

La revista de **valdémoro**.com

NÚMERO 02 JULIO-AGOSTO 2015 EJEMPLAR GRATUITO

RECICLAJE Y BASURAS

¿A dónde van a parar
nuestros residuos?

ESCLERÓSiS MULTIPLE

El trabajo como
base del progreso

SPARTAN RACE

Descubre tus límites a
través del deporte

BUCEO

Bautizo de buceo
con discapacitados

ADEMÁS

Moda, ocio, noticias...



ENTREVISTA

David Santiesteban



ASSISSER

Asesoría integral

**Asesoría Jurídica • Penal • Civil • Matrimonial • Mercantil
Concursos Acreedores • Asesoría Fiscal • Contable • Asesoría Laboral
Transferencias de Tráfico • Herencias • Asesoría Financiera
Administración de Fincas • Seguros • Urbanismo y Expropiaciones
Inmobiliaria • Proyectos y Licencias • Servicios Generales**

1ª CONSULTA GRATUITA. VEN Y CONOCENOS EN:

C/ Ramón Areces, 2 · 28342 Valdemoro, Madrid

Telf.: **91 801 83 52** · info@assisser.com

www.assisser.com



MAPFRE

Descubre qué si **cuentas con nosotros** tendrás muchas ventajas:

• Desde donde quieras: www.mapfrevaldemoro.com

• En nuestra oficina: C/ Ramón Areces, 2 (Junto al Parque del Cristo)
28342 Valdemoro, Madrid
Telf.: 91 808 41 60 Fax 91 895 22 57
Horario L-V: 9:30-14:00 / 17:00-20:30h

Queremos
ser tu oficina

■ EN PORTADA
Fotografía realizada por Ncuadres



características técnicas

Tirada Inicial: 15.000 ejemplares

Formato: A4 (210 x 297 mms)
Impresa a todo color
en papel estucado brillo

Revista mensual: Once números al año.

Cierre de publicidad: El día 20 del mes anterior
a la salida de la publicación.

Distribución gratuita en Valdemoro.

Reparto en domicilios, comercios y entidades locales.



Editorial

→ Por José Manuel López, Director

En primer lugar queremos agradecer la buena acogida que ha tenido nuestro primer número entre nuestros vecinos. Sin duda alguna, se trata de un buen motivo por el que seguiremos ofreciendo toda la información reseñable de Valdemoro a través de noticias, reportajes y entrevistas con una fotografía y contenido de alta calidad.

En periodo de acercamiento tanto a comercios como lectores, muchas personas nos han preguntado si La revista de Valdemoro tiene alguna conexión con el Ayuntamiento de Valdemoro. Desde estas líneas queremos reseñar una vez más la total independencia del proyecto de cualquier institución. Como ya señalamos en el primer número, La revista de Valdemoro nace de la unión de un grupo de vecinos del municipio pertenecientes al mundo de la información y por lo tanto, sin ninguna vinculación con el Ayuntamiento de Valdemoro. Hacemos especial hincapié en este apartado ya que nuestra línea editorial está marcada por la ausencia de contenido de índole política.

Nuestro objetivo trata de alcanzar la cobertura del máximo número de viviendas con una distribución muy cuidada de 15.000 ejemplares que irán rotando número a número por todas las zonas de Valdemoro. Este hecho no significa que no se pueda disfrutar de cada número todos los meses pues si no has recibido nuestro primer número puedes descargarlo accediendo a nuestra web: www.larevista-devaldemoro.com.

Por último informar de que el tercer número estará disponible en el mes de septiembre. Mientras tanto, desde el equipo de La revista de Valdemoro esperamos que puedan disfrutar de algunos días de vacaciones en este verano que ha comenzado francamente caluroso.



ACADEMIA DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
ESENCIA'S
FÓRMATE CON NOSOTROS

FÓRMATE CON NOSOTROS
¡¡En 12 meses te preparamos!!
Nuestros cursos son personalizados

PELUQUERÍA **NELA**
Especialistas en tinte y mechas sin amoniaco
Tratamientos de células madre · Keratinas

PELUQUERÍA / ESTÉTICA / QUIROMASAJE / PERFECCIONAMIENTO / CARACTERIZACIÓN / UÑAS DE GEL Y PORCELANA

Mar Mediterráneo, 15 · 28341 Valdemoro (junto al Astronauta) · telf. 91 808 27 24 / 664 400 162

La revista de Valdemoro

staff número 2

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	R&A Creativos
Fotografía	Asociación Ncuadres
Colaboradores	Fernando Martín Pescador
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15.000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	larevistadevaldemoro.com
mail	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	Facebook.com/larevistadevaldemoro
	Twitter: @lrdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
contacto	687 71 44 22

La Revista de Valdemoro no se responsabiliza, necesariamente, de las informaciones y opiniones expresadas por sus colaboradores.



Asociación Fotográfica
Ncuadres

Si quieres ponerte en contacto con la Asociación Ncuadres puedes contactar a través del correo en ncuadres@gmail.com o llamar por teléfono al 91 284 94 94 móvil 601 371 013. Puedes seguir todo su trabajo en redes sociales en Facebook [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) o en [Instagram@ncuadres](https://www.instagram.com/ncuadres)

SUMARIO JULIO-AGOSTO 2015



NOTICIAS

06



ENTREVISTA DE PORTADA David Santiesteban

08



REPORTAJE

¿A dónde van a parar nuestros residuos?: la labor de reciclaje en Valdemoro

12



REPORTAJE

Asociación Esclerosis Múltiple

16



REPORTAJE

Spartan Race, descubre tus límites a través del deporte

20



SALUD

Las ondas de choque radiales como técnica de fisioterapia

23



COMERCIO

PINIAUTO, vehículos seminuevos

26



MODA VALDEMORO

29



OCIO / CINE - LIBROS

32



NOTICIAS

33

adri

RESTAURANTE

algo distinto en Valdemoro



A
R
R
O
C
E
R
Í
A

Terraza cubierta climatizada
para **eventos y celebraciones**
en cualquier temporada del AÑO

Especialidad en
arroces alicantinos de forma tradicional

CARTA, RACIONES Y SUGERENCIAS
de **temporada**

Salón privado para
reuniones de empresa y celebraciones

Menús personalizados para todo
tipo de celebraciones

Arroces y raciones
para llevar (recogida en el local)

Parking privado (Plazas limitadas)

RESTAURANTE adri
Situado en el Barrio de La Villa

Párroco Don Lorenzo, 12
28341 Valdemoro, Madrid
Tlf: 91 801 75 63

adri

clientes@restauranteadri.com
www.restauranteadri.com
Reservas: 651 994 778





Fotografía_Iris Piñal, Ncuadres / Texto_Sergio García Otero

Buceomochal y AFUCOVA unidos por la integración: bautizo de buceo con discapacitados

El pasado 14 de junio 18 alumnos con discapacidad pudieron disfrutar de un bautizo de buceo en la piscina de Valdesanchuela

Trabajar por la integración de las personas discapacitadas siempre supone un progreso en este largo camino que afectados, familiares y asociaciones tienen que recorrer. En esta ocasión traemos a los lectores de La revista de Valdemoro una experiencia muy gratificante que pudimos vivir de cerca gracias a la colaboración de la Asociación de Familias y Usuarios del Centro Ocupacional de Valdemoro (AFUCOVA), el Club Deportivo Buceomochal y la ayuda del Ayuntamiento de Valdemoro; se trata del primer bautizo de buceo para personas discapacitadas en nuestra localidad.

Todo surgió como consecuencia de que Joaquín Grimaldo, buzo desde 1987, instructor desde 2005 y fundador del Club Deportivo Buceomochal, realizó un curso de buceo adaptado para personas con discapacidad. En esta primera experiencia se realizó un bautizo para las personas discapacitadas de la Asociación de Discapacitados del Cuerpo Nacional de Policía (AMIF). La experiencia que supuso este curso tanto para Joaquín como para su equipo fue tan satisfactoria que decidieron, por cuenta propia, ponerse en contacto con AFUCOVA. Buceomochal es un club deportivo sin ánimo de lucro inscrito en la Comunidad de Madrid como club deportivo y con razón social en Valdemoro. Fundado, como decimos, por Joaquín Grimaldo, en la actualidad cuenta con 300 socios de los cuales seis, entre instructores y guías de grupo, son técnicos. El resto de socios son buceadores formados por el propio cuerpo técnico del club. Antes de realizar las inmersiones, y con la aceptación por parte de la Asociación, el equipo de Buceomochal realizó una visita al Centro Ocupacional de Valdemoro donde ofrecieron una charla informativa y realizaron una serie de proyecciones a través de las cuales explicaron tanto a alumnos como padres cual es la actividad desempeñan y cómo se realiza. Este encuentro también permitió que el equipo de Buceomochal tuviera la oportunidad de conocer a los protagonistas así como explicarles la dinámica del bautizo de buceo para personas discapacitadas. El proceso de aprendizaje es diferente ya que las dificultades requieren que el instructor tenga que acompañar al alumno en todo momento.





El pasado domingo 14 de junio se realizó el bautizo en la piscina municipal de Valdesanchuela gracias a la ayuda del Ayuntamiento de Valdemoro que prestó, de manera desinteresada, las instalaciones para el desarrollo de la actividad. Esta jornada de primera inmersión comenzó a las 10 de la mañana con la llegada de los alumnos, 18 personas en total con todo tipo de discapacidades tales como Síndrome de Down o paraplejia, a las instalaciones y el recibimiento por parte del equipo. El primer paso fue realizar grupos guiados por instructores con el fin de crear un ambiente más cercano y de confianza con los alumnos. En esta charla con el instructor

se creó un ambiente distendido en el que se mostraron, entre otras cosas, cómo respirar con regulador, cómo se pone una máscara o las órdenes más básicas del buceo.

A continuación y sentados en la orilla de la piscina, cada alumno se puso el equipo de buceo pesado (botella, chaleco, regulador, máscara y aletas). Una vez preparados y bajo la supervisión en algunos casos de hasta tres instructores por alumno, comenzó la inmersión progresiva en piscina. Primero, se procede a la inmersión en superficie como toma de contacto con el medio para, poco a poco, ir introduciendo al alumno por completo en el agua. El tiempo de inmersión es de 10 a 15 minutos, desde La revista de Valdemoro podemos asegurar que la experiencia fue tan positiva que algunos alumnos repitieron hasta en tres ocasiones. La adaptación al medio, en la mayoría de los casos, fue total permitiendo a los

alumnos incluso llegar a bucear la piscina por completo; la actividad duró aproximadamente tres horas. Después, tanto equipo técnico como alumnos pudieron disfrutar de una comida en la que compartieron las experiencias vividas así como conocer más de cerca a cada uno de los alumnos. Sin duda alguna se trata de una actividad totalmente desinteresada por todas las partes que muestra el importante esfuerzo que se realiza por la integración de los grupos discapacitados en la sociedad. Desde La revista de Valdemoro queremos animar a otros entes a realizar este tipo de actividades tan gratificantes para todas las partes.

El Club Deportivo Buceomochal está especializado en cursos y bautizos de buceo. Poseen una importante actividad de hasta 12 cursos al año entre 3 y 6 personas por curso de iniciación. Además, se realizan salidas y viajes fuera de España para conocer nuevos lugares a través del buceo. **Para más información sobre los cursos puedes contactar con el Club a través de Facebook:**

Joaquín Buceomochal

o llamando al teléfono 687 833 482. ✕



**MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN · GRANITOS, DIRECTO DE FÁBRICA · PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS
SANEAMIENTO Y MOBILIARIO DE BAÑO Y COCINA**



**Avda. Morcillas, 18 – Polig. Ind. La Postura – 28343 Valdemoro, Madrid
Telf: 91 895 02 72 – 91 895 57 28 (Exposición) - www.gabinicolas.com**



David Santisteban

Fotografía_Julián Villar, Ncuadres / Texto_Fernando Martín Pescador

David Santisteban me recibe en su casa. Vive en Valdemoro, en el mismo barrio en el que pasó toda su infancia. Una vez dentro, la casa transmite comodidad y calidez. Las mismas sensaciones que, David, sin conocerme, expresa a través de una sonrisa y de su invitación a tomarnos un té. Nos sentamos en los sillones de su salón, de espaldas a las ventanas y a la puerta acristalada que dan al jardín. A pesar de estar muy cerca del verano, la luz es tenue. He llegado a la casa caminando y el sol lucía alto. Sin embargo, las nubes han ido invadiendo la mañana. Oímos un trueno, no muy lejano, y comienza a llover fuerte. Lluve como si no fuera a parar nunca. David me dice que hoy, con esta tormenta de verano, sería un buen día para componer canciones.

Estoy sentado enfrente de uno de los autores de canciones más prolíficos de nuestros tiempos (David tiene editadas unas 500 canciones) y, mientras diluvia a un metro de nosotros, me dice que hoy sería un buen día para componer canciones. Me dan ganas de decirle que podemos olvidarnos de la entrevista, que yo me siento en un rincón y me limito a ver cómo compone una canción. Imagino que las melodías entran en la casa a través del jardín y David comienza a atraparlas con un cazamariposas, como hace Bob Esponja con las medusas que se mueven a su alrededor. Mi lado serio sale al paso con la primera pregunta.

■ **P.** Naciste en Valdemoro. Has vivido aquí toda la vida. A muchos artistas, con todo tu trabajo, con todos tus premios, con todas las oportunidades que has tenido, la vida los habría

llevado ya a vivir a otra zona de Madrid, tal vez a Miami, a Los Ángeles o a Londres. Y tú sigues aquí, cerca de toda tu gente.

R. Cuando estás a gusto, cuando te gusta la forma de vida que llevas, cuando ves que el decorado de tu lugar de trabajo va de la mano de los éxitos que vas obteniendo, no es necesario cambiar fórmulas. Esta casa, su entorno y el taller estudio que está en el piso de arriba, ha sido una pieza fundamental para el desarrollo de mi trabajo. Han pasado por aquí y han dejado sus huellas grandes artistas como David Bisbal, Bustamante, Demaría, Malú, India, Vanesa Martín, Luis Fonsi, Pastora Soler y otros grandes autores internacionales como Claudia Brant, Abel Pintos, Erika Ender, y muchos más... Todos han coincidido en que se respira una magia especial, con la que yo conviví diariamente. Han salido tantas canciones y tan preciosas de este lugar, se han forjado proyectos de tal calidad, se han firmado contratos discográficos... Irme de aquí sería como dar pasos hacia atrás. Si algún día traslado mi estudio, seguramente será muy cerca.

Cuando pasas veinte días en Miami por motivos de trabajo, los disfrutas pero sabes que en tu casa tienes tu castillo y allí es donde verdaderamente estás a gusto. Además, con las nuevas tecnologías, hoy puedes hacer infinidad de cosas desde tu casa. Acabas de grabar un tema en la habitación en la que trabajas, lo mandas a las discográficas en un archivo mp3 y lo reciben al instante.

No, no tengo intención de irme de Valdemoro. De hecho, estoy haciendo todo lo contrario. Me estoy trayendo a Valdemoro a mis amigos y colaboradores. Recientemente ha venido a vivir aquí, desde Cádiz,

mi amigo y compañero de Goya Riki Rivera. Gonzalo Hermida, otro cantante de Cádiz con el que estoy trabajando, también se ha venido a vivir a Valdemoro.

■ **P.** A los 14 años, comenzaste a cantar en un grupo; a los 17, se fijó en ti una multinacional discográfica, y comenzaste a editar tus propias canciones para artistas juveniles en España, México y Argentina. Llegaste a componer la melodía de un anuncio de Coca-Cola para México. A los 21 años, ya tenías tres álbumes con tu voz y cientos de conciertos por toda la geografía española. Con 41 años, tienes dos Premios de la Música concedidos por la SGAE, una nominación en los Grammy Latinos 2013, varios discos de oro, discos de platino y un premio Goya a la mejor canción en 2015. Tu carrera musical es formidable.

R. Las vocaciones se van desnudando con el paso de los años. Al principio, vas un poco a ciegas, vas probando cosas, investigando, intentas ver lo que te gusta y lo que no. Lo que estaba claro en mi caso es que la música me llamaba. Montamos un grupo, *Doble sentido*, y mi locura diaria era ensayar, construir canciones nuevas, buscar dónde podíamos actuar. Ese era mi sueño. Hacíamos pop, canciones melódicas. Hacíamos todo de forma muy autodidacta. Creo que ese ha sido uno de los factores que me han ayudado a desarrollar mi parte más intuitiva a la hora de componer. A mí me gusta tararear las melodías. Los arreglos los llevo en la cabeza. Si me dan a elegir, prefiero las intuiciones y el buen gusto a tener grandes recursos musicales. Aunque, si se tienen los dos, intuición y recursos, entonces ya eres Sting.

Poco a poco, pude abrirme paso en el mundo de la música y, poco a poco, fui descubriendo mi verdadera vocación. Hubo un momento muy importante en mi vida, yo ya tenía los tres discos con EMI, habíamos grabado discos en Italia, había estado de promoción por Argentina... y yo ya veía mis limitaciones como cantante. Disfrutaba más haciendo canciones, maquetando un nuevo disco y, sin embargo, me daba más pereza salir a cantar en directo. Fue entonces cuando decidí apostar por lo que realmente me gustaba. Sabía hacer canciones, se me daba bien inventar melodías, comenzaba a escribir las letras. Decidí focalizar mi energía en componer. A través de un editor independiente, empezamos a colocar canciones en México; música, sobre todo para artistas juveniles, pude empezar a vivir de lo que me daban los derechos de autor por esas canciones; y, en un momento dado, llegó *Operación Triunfo* y, a partir de ahí, empezaron a grabarme muchas canciones David Bisbal, Bustamante, Gisela, Fergó, Alejandro Parreño y, en la siguiente edición, Manuel Carrasco, Hugo Salazar... Fue todo apostar, mirar dónde me veía en ese momento y dónde no me veía e ir a por todas en lo que me gustaba. Trabajar duro, también, entender que las canciones tienen unas estructuras que funcionan, intuir qué melodías pueden enganchar con la gente, qué melodías pueden emocionar.

■ **P.** ¿Cómo escribes las letras para esas melodías?

R. Escribir la letra de las canciones es muy diferente. Para escribir letras, te tienen que haber pasado cosas. Hubo un momento de mi vida en el que aparecieron cambios, unas arenas movedizas internas en cuanto a lo sentimental, llenas de emociones agridulces. Fue a partir de ahí cuando comencé a sacar todo eso que llevaba dentro y a dedicar tiempo a las letras.

A mi edad, es interesante tener la capacidad de poder expresar los sentimientos a través de la boca de tus intérpretes. Recientemente,



he escrito canciones para María Parrado, ganadora de la *Voz Kids* del año pasado, y obviamente, tengo que saber hacer letras que va a cantar una niña de 14 años.

■ **P.** En un momento dado comparabas tu trabajo con el de un sastre que debe vestir la voz de un artista.

R. Es un poco así, sí. Por un lado, mi trabajo consiste en diseñar unas canciones para la voz y la personalidad de un artista. Por otro, también es mi labor sugerirle a un artista que no canta un determinado estilo de canciones que se pruebe una canción a la que, tal vez, no esté acostumbrado pero que también le puede quedar bien. Pido a muchos artistas que sean atrevidos. Hay que tener un punto experimental, el resultado suele dar sorpresas muy gratas.

■ **P.** Al tener tantos clientes y tan variados que vestir, ¿te atreverías a definir tu música?

R. Creo que soy bastante versátil. He compuesto pop, canción melódica, música dance, pop más aflamencado, canciones pop con un toque más británico o con un punto más italiano, como para Sergio Dalma... Para mí lo más importante es la melodía, que mis composiciones, sean del estilo que sean, tengan una melodía poderosa.

■ **P.** Luego son importantes los arreglos que se añaden a las melodías.

R. Es importante la estética de una canción. Los arreglos de una canción van también cambiando con los tiempos. Ahora los arreglos son mucho más minimalistas. Hubo un tiempo en que las canciones se llenaban de arreglos. Ahora, lo interesante, desde mi punto de vista, es conseguir un buen arreglo y un gran sonido con cuantos menos elementos mejor. Un mal arreglo también puede destroz





canción. Era una de mis pesadillas cuando comencé a componer. Mandaba una de mis canciones y, en manos de otro productor, podía salir un producto totalmente distinto al que yo había concebido (aunque a veces había gratas sorpresas, también). Ahora tengo la suerte de poder producir mis propias canciones en muchas ocasiones.

■ **P.** Hablemos del mundo discográfico. Gracias a lo joven que empezaste, has podido vivir dos momentos muy diversos de las empresas discográficas. Cuando empezaste se vendían millones de copias de un disco. Se movía muchísimo dinero. Hoy en día, con la piratería, el mundo de la música está atravesando tiempos menos boyantes.

R. Es cierto. Por fortuna, tal vez porque no he dejado de trabajar nunca y no dejan de lloverme proyectos nuevos e interesantes, yo no he notado esa crisis de forma tan dramática. Tal vez, como productor, ves cómo las discográficas tienen que ser más austeras con cada proyecto. Ahora que, después de tantos años, he consolidado mi autoría y puedo disfrutar de encargos más interesantes, no cabe duda de que me encantaría vivir en una época menos austera.

■ **P.** ¿No se han escrito ya todas las melodías?

R. Yo me sorprendo a mí mismo. Tengo muchas canciones dadas de alta. Otras, en las que sigo trabajando, que se siguen haciendo. Hay momentos en los que también pienso que se vayan a acabar las ideas. Sin embargo, la música es una mezcla de matemáticas y sentimientos. Las canciones son como ecuaciones. Las letras también juegan un papel muy importante. Creo que, mientras el hombre tenga algo que decir y nos sigan pasando cosas, habrá canciones nuevas.

■ **P.** Canalizas tu trabajo (composición y producción) a través de tu contrato con la multinacional Sony ATV y a través de Le Goliat Publishing, que es tu propia editorial y tu propia productora musical y audiovisual.

R. Sí, a través de Le Goliat Publishing, mi productora y editorial, firmamos con Sony ATV y es como realizamos nuestro trabajo. Luego, además, por mis distintas inquietudes, también desarrollamos video-clips, que dirige Gema Lozano y cuyo director de fotografía normalmente es Iñigo Zubicaray. Se han hecho varios vídeos del último álbum de Vanesa Martín, el de David Bisbal e India Martínez, muchos otros de India Martínez, también de la cantante Merche, de Victoria Riba, el nuevo fichaje de Sony, de Abel Pintos, un artista muy potente en Argentina. Estamos muy contentos. Es una forma de diversificar y de poder ofrecer a las empresas discográficas material audiovisual junto al producto final de un disco.

■ **P.** Este año 2015 te ha dado muchas satisfacciones. A comienzos de año, el Goya a la mejor canción, con *Niño sin miedo*, dentro de la banda sonora de la película *El niño*. En abril, el pleno del ayuntamiento de Valdemoro, te nombró hijo predilecto de la villa.

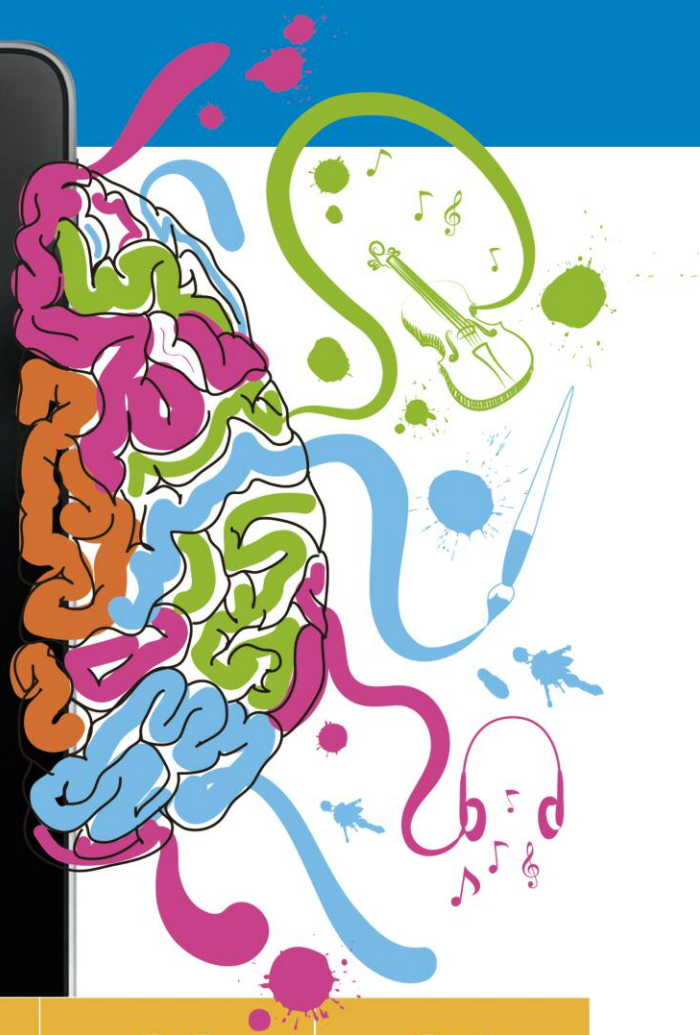
R. Los dos reconocimientos me hicieron mucha ilusión. El Goya ha sido como el reconocimiento a muchos años de carrera. Teníamos claro que debía cantarla India. Lo que no teníamos claro era qué canción. El proceso de creación fue muy especial porque en el mundo del cine cada detalle de la canción cuenta. Una pequeña nota de guitarra puede molestar en un fotograma determinado y hay que hacer muchos cambios. Claro, eso nos motivó, era otra forma de trabajar y el reto nos atrajo. Vivimos el premio con mucha emoción. La gente en las redes me felicitó con mucho cariño. Y el reciente nombramiento como hijo predilecto de Valdemoro me hizo tanta ilusión o más. Lo disfruté más porque no lo vi como un acto político. Creo que la iniciativa fue de todos los partidos políticos a la vez.

■ **P.** ¿En qué estás trabajando en estos momentos? ¿Cuáles son tus proyectos futuros, tus sueños?

R. Últimamente trabajo mucho. Llevo varios proyectos a la vez. María Parrado, la niña ganadora de *La Voz Kids*, está a punto de sacar un nuevo disco, y tres de sus canciones, incluido el primer sencillo, son mías. He compuesto algunas canciones que se disponen a grabar para sus próximos discos Tamara, Malú y Kiko & Shara (que también produzco). También he estado trabajando con el último disco del artista italiano Marco Mengoni. Personalmente, me encanta. Sony Music va a publicar su disco en español y he estado adaptando todos los temas al español. Había hecho esto con algún tema suelto pero todo un disco ha supuesto un buen esfuerzo. Tenemos entre manos, también, el próximo disco de India Martínez. La estética musical de sus discos es muy especial, una creación en equipo, entre ella, Riki Rivera y yo. Este será su quinto disco bajo nuestra dirección y hemos decidido que era hora de darle una nueva vuelta de tuerca a esa estética.

Ahora no puedo tener otro sueño que el que tengo. Puedo trabajar para mí. Poder organizarme yo mismo y elegir los trabajos que yo quiero hacer. Mucha gente del mundo discográfico deposita su confianza en mi trabajo. Y mi trabajo me emociona. Me emociono cuando termino una canción. Y puedo vivir de esas emociones. Esas emociones son el estímulo de cada mañana. ✕

Estudia Bachillerato en **helicon**



01

Impartimos las cuatro opciones de Bachillerato

**Artes
Ciencias
Humanidades
Ciencias Sociales**

con una amplio abanico de asignaturas troncales y optativas.

02

En 1º de Bachillerato un iPad por alumno

03

Somos el **único** centro de la zona Sur que imparte el Bachillerato de Artes

04

Ofrecemos **formación personalizada**

06

Fomentamos las **clases participativas**

07

Desarrollamos los conocimientos teóricos con **prácticas en el laboratorio**

08

Vivimos el inglés

09

Preparamos para la vida

ESCUELA INFANTIL · 2º CICLO INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATO · ACADEMIA · CENTRO DEPORTIVO



Fotografía_David Fuentes, Ncuadres / Texto_Sergio García Otero

¿A dónde van a parar nuestros residuos?

Apostar por el reciclaje repercute de manera positiva en nuestro bolsillo y mejora el medio ambiente

En este segundo número de *La revista de Valdemoro* hemos querido tratar uno de los temas que afectan a todos los habitantes de nuestro municipio y en el que todos tenemos algo que aportar, el reciclaje. Los últimos datos en referencia a nuestro índice de reciclaje en 2014 nos indican que vamos por el camino correcto, aunque todavía se pueda avanzar mucho en esta materia. Los datos de recogida de papel y cartón en los contenedores de la vía pública mostraron un crecimiento respecto a otros años. Cerca de 1.112 toneladas en 2014, un 10,5% más que el año anterior, evitarán la tala de más de 15.500 árboles, según la Asociación de Fabricantes de Pasta, Papel y Cartón (ASPAPEL).

De forma más modesta, pero también en aumento, la recogida selectiva de residuos también experimentó un crecimiento colocándose en más de mil toneladas de recogida de envases, tetrabriks y latas según fuentes del Ayuntamiento de Valdemoro. Los usuarios que acuden al Punto Limpio también aumentaron superando las cifras de años anteriores y colocándose en más de 36.000 usuarios. A pesar de todos estos buenos datos, lo cierto es que todavía existe una importante cantidad de residuos impropios en los contenedores de recogida selectiva, es decir, en los contenedores

de vidrio, envases, papel y orgánico. Es aquí donde radica el principal motivo de este reportaje; a través de la ayuda del jefe de la unidad técnica de residuos y limpieza viaria, César Puerta, aportaremos toda la información necesaria para que, como habitante de este municipio, conozcas a fondo qué ocurre con tus residuos y qué puedes aportar para el mejor desarrollo en la tarea de recuperación de los mismos. Al fin y al cabo, se trata de un ejercicio muy simple que supondrá un menor coste para los valdemoreños y valdemoreñas y nos ayudará a mantener nuestra ciudad y ecosistema a salvo.

Para ello, debemos tener siempre presentes la dinámica de Triple R: Reducir la cantidad de residuos que producimos; Reutilizar los residuos que todavía pueden tener alguna utilidad y Reciclar, es decir, obtener nuevos productos a partir de materias primas que hemos desechado. Todos sabemos que detrás de la basura existe una larga cadena de trabajo que tiene un coste económico y ecológico para la sociedad. Para tener alguna noción sobre la magnitud de este coste debes saber que en el año 2014 los valdemoreños/as generamos 23.160 toneladas de residuos orgánicos que fueron depositados en el vertedero del municipio de Pinto. Este hecho supuso un coste a las arcas municipales de 302.000 euros. Debido a la im-



portancia que supone reducir nuestros residuos, queremos ofrecer una serie de consejos que nos ayuden a ahorrar y reducir la cantidad de desechos.

Partiendo de lo más elemental, lo primero que se aconseja es no tirar comida. Siempre que tengamos sobras hay que tratar de reutilizarlas para elaborar otros platos así como comprar siempre las cantidades que se ajusten a nuestro consumo, con el fin de evitar que los alimentos se caduquen. En segundo lugar, es muy importante dejar de comprar productos que estén embalados en exceso, en especial productos frescos como la fruta, verdura o carne. El porexpan, material del que están fabricadas las bandejas, es un tóxico ambiental muy difícil de reciclar. Por último, y no menos importante, debemos separar los productos para su posterior reciclado. El papel, y los residuos de envases, entre otros, son residuos son altamente recuperables, por ello debemos ser conscientes de la importancia que tiene nuestro gesto al separarlos en contenedores diferentes.

Las ventajas del reciclaje se reflejan en la disminución del volumen de residuos, lo que a su vez implica una menor cantidad de materiales contaminantes que van a parar a vertederos. El reciclado supone también un ahorro de energía; en la producción de vidrio, por ejemplo, utilizar vidrio reciclado implica un ahorro de energía del 44%. En el caso del plástico, la recuperación de dos toneladas de este material supone el ahorro de una tonelada de petróleo. En España se calcula que, con la cantidad de papel que se recicla, se ahorran 400.000 toneladas métricas de petróleo.

En la actualidad, en Valdemoro toda la gestión de los residuos la realiza una empresa privada, Fomento de Construcciones y Contratas (FCC). Además, a parte de la recogida de los residuos de los contenedores del municipio, existe un Punto Limpio donde han de ir los residuos que por sus características (volumen, peligrosidad o por sus características de reciclaje) no pueden ir a ningún contenedor ubicado en la vía pública.

RECOGIDA EN LA VÍA PÚBLICA

Como podemos ver en las diferentes calles de nuestro municipio, la recogida selectiva de residuos es un hecho desde hace ya años. En esta recogida selectiva se encuentran inmersos todos aquellos residuos domésticos que generamos en el día a día. Para su proceso de selección y diferenciación existen hasta cinco tipos diferentes de contenedores específicos para cada tipo de material o productos.

En primer lugar tenemos el tradicional contenedor gris donde se depositan los restos de alimentos, y otros residuos que no siendo peligroso tienen una composición muy compleja y es difícil su separación en origen, tales como una pequeña maleta, todo tipo de cristales que no sean botellas, así como loza y vajillas. También se deposita papel manchado con restos de comida como servilletas y papel plastificado o barnizado. Toda esta fracción recogida en el municipio se envía directamente al vertedero de Pinto.

En segundo lugar encontramos el contenedor que más discordia genera a la hora de conocer qué tipo de residuos debemos introducir en él, se trata del contenedor amarillo. En este contenedor deberemos depositar sólo y exclusivamente residuos de envases de plástico como botellas, bandejas de corcho blanco, etc... envases de metal y bricks. Por último, entran dentro de este proceso las bolsas y envoltorios de plástico y aluminio.

Es muy importante que sepamos que no todo el plástico se recicla con la misma facilidad ya que consumimos muchos productos envasados en plástico de múltiples variedades y con diferentes capacidades de reciclaje. Su nivel de reciclaje viene indicado en el interior del envase a través de un número. De esta manera, cuanto más elevado sea el número que contiene el envase, más difícil será de reciclar. En el caso de las latas de hierro y aluminio, por sus características, las posibilidades de reciclaje son del 100% sin sufrir pérdida en su calidad.






CERRAJERIA

PUERTAS AUTOMATICAS

MANTENIMIENTOS

ACERO INOXIDABLE

ALUMINIO - MAMPARAS DE BAÑO

TLF. 91 692 31 66







WWW.CERRAJERIA2022.COM

Una correcta separación de los desechos que depositamos en el contenedor amarillo también supone un ahorro para nuestro bolsillo y el de todos los valdemoreños y valdemoreñas. Todos los residuos recogidos en los contenedores amarillos de nuestro municipio son enviados a la planta que la Comunidad de Madrid tiene junto al vertedero de Pinto. Allí se hace una criba de los diferentes materiales que hemos depositado y se separan en diversas facciones de plásticos como el polietileno de alta y baja densidad, plásticos tipo pet, etc. Es muy importante que en nuestras casas realicemos una separación correcta de los residuos, pues de lo contrario cuando éstos lleguen a la planta de clasificación de envases, pueden ser rechazados en esa planta suponiendo esta acción un coste para nuestro bolsillo ya que tendríamos que pagar por verter la basura en el vertedero como un residuo más.

En tercer lugar se encuentra el contenedor azul donde se depositarán papel, cartón, prensa escrita o propaganda. Estos materiales no deben llevar precintos, adhesivos, grapas o cuerdas debido a que el papel reciclado puede no ser ecológico si, a pesar de utilizar fibras recuperadas, mantiene un proceso productivo contaminante. Por ello, se recomienda el uso de papel reciclado libre de cloro ya que es más respetuoso con el medio ambiente. Para poder identificar este papel, a la hora de comprarlo debemos buscar las siglas TCF (Totally Chlorine Free).

A continuación del contenedor azul encontramos el de color verde, exclusivamente para el depósito de vidrio como botellas, tarros y frascos de vidrio, siempre sin tapas ni tapones. No se deben depositar otros tipos de vidrios como los procedentes de vajillas o el denominado vidrio plano (cristales y espejos) ni bombillas y fluorescentes. El vidrio es 100% reciclable y no pierde sus propiedades al ser reciclado. Puede procesarse de manera ilimitada y al reciclarlo se ahorra un 30% de energía respecto a su fabricación.

De este último material, el Ayuntamiento no percibe ninguna ayuda económica porque no se encarga de su gestión. Se trata de un material con una complejidad mayor a la hora de ser tratado y es por ello por lo que Ecovidrio se encarga tanto de su recogida como de su posterior tratamiento. Tanto Ecoembes como Ecovidrio cobran una tasa a las empresas productoras de envases para garantizar que los productos que fabrican acaben siendo recuperados en la planta de reciclaje.

Por último, encontramos los contenedores de ropa. En este apartado depositaremos todos los residuos textiles y de calzado. Prácticamente el 85% del material depositado en los contenedores se convierte en recurso, quedando el resto como un residuo que terminará en vertedero. De manera contraria a lo que popularmente se piensa, la recogida de ropa es un proceso del que también se obtiene un beneficio.

Todo ese proceso de recuperación de los residuos tiene unos costes que hay que cubrir. Ecoembes, entidad sin ánimo de lucro y responsable de la gestión de los residuos de envases, se encarga de sufragar parte de los gastos que supone el tratamiento de los residuos de envases generados. Todo envase que se pone en el mercado ha de pagar una cantidad para que una vez convertido en residuo pueda

tener el tratamiento necesario para ser de nuevo materia prima. El Ayuntamiento de Valdemoro está adherido al Convenio firmado entre Ecoembes y la Comunidad de Madrid, mediante el cual el Consistorio pre-cibió en el año 2014, 190.000 euros por parte de Ecoembes. Esta cantidad depende de los residuos de envases y papel y cartón depositados en planta así como de la calidad de los mismos. De este dinero, obtenido en base a la cantidad de residuos que se recogen, una parte muy importante se dedica al tratamiento requerido de los envases y una parte inferior al tratamiento del papel y cartón.

Debemos saber también que hasta hace diez años, el vertido de residuos orgánicos en vertedero estaba subvencionado al 100%. A partir de ese momento, la subvención disminuyó progresivamente hasta

desaparecer, por lo tanto, en la actualidad pagamos el 100% del coste que supone verter residuos en el vertedero de Pinto.

Ya sea por motivo económico o por una cuestión medioambiental, lo cierto es que reciclar es una tarea en la que todos debemos poner nuestro esfuerzo. Existe una fracción, todavía importante, de desechos que no se están depositando en su lugar correspondiente y esto no solo no supone un beneficio para todos sino que se trata de un coste que pagