y ahí es donde la teoría de Al Capone deja de ser una boutade para convertirse en un marco interpretativo incómodamente útil. Porque los sistemas, cuando se consolidan, no dependen de un nombre, sino de una dinámica. Cambian

los actores, permanece el método. Antes era el despacho. Ahora es el monitor.

El fútbol español ha pasado de la sospecha administrativa a la sospecha audiovisual. Ya no se trata solo de quién decide, sino de qué material recibe para decidir. El VAR —esa tecnología que prometía justicia quirúrgica— se parece cada vez más a un personaje de Luigi Pirandello: cree que tiene la verdad, pero actúa sobre un guion incompleto.

Porque si las imágenes que llegan están filtradas, seleccionadas, editadas... entonces la verdad no es objetiva. Es narrativa.

Y aquí aparece la figura del realizador como nuevo poder fáctico. No el árbitro que interpreta. No el dirigente que regula. Sino el técnico que decide qué plano se emite, qué repetición se muestra y cuál se queda en el cajón. Un poder silencioso, casi invisible, pero extraordinariamente eficaz. El poder de cortar.

Cortar una imagen es cortar una realidad.

La querrela habla de omisión, de ocultación, de posible corrupción deportiva. Palabras mayores. Pero incluso antes de que un juez se pronuncie, el daño ya está hecho: la sospecha se ha institucionalizado. Y cuando la sospecha se convierte en sistema, el fútbol deja de ser competición para convertirse en relato dirigido.

Lo más fascinante —y lo más inquietante— es la normalidad con la que todo esto se ha ido asimilando. Primero fue una jugada. Luego otra. Después una temporada. Y ahora es casi costumbre.

Pero el problema de las ficciones es que, tarde o temprano, alguien ve el hilo.

Y entonces todo se desmorona.

Porque si el fútbol depende de lo que decide un realizador, si la justicia depende de las imágenes que alguien permite ver, si la verdad se edita como un resumen de highlights... entonces ya no estamos ante un deporte.

Estamos ante un producto.

Y en los productos, como sabía Al Capone, siempre hay alguien que controla la distribución. Ω

**Sin chismes  
ni cotilleos...  
Que no  
te engañen,  
la información  
a pie de calle**

**Majadahonda**



[www.majadahondain.es](http://www.majadahondain.es)



**@majadahondain**

**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](mailto:pozuelorockingguitars@gmail.com)

**Clases  
de Música**

**Luthería**





## España, claro que es diferente

Por May Paredes

BAJO LA TORMENTA Y EL DILUVIO LLEGÓ MAYO. COMO LLEGAN LAS COSAS IMPORTANTES EN ESTE PAÍS: SIN PEDIR PERMISO Y CON CIERTO DRAMATISMO, NO VAYA A SER QUE NO NOS ENTEREMOS. Y DE PRONTO, ENTRE PARAGUAS DOBLADOS POR EL VIENTO Y CHARCOS CON VOCACIÓN DE LAGO, ALGUIEN PRONUNCIA LA PALABRA MÁGICA: VERANO. Y YA ESTÁ. SE ACTIVA EL MECANISMO. ESPAÑA, QUE DEFINITIVAMENTE ES DIFERENTE, ENTRA TODA ELLA EN MODO PLANIFICACIÓN FESTIVA COMO SI NOS FUERA LA VIDA EN ELLO, QUE PROBABLEMENTE NOS VA.

Porque una cosa hay que reconocer: aquí no se improvisa el disfrute, se organiza con una precisión casi quirúrgica, arquitectónica y monumental.

Empezamos con las terracitas, ese concepto tan patrio parece un derecho constitucional y en cuanto asoma un poco de buen tiempo se convierte en deporte de riesgo, seguimos con las cañas, los festivales, los conciertos, las ferias, las romerías... y ampliamos el catálogo sin complejos: desde unas ferias taurinas hasta la clásica pero difícilmente asumible visita del Papa, sí, sí, el Papa de Roma, porque aquí cualquier acontecimiento, sea divino o pagano, se integra en la agenda con naturalidad pasmosa. Todo vale si hay ocasión de salir. España no sabe de estaciones, sabe de buen tiempo, sabe que a la mínima que se pueda es buen tiempo, y lo que nos gusta la calle.

Y no, no solo el madrileño toma cañas. Lo de tomar, privar es una religión con denominación de origen nacional. España es un país que, si sabe de algo, es de divertirse, aunque a veces no sepamos muy bien cuándo parar. Somos creativos hasta para eso: cualquier excusa es válida. ¿Llueve? Pues se sale igual. ¿Hace calor? Mejor, así se suda el entusiasmo. ¿No hay nada que celebrar? Se celebra que no hay nada que celebrar, que siempre ha sido una razón de peso.

Ahí están la Feria de Abril de Sevilla y las fiestas de cada pueblo, barrio o agrupación improvisada de amigos con ganas de ruido. Se cortan calles con una alegría administrativa que ya quisiéramos para otros asuntos, se levantan escenarios, se instalan casetas, se encienden luces y se activa ese instinto colectivo que nos empuja a ocupar cualquier espacio disponible como si estuviéramos ensayando para algo más grande que nunca termina de llegar.

Y luego están las bebidas. Esas bebidas traicioneras que empiezan siendo una ayuda contra el calor y acaban convirtiéndose en una lección de humildad. Uno sale a "tomar algo" y termina protagonizando un viaje interior que no figuraba en el plan inicial. Porque aquí no se bebe: se participa. Y participar implica compromiso.

Así que volvemos a casa, los que volvemos, con esa dignidad algo deteriorada, arrastrando los restos de una noche que prometía ser tranquila. Y al día siguiente, cuando aparece esa resaca más grande que un océano, recurrimos al ritual de siempre: cervecita fría, croquetillas y esa fe ciega en que el cuerpo, milagrosamente, sabrá perdonarnos. Y lo hace. Siempre lo hace. Quizá porque sabe que no tenemos intención alguna de cambiar.

Lo verdaderamente fascinante es esa contradicción tan nuestra. Pasamos meses quejándonos del cansancio, del trabajo, del estrés, de la falta de tiempo. Soñamos con parar, con descansar, con no hacer absolutamente nada. Pero cuando por fin llega la oportunidad, la convertimos en una maratón. Queremos estar en todas partes, ver a todo el mundo, no perdernos nada. El descanso, bien entendido, nos parece una pérdida de tiempo.

No sabemos dosificar la alegría. Nos la bebemos de un trago largo, sin mirar la etiqueta ni calcular las consecuencias. Vivimos como si los doce meses del año fueran cortos, que lo son, pero también como si cada plan fuera irreplicable, como si esa verbena, esa caña o ese concierto fueran a desaparecer para siempre si no acudimos.

Y puede que haya algo de verdad en eso. Puede que, en el fondo, sepamos que lo efímero es precisamente lo que le da valor. Que la fiesta no sería fiesta si durara todo el año, aunque nos empeñemos en intentarlo. Que el buen tiempo, como casi todo lo bueno, tiene fecha de caducidad.

Así que, entre tormenta y tormenta, entre diluvio y terraza, seguimos saliendo. Nos lanzamos a la calle con una mezcla de urgencia y entusiasmo, como quien llega tarde a algo importante sin saber muy bien a qué. Y brindamos. Y repetimos. Y juramos que mañana será más tranquilo.

Mentira. Y menos mal.. Ω



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Madrid



**FS CROSS**

NUEVO BOX

**NATACIÓN**

ESTIRAMIENTOS



LLAMA AHORA

**91 799 2801**

AVDA. JUAN ANTONIO SAMARANCH TORELLÓ 8

28223 POZUELO DE ALARCÓN



[fitnesssports.eu](http://fitnesssports.eu)

A scenic view of a snowy mountain range under a clear blue sky. In the foreground, a ski lift track runs across a snow-covered slope. Several ski lift chairs are visible, some carrying skiers. The mountains in the background are rugged and covered in snow, with sharp peaks. The overall atmosphere is bright and clear.

IRENE VILLA

“SI QUIERES SER

FELIZ UN DIA, VEN GATE,

SI LO QUIERES SER PARA

MAJADAHONDA IN



TODA LA VIDA, PERDONA”



**E**n una terrible época en la que la banda terrorista ETA tenía atemorizada a España entera con sus continuos atentados, un 17 de octubre al país entero se le paró el corazón cuando un coche bomba alcanzaba a una niña de tan solo 12 años, arrancándole las dos piernas y tres dedos de la mano y a su madre una pierna y un brazo. Ocurrió en el barrio de Aluche, se dirigían a la escuela y su camino se truncaría para toda la vida. De este suceso, nació como ella dice “un milagro”. Irene Villa renacía para darnos una lección de vida de superación, lucha, valentía, perdón y sobre todo, muchísimas ganas de vivir. Periodista, psicóloga, Humanista, deportista, madre, nada le ha parado para conseguir sus sueños.

*Por Carmen Millán*

Sorprende el inmenso brillo lleno de vida que desprenden sus ojos. Hablamos con Irene y M<sup>a</sup> Jesús (madre) para que nos cuenten cómo ha sido ese camino y qué ha sido de esa niña a la que le cambiaron su vida una mañana de otoño.

**—¿Por qué te has dedicado a dar conferencias?**

Me da muchísima rabia que no se tengan las herramientas necesarias, los conocimientos y la ayuda para superar una crisis. No quiero que nadie se quiera quitar del medio, que se hunda por perder una pierna o un brazo por un accidente de coche, no quiero que nadie quiera tirar la vida por la borda ante una dificultad. El ser humano es resiliente por naturaleza y lo que no nos mata, nos hace más fuerte. Cuando ocurre algo difícil nace otro yo. La vida continúa y tenemos que hacer que merezca la pena, debemos vivir por nosotros y por quien nos falta.

**—Hablas de aprovechar cada momento ¿De qué nos debemos desprender para conseguirlo?**

El miedo, la culpa y el odio. El odio es nuestro mayor enemigo.

**—Has tenido muchos motivos para sentir odio ¿Cómo lo hiciste?**

A la gente le fascina que tanto mi madre como yo pudiéramos perdonar. Siempre digo que no nos ha quedado otra opción, si quieres ser feliz un día, véngate, pero si quieres ser feliz para siempre, perdona y nosotras decidimos ser felices para siempre. Hay que perdonar, adaptarte a tu nuevo cuerpo, a tu nueva realidad, sin rencores y si pensar qué habría pasado si hubiera mirado debajo del coche y hoy tuviera mis piernas.

**—¿Cuánto tiempo te llevó el perdón?**

Para mí fue un salto cualitativo, nunca dejé entrar ese odio. Mi madre fue la que dijo “hija, perdónales porque no tienen ni idea de lo que están haciendo”. Me dijo que yo estaba aquí y que era un milagro. He crecido con esos inputs positivos de que iba a ser lo que quisiera o como me dijo Rafael Alberti, vas a volar como esta paloma. Todo eso me lo creí, por eso es tan importante dar mensajes positivos a las personas. A mí me hicieron ese empoderamiento y mira, justificó en tres carreras, tres hijos, compitiendo en un montón de deportes y siendo feliz que es lo más importante.



**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)

Pasarás la ITV  
**sobre ruedas.**

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

\*Oferta válida hasta el 31/12/2026

**Talleres Riscal**

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - [servicioriscal.es](http://servicioriscal.es)



MONTECLARO

Colegios **RC** España

Cambridge Assessment  
International Education

Cambridge International School

THE EVEREST  
**Legacy**

**¡Ven a conocernos!**

**EDUCACIÓN CATÓLICA  
Y FORMACIÓN INTERNACIONAL  
DE 1 A 18 AÑOS**





—Lo dices ahora con una madurez, pero ¿Cómo fue para esa niña de 12 años?

Lo digo desde un lugar donde ya he conseguido muchas cosas, pero el camino ha sido muy duro, mucho esfuerzo, mucho dolor. Para poder caminar como lo hago hoy han pasado muchas operaciones y cirujías. Pero nada me para.

—¿Cuándo decides empezar con el deporte?

Siempre me ha encantado hacer deporte, de pequeña hacía patinaje sobre hielo en una pista que había en Aluche y jugaba al baloncesto en mi colegio. En 2001 nació la Fundación También que adapta el esquí, la piragua, la bici... a personas con discapacidad tanto física como intelectual o visual y ahora compito con ellos. He conocido gente maravillosa en el mundo de la discapacidad y siempre le digo a alguien que se queda en una silla o que pierde un brazo, “bienvenidos a un mundo apasionante y maravilloso de gente cojonuda”. Son pocos los que se rinden, la mayoría demostramos que el ser humano sale a flote. Si tú quieres y no te rindes, es simplemente una condición más como puede ser llevar gafas.

—Has escrito varios libros pero a mí me llama la atención “Nunca es demasiado tarde princesa” ¿Para qué nunca es demasiado tarde?

Para casi todo. Me inspiré en la canción de Sabina que me encanta. Incluso para dejar una relación tóxica, nunca es demasiado tarde. Incluso para cumplir un sueño, lo vemos en personas de la tercera edad que está haciendo realmente lo que le gusta. Hay estudios que en el umbral de la muerte, de lo que nos arrepentimos realmente es de no haber hecho lo que queríamos y no haber pasado más tiempo con nuestros seres queridos, que no nos pase eso. Da igual la edad que tengas. Nos centramos en lo que quieren nuestros padres, lo que nos pide la sociedad, lo que se espera de nosotros... debemos hacer lo que valla con tu ADN, tu esencia y tu alma. La vida es un regalo pero a veces demasiado fugaz, cuanto antes nos dediquemos a lo que hemos venido a hacer y lo que conecta con nuestro talento mejor. Todos tenemos una misión en esta vida.

## “ESTÁ PROHIBIDO COMPARARSE PERO TAMBIÉN ESTÁ PROHIBIDO QUEJARSE”

—¿Qué te hizo estudiar psicología?

Todo el mundo me contaba sus problemas, incluso desde antes del atentado. Ya en el colegio hacía de mediadora entre compañeras, siempre he tenido ese lado de ver lo positivo, huyo del conflicto. Después de estudiar comunicación audiovisual y ya trabajando en Radio Nacional en Prado del Rey en Somosaguas, me animé al tenerlo al lado y después estudié Humanidades que también está muy relacionado con el ser humano y su bienestar emocional y social.

—¿En qué te benefició?

Con esta carrera descubrí muchas cosas que ya me había contado mi madre. Ella en el año de su divorcio, un año de mucho crecimiento y desarrollo personal hizo muchos cursos y todo eso, como mi hermana y yo éramos muy pequeñas, nos lo enseñó.

—Tus padres ya estaban separados el día del atentado ¿Cómo lo llevó?

Mi padre era taxista, se enteró por la radio. Mi madre era la que trabajaba en la Policía Nacional aunque todo el mundo piensa lo contrario. Cuando le dijeron cómo estaba yo, imagínate, dijo “déjala morir que no quiero esto para mi hija” creyendo que no iba a tener una vida plena y fíjate al final la vida tan plena que he tenido, nunca se sabe. Echo de menos algunas cosas pero he ganado en muchas otras.

—Me impacta cómo te identificas, “niña milagro”

Milagro totalmente. Llegué muerta, no respondía ni a las placas de reanimación. Un sanitario que vino el otro día a una conferencia mía, me lo corroboró, me dijo, yo estaba en el Gómez Ulla y tú estabas muerta, fue un milagro.





Irene Villa, Carmen Millán y María Jesús González.



muchos diálogos e imágenes. Cuento lo bueno, lo malo y lo regular y es solidario. Tiene muchos mensajes potentes para nuestra sociedad. La primera parte es de lo que me ocurrió y cómo lo superé. Es un libro muy humanista. Acaba en boda porque lo saqué un año después de casarme.

Dentro del libro hay una frase que me llega al alma “no hay tiempo para el odio porque no hay paz sin perdón”

Hay que perdonar, el perdón es liberarte de algo que no te deja vivir.

**—¿Te has casado dos veces y tienes tres hijos?**

Lo primero que me preocupó al tener el atentado fue que quién se iba a querer casar conmigo y siempre digo de broma, pues de momento dos. Al final si tú te quieres, la gente también. Nunca me ha faltado el amor.

**—¿Somos realmente conscientes de que nos puede faltar la vida en cualquier momento?**

Efectivamente, la vida a veces te la salvan pero otras no. Antes un doble amputado fallecía, te desangrabas por la femoral aunque en mi caso me las cauterizaron y me pudieron salvar. Hay accidentes que nos dan otra oportunidad aunque sea en silla de ruedas, a veces llegas a ser incluso más feliz al ser más consciente de regalos de la vida como un día de sol en Pozuelo que antes no lo valorábamos.

**—¿Qué ha supuesto ser madre?**

Ha sido la recompensa. Pienso que sigo aquí para que mis hijos estén. Me salvaron la vida para darle la vida a mis tres hijos. Son tres torbellinos magníficos y conviven con la discapacidad.

**—¿Crees que hay una inclusión real?**

Cada vez más. Hay muchos niños que nacen con alguna discapacidad y cada vez estamos más concienciados y que nuestros hijos no los vean de manera diferente al resto.

**—Volvemos al perdón. Perdonas para ser feliz pero ¿Cómo llevas las excarcelaciones de todos los etarras?**

Hace tiempo que dejé de opinar del terrorismo. EL 20 de octubre del 2011 dijeron que no iban a asesinar a nadie más, que no hace tanto y desde entonces se acabó para mí la lucha tan activa que llevaba. Las asociaciones de víctimas siguen luchando por la justicia y la dignidad. Ahora me centro en ayudar a otras personas ya sean víctimas de violencia o cualquier otra cosa desde otro lugar, así no me hace tanto daño.

**—Ya que os tengo a las dos ¿Os aferrasteis la una a la otra?**

Es que siempre hemos tenido una relación muy especial. Me iba con mi madre incluso a trabajar, no nos despegábamos.

**—M. Jesús ¿Cómo viviste esos horribles momentos?**

En un principio pensé que estaba muerta porque preguntaba en el hospital al despertar y lo único que me dijeron es que sólo había llegado yo. Pasaba el tiempo y al no decirme nada, creía que no se atrevían a contármelo. Me aferré a la esperanza y no quise preguntar más hasta que mi padre al bajar a la habitación me dijo ¿no preguntas cómo está tu hija? Y al decirme que estaba viva en el Gómez Ulla, ay, fue un regalo de Dios. Volví a ser feliz.

**—Sufres en tu propio cuerpo el terrorismo pero al ser madre ¿te olvidaste de ti para centrarte en ella?**

Olvidar no se puede olvidar nada pero mi hija era mucho más importante. Tenía solo 12 años, estaba empezando a vivir, yo ya tenía 40 años, no es lo mismo.

**—Tienes otra hija que dices que es la que más ha sufrido ¿Por qué?**

Nosotras hemos estado apoyadas y queridas por todo el mundo, ella no, aún a día de hoy me dicen ¿ah, pero tienes otra hija? Además es la primogénita. Ella misma se identifica como “la otra”. Le ha costado 30 años superarlo. No nos perdonaba a nosotras que hubiéramos perdonado a los terroristas y ya por fin, también ha conseguido hacerlo.

**—¿Crees en Dios?**

Creo que hay algo más grande que nosotros, llámalo Dios, universo creador o lo que quieras pero desde luego en nuestros momentos más difíciles hay algo que nos cuida y nos protege, sea Dios o nuestros ángeles.

**—¿Qué te atrajo de la carrera de periodismo?**

Iba a estudiar derecho porque quería endurecer las penas, que los terroristas cumplieran sus condenas y fue en la universidad donde iba a estudiar los que me dijeron que lo mismo desde un micrófono podría concienciar mejor. El poder de la prensa está ahí.

**—Hablamos de tu último libro “saber que se puede” veinte años más tarde y que ya está a la venta la quinta edición.**

Esa es la historia de mi vida. Lo acabo de reeditar con mi boda por ejemplo, es como una película, con muchos altibajos, una auténtica montaña rusa. Quería contarlo para la gente joven con

# 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

## Un dispositivo actualizado es más seguro

Activa las actualizaciones en automático y evita los ciberataques más comunes.



Más información



# “LA VIDA CONTINÚA Y TENEMOS QUE HACER QUE MEREZCA LA PENA”

—**M. Jesús, hablábamos antes del perdón con tu hija ¿Fue complicado conseguirlo para ti?**

Hable con mi hija y le di las dos opciones que teníamos, maldecir a estas personas toda la vida o pensar que hemos nacido así y tener una vida lo mejor que podamos, decide lo que quieras que yo te apoyo. A Irene no le costó ni dos minutos decidirse.

—**Un atentado que lo vivimos toda España como si fuerais parte de nuestra familia.**

Nuestro atentado fue especial, no porque nosotras fuéramos especiales sino porque acababan de matar a un militar a 200 metros de nosotras y estaban todas las televisiones y se vio en directo. Igual que estaban allí también las uvis, que fue lo que nos salvó la vida. En otros atentados o ya se habían llevado al hospital a la persona o estaba cubierto por una manta y a nosotras nos vieron y encima ver a una niña de 12 años con el uniforme del colegio a todo el mundo le tocó el corazón. Era una época en la que había un atentado cada semana.

—**El que ocurriera así ¿Hizo que el apoyo fuera mucho mayor?**

Por supuesto. Recibimos apoyo de todo el mundo, no solo de España. Fue algo que nos ayudó muchísimo.

—**Irene ¿A quién guardas con especial cariño de apoyo?**

Me sorprendió mucho la Princesa de Gales, Lady Di. Nos dio un premio a niños de Europa y fue increíble. La Reina Doña Sofía, bueno es que fueron muchos, Alejandro Sanz, Maribel Verdú, el Estudiantes, el Real Madrid. A mis compañeras de colegio que gracias a ellas no repetí octavo de EGB, me llevaban los deberes, me incluían en los trabajos, seguía las clases a distancia y aprobé todo entre junio y septiembre. Al año siguiente empecé el instituto con mis muletas.

—**Entre los muchos premios que has recibido ¿Cómo fue recibir uno de Rotary Club?**

Con mucho cariño. El leitmotiv de Rotary es ayudar e interesarse por todos los sectores de la sociedad y me encanta.

—**¿Qué pretendes inspirar en tus conferencias?**

Que las personas digan ¿de qué me quejo viéndote a ti? Yo me parto de risa. Siempre digo que no se trata de compararse, cada uno tiene su historia, circunstancias y sus herramientas. Pero si me gustaría y creo que lo consigo, que la gente entre de una forma y salga de otra. Que piensen que qué hacen malgastando su vida con el sufrimiento inútil. En el fondo mi charla es un poco el libro de M. Jesús Álava Reyes que se llama “La inutilidad del sufrimiento” contado desde una practicidad y de una serie de episodios que me han ocurrido y cómo los he afrontado que la gente sale diciendo ¡es verdad que se puede!. No hablo solo hablo de que se puede convivir con piernas de titanio, hablo de todo, de una bacteria, de la enfermedad, de la salud, de la superación, de la pérdida, del esfuerzo, del deporte, de caerte y romperte, del miedo, de la preocupación... hablo de muchas cosas y todo el mundo se identifica.

—**¿No te ha parado el ser madre?**

Es verdad que ahora lo hago con más cabeza. Siempre me ha gustado la aventura. Ahora hago cosas con ellos y les digo que esto es una aventura y que fuera el miedo, es una enseñanza para luego su vida. Hay que manejar la gestión del miedo para el día de mañana vencer todo lo que nos limite.



Irene Villa y su madre, María Jesús González.

—**¿Qué te hace feliz?**

Mis hijos sobre todo, mi marido, mi madre. Al final lo que tenemos son personas y no cosas. Compartir alegrías con la gente se multiplica y compartir penas hace que se dividan. Nuestro mayor tesoro es nuestra red social, pero no la de Instagram, la de verdad, la de carne y hueso, eso es lo que nos salva. Ω

# LOBAL

PELUQUEROS

DESDE 1989

## Tu mejor versión *empieza por tu cabello*

Desde 1989 cuidando de tu imagen con pasión, experiencia y las últimas técnicas en coloración, corte y tratamientos.

Somos tu salón en Pozuelo.



### CORTE Y PEINADO

Diseñamos tu estilo



### COLORACIÓN PREMIUM

Tendencias, brillo y naturalidad



### TRATAMIENTOS CAPILARES

Salud y belleza para tu cabello



### NOVIAS Y EVENTOS

Tu mejor versión en los días que más importan



TU CITA  
ONLINE

RÁPIDA, FÁCIL  
Y CÓMODA

“  
No solo cambiamos  
tu look, cuidamos  
tu esencia.  
”

EXPERTOS EN BELLEZA • CERCANOS • PROFESIONALES • APASIONADOS POR LO QUE HACEMOS



*Te esperamos*

📍 Calle Atenas, 2  
28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid  
a 2 min. de Av. de Europa

☎ 91 715 48 92

🌐 [lobalpeluqueros.es](http://lobalpeluqueros.es)



RESERVA TU CITA ONLINE

[lobalpeluqueros.es](http://lobalpeluqueros.es)

*Tu tiempo,  
nuestro compromiso.*

35 AÑOS EN POZUELO • GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS

# Salud & Belleza

## SE ACERCAN DÍAS DE SOL. CÓMO CUIDAR TU PIEL Y TU PELO

CUANDO LLEGAN LOS DÍAS LARGOS Y EL CALOR SE INSTALA, LA BELLEZA DEJA DE SER UNA CUESTIÓN DE ESTÉTICA PARA CONVERTIRSE TAMBIÉN EN UNA CUESTIÓN DE SALUD. LA PIEL Y EL CABELLO SE EXPONEN MÁS, PIERDEN HIDRATACIÓN CON FACILIDAD Y NECESITAN UNA RUTINA MÁS CUIDADOSA PARA SEGUIR SANOS DURANTE EL VERANO.

*Por Alfredo Rosas*



**L**a buena noticia es que no hace falta complicarlo demasiado. Con fotoprotección bien usada, hidratación suficiente y algunos hábitos básicos, es posible disfrutar del sol sin que la piel lo pague ni que el pelo acabe castigado de más.



## ***EL SOL SE DISFRUTA MEJOR CON MÉTODO***

La radiación ultravioleta está detrás de buena parte del daño acumulado en la piel y también afecta al cabello, que puede resecarse, perder brillo y debilitarse con la exposición repetida. Por eso, el consejo de fondo no es vivir de espaldas al verano, sino organizarse mejor frente a él. Las fuentes consultadas insisten en evitar la exposición intensa en las horas centrales del día, buscar sombra y utilizar barreras físicas como gorros, sombreros o ropa adecuada cuando el plan al aire libre se alarga. Ese gesto sencillo reduce mucho el castigo que la radiación solar puede infligir a la piel y al cuero cabelludo.

## ***CÓMO USAR BIEN EL PROTECTOR***

La fotoprotección es la pieza más importante de cualquier rutina estival. La Fundación Piel Sana de la AEDV y otras fuentes especializadas recomiendan un protector solar de amplio espectro, con SPF 30 como mínimo, aplicado antes de la exposición y reaplicado cada 2 o 3 horas, especialmente si hay baño, sudor o fricción con la toalla.

La cantidad también importa. No basta con “ponerse un poco”; el producto debe cubrir de forma homogénea las zonas expuestas para que el SPF declarado sea realmente útil. En la práctica, un buen fotoprotector funciona solo si se usa con constancia y sin escatimar.



## ***LA PIEL PIDE AGUA***

En verano, la hidratación deja de ser un consejo genérico y pasa a ser una necesidad real. La piel pierde agua con más facilidad por el calor, el sudor, el cloro de la piscina y la sal del mar, y eso puede traducirse en tirantez, descamación o una sensación de incomodidad constante.

Por eso conviene hidratarse por dentro, bebiendo agua con regularidad, y por fuera, usando cremas o lociones hidratantes adaptadas a cada tipo de piel. Las texturas ligeras suelen ser más cómodas en verano, pero deben seguir aportando capacidad reparadora y protección de la barrera cutánea.

## ANTIOXIDANTES QUE SUMAN

La exposición solar produce estrés oxidativo, y por eso distintas fuentes dermatológicas recuerdan el valor de los antioxidantes en la rutina de verano. La vitamina C y la vitamina E aparecen con frecuencia en los consejos especializados por su papel de apoyo frente al daño inducido por el sol. Eso no significa que sustituyan al protector solar, sino que lo complementan. También la alimentación ayuda: una dieta rica en frutas y verduras aporta agua, micronutrientes y compuestos antioxidantes que refuerzan el cuidado general de la piel.



## EL PELO TAMBIÉN SUFRE

El cabello es uno de los grandes olvidados del verano, pero el sol, el cloro y la sal lo castigan con claridad. El resultado habitual es una melena más seca, más áspera, más frágil y menos brillante. Las recomendaciones más habituales pasan por usar productos capilares con protección UV, reducir el abuso de herramientas de calor, hidratar de forma regular y aclarar el pelo después de la piscina o del mar. También conviene recordar que el cabello mojado puede quedar más expuesto a la agresión solar, por lo que los cuidados deben intensificarse cuando se combina agua y sol.

## CUERO CABELLUDO: LA ZONA OLVIDADA

Hay una parte del cuerpo que suele quedar fuera de la conversación y que, sin embargo, merece atención especial: el cuero cabelludo. En personas con pelo fino, entradas, raya muy marcada o zonas despobladas, la piel de la cabeza queda mucho más expuesta a los rayos UV. Algunos especialistas citados por medios especializados recomiendan incluso el uso de protectores solares en polvo con brocha para cubrir directamente la raya y las áreas más vulnerables del cuero cabelludo. La idea de fondo es simple: si la piel de la cara necesita protección, la de la cabeza también.





## ***RUTINA MÍNIMA DE VERANO***

Una rutina sensata para estos meses puede resumirse en cinco pasos. Limpieza suave, hidratación, fotoprotección, barreras físicas y reparación del cabello después de la exposición. No hace falta acumular productos si no se entienden bien sus funciones; lo importante es la disciplina y el orden. En piel, eso se traduce en protector solar diario sobre las zonas expuestas, hidratante adaptada al tipo de cutis y, cuando el día lo exige, reaplicación. En pelo, significa mascarillas o acondicionadores nutritivos, productos con filtro solar, y cierta prudencia con planchas, secadores o peinados que tensionen más de lo necesario.

## ***ERRORES QUE CONVIENE EVITAR***

Hay varios fallos muy comunes en verano. Uno es pensar que el protector solo hace falta en la playa. Otro, confiarse en días nublados o en paseos cortos. Y un tercero, olvidarse del cabello y del cuero cabelludo porque “no se quemán”. También conviene evitar el exceso de productos agresivos o fotosensibilizantes en rutinas que ya están sometidas al sol y al calor. El verano no pide una guerra cosmética; pide una rutina más amable, más hidratante y más coherente.



## ***BELLEZA CON SALUD***

La mejor belleza estival no es la que promete milagros, sino la que protege, hidrata y respeta. Una piel bien cuidada y un pelo menos castigado no dependen de un solo producto estrella, sino de hábitos repetidos con inteligencia. Por eso, la idea más útil para esta temporada es también la más sencilla: disfrutar del sol, sí, pero sin regalarle a la piel ni al cabello un precio innecesario. Ω





# El oeste universitario de Madrid: donde Pozuelo, Villaviciosa y Villanueva han hecho del campus una forma de ciudad

HAY TERRITORIOS QUE SE ENTIENDEN MEJOR POR LO QUE ATRAEN QUE POR LO QUE EXHIBEN. EL NOROESTE DE MADRID PERTENECE A ESA CATEGORÍA: UNA FRANJA METROPOLITANA QUE, SIN EL RUIDO DEL CENTRO URBANO, HA CONSOLIDADO UN ECOSISTEMA UNIVERSITARIO DE PRIMER NIVEL, MUY APOYADO EN CAMPUS PRIVADOS, TITULACIONES APLICADAS Y UNA RELACIÓN ESTRECHA CON MUNICIPIOS COMO POZUELO DE ALARCÓN, VILLAVICIOSA DE ODÓN, VILLANUEVA DE LA CAÑADA, HOYO DE MANZANARES Y COLMENAREJO. EN ESA GEOGRAFÍA, LA UNIVERSIDAD NO ES UN EQUIPAMIENTO MÁS: ES PARTE DEL PAISAJE Y TAMBIÉN DE LA IDENTIDAD LOCAL.

*Por Micaela Malaussena*



Pozuelo ocupa aquí un lugar singular. No solo porque acoge uno de los mayores focos de enseñanza superior del oeste madrileño, sino porque el propio Ayuntamiento ha reconocido que el municipio cuenta ya con siete campus universitarios, entre ellos los de la Complutense, la Politécnica de Madrid, ESIC, Francisco de Vitoria, UNIR, UNED y el nuevo campus de la Universidad Villanueva. Esa cifra, por sí sola, dibuja un cambio profundo: Pozuelo ha pasado de ser una localidad residencial muy valorada a convertirse también en una auténtica ciudad universitaria.

### Un mapa académico disperso

El noroeste madrileño no funciona como un gran campus único, sino como un corredor de centros repartidos por varios municipios. Esa dispersión tiene consecuencias muy concretas. Obliga a pensar en accesos, en movilidad, en vivienda para estudiantes, en servicios complementarios y en la relación entre universidad y tejido urbano. También explica por qué tantas instituciones han elegido esta zona: necesitan espacio, accesibilidad y un entorno capaz de sostener una experiencia universitaria completa, no solo aulas. La fórmula ha generado un modelo muy particular. Aquí predominan universidades privadas o de orientación privada, campus amplios, edificios modernos y un discurso centrado en la empleabilidad, la internacionalización y la formación práctica. No es casualidad. El oeste madrileño se ha especializado en un tipo de enseñanza superior que combina marca académica, calidad percibida y una implantación territorial muy precisa.

### Pozuelo, nodo universitario del oeste

En ese mapa, Pozuelo de Alarcón se ha convertido en una pieza clave. La presencia de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) es central para entenderlo. Su campus se ubica en el municipio y forma parte de su identidad educativa desde hace años. La UFV no es una escuela aislada ni un centro pequeño: es una universidad completa, con una oferta muy amplia y una estructura pensada para abarcar desde los grados hasta el posgrado y la formación ejecutiva. Pero el protagonismo de Pozuelo no termina ahí. En noviembre de 2024, Pozuelo IN publicó la apertura del nuevo campus de la Universidad Villanueva en la avenida Juan

XXIII, con los grados de Enfermería y Fisioterapia como oferta inicial. El dato es importante no solo por lo que significa para la universidad, sino por lo que confirma sobre la ciudad: Pozuelo sigue ampliando su condición de polo académico y no ha tocado techo.

La idea de una “ciudad universitaria” en Pozuelo ya no es una metáfora. Es una realidad urbana, educativa y económica. Los campus generan movimiento diario, consumo, empleo, transporte y una vida estudiantil que se superpone a la residencial. En términos de ciudad, la universidad no está fuera: está dentro del ecosistema local.

### La UFV, una universidad con peso propio

La Universidad Francisco de Vitoria ocupa un lugar central en la fotografía del oeste madrileño. Según su información institucional, ofrece 69 titulaciones de grado, 60 de postgrado, 16 programas de educación ejecutiva, 6 doctorados, 38 programas de otras formaciones y 1 titulación de FP Superior. Ese volumen permite entender por qué su campus tiene tanto peso en Pozuelo: no se trata de una universidad de nicho, sino de una institución de gran tamaño y de oferta muy diversificada.

Su catálogo académico se mueve sobre todo en áreas de alta demanda. Entre las titulaciones y familias de estudios que aparecen en sus recursos públicos figuran Enfermería, Fisioterapia, Psicología, Educación, Comunicación Audiovisual, Periodismo, Publicidad, Derecho, Administración y Dirección de Empresas, Ingeniería Informática, Biomedicina y dobles grados. Es decir: salud, empresa, tecnología, comunicación y ciencias sociales. El mapa de la UFV encaja con las carreras que hoy buscan muchos estudiantes: aquellas que prometen una transición más directa al mercado laboral.

A ello se suma el perfil institucional de la universidad, de orientación católica y con una identidad muy definida. Más allá de esa dimensión ideológica, lo relevante desde el punto de vista periodístico es su peso real en el municipio y su capacidad para atraer alumnos de dentro y fuera de la Comunidad de Madrid. La UFV no solo ocupa espacio: lo organiza.





Universidad Europea en Villaviciosa de Odón.



Universidad

### La Universidad Europea y el eje occidental

La Universidad Europea de Madrid es otra de las grandes referencias del oeste universitario. Su implantación territorial se reparte entre varios campus, con presencia destacada en Villaviciosa de Odón y también en Alcobendas, además de su Creative Campus en Madrid capital. Eso la convierte en una institución estratégica para entender el corredor académico occidental.

Su oferta académica está orientada a áreas muy conectadas con el empleo: salud, empresa, tecnología, ingeniería y comunicación, entre otras. Ese enfoque la sitúa en la misma lógica que otras grandes universidades privadas de la zona: una enseñanza superior muy profesionalizada, con fuerte componente internacional y una imagen de campus moderno y conectado con la práctica.

La Universidad Europea ayuda a explicar por qué el oeste madrileño no debe leerse solo como una sucesión de municipios, sino como un espacio académico articulado. Villaviciosa de Odón no es únicamente una localización; es un nodo universitario con peso propio en el conjunto metropolitano.

### Villanueva de la Cañada y la UAX

Si Pozuelo representa la densidad y la diversidad, Villanueva de la Cañada simboliza uno de los grandes campus privados del oeste madrileño: la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX). Su oferta oficial supera las 200 titulaciones entre grados, posgrados, educación ejecutiva, doctorados y otras formaciones. Pocas instituciones en la región manejan un catálogo de esa amplitud.

La UAX ha construido una identidad muy reconocible basada en titulaciones profesionales y en un campus amplio. Entre sus áreas destacan ADE, Derecho, Ingeniería Infor-

mática, Biomedicina, Psicología, Marketing, Biotecnología y Relaciones Internacionales. Es una oferta que combina perfiles de empresa, salud, tecnología y ciencias sociales, y que responde a un modelo universitario cada vez más extendido: formación aplicada, contacto con el entorno profesional y especialización.

En el reportaje del noroeste madrileño, la UAX no es un actor secundario. Es uno de los pilares sobre los que se sostiene la idea misma de “corredor universitario del oeste”.

### Hoyo de Manzanares y Nebrija

La Universidad Nebrija aporta un matiz distinto a este mapa. Su presencia en La Berzosa, en Hoyo de Manzanares, la integra de lleno en la geografía universitaria del noroeste. Nebrija se organiza en varios campus y conserva una identidad propia, muy vinculada a la internacionalización y a la formación práctica.

Su oferta se reparte en grandes bloques: Comunicación y Artes, Lenguas, Educación y Psicología, Ciencias de la Vida, Politécnica y Ciencias Sociales. En la práctica, eso se traduce en grados como Periodismo, Comunicación Audiovisual, Publicidad, Marketing, Diseño, Derecho, Relaciones Internacionales, Criminología, Ciberseguridad, Educación y Psicología, además de programas relacionados con idiomas y ciencias aplicadas.

Nebrija demuestra que el noroeste madrileño no vive solo de la salud, la empresa o la ingeniería. También hay espacio para las humanidades aplicadas, la comunicación y los perfiles híbridos, esos que combinan formación técnica con capacidad narrativa, lingüística o cultural.

### Colmenarejo y el componente público

En un paisaje dominado por universidades privadas, el campus de Colmenarejo introduce una pieza pública muy



GRAN RE-  
PESCA

en C/ Francia 8, Po



Alfonso X el Sabio en Villanueva de la Cañada.



Universidad Nebrija en Hoyo de Manzanares.

importante: la Universidad Carlos III de Madrid. Su presencia en esta localidad recuerda que el noroeste no es un bloque homogéneo, sino un conjunto de realidades académicas distintas, algunas más visibles que otras.

Ese componente público en el oeste madrileño tiene valor simbólico y práctico. Simbólico, porque equilibra un mapa muy marcado por lo privado. Práctico, porque aporta otra vía de acceso a la educación superior dentro del mismo corredor territorial.

#### La UNED, la universidad que amplía el acceso

La UNED completa el paisaje con una lógica distinta. No compite por campus residenciales como las demás, pero sí está presente en el Campus Noroeste y en centros asociados que dan cobertura a estudiantes de esa área. Su papel es menos visible urbanísticamente, pero fundamental socialmente. En una zona donde muchos estudiantes trabajan, viven con sus familias o necesitan fórmulas más flexibles, la UNED amplía el acceso a los estudios universitarios oficiales sin exigir una presencia diaria en un campus tradicional. Esa capacidad de adaptación la convierte en una institución muy útil para el territorio.

#### Qué carreras dominan

La oferta universitaria del noroeste madrileño muestra una pauta muy clara. Las universidades asentadas en la zona apuestan, sobre todo, por titulaciones con salida profesional directa y por áreas de alta demanda social. Las grandes familias son salud, empresa, tecnología, comunicación, derecho, educación, ingeniería y ciencias sociales.

Eso no es casual. El oeste madrileño ha construido un modelo de campus que responde a lo que hoy buscan muchas familias: empleabilidad, instalaciones modernas, identidad de marca y una experiencia universitaria más cuidada que

masificada. El resultado es una concentración muy notable de grados orientados a perfiles profesionales concretos.

Lo que cambia en la ciudad

La universidad no solo forma estudiantes. También transforma el territorio. Genera tráfico, demanda de vivienda, actividad comercial, empleo indirecto, restauración, transporte y una vida cotidiana distinta. En municipios como Pozuelo, donde la universidad se ha ido multiplicando, ese impacto es evidente.

La presencia de varios campus también redefine la imagen de la ciudad. Pozuelo ya no es solo una localidad residencial de alto nivel: es también un espacio de conocimiento, investigación y formación superior. Ese cambio tiene efectos urbanísticos, económicos y sociales que merecen una lectura propia.

#### Un oeste universitario en expansión

El noroeste de Madrid ha terminado construyendo, casi sin proclamarlo, un modelo universitario singular. No depende de una sola gran institución ni de un solo municipio. Se reparte entre varios polos, cada uno con su identidad, su oferta y su público. Pero, en conjunto, forman una constelación académica de enorme peso en la región.

Pozuelo destaca por densidad y por capacidad de atracción. Villaviciosa de Odón y Villanueva de la Cañada consolidan el eje privado de campus. Hoyo de Manzanares aporta especialización. Colmenarejo añade componente público. Y la UNED asegura que la formación superior no quede reservada a quien puede seguir un modelo presencial clásico.

Ese es, en el fondo, el gran relato de esta zona: el noroeste madrileño ha convertido la universidad en una pieza de ciudad. Y, en lugares como Pozuelo, esa realidad ya no admite discusión. Ω

ESTRENO  
DERÍA

ozuelo de Alarcón



ÁNGEL GARCÍA  
PESCADERÍAS



# 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](http://akiramed.com)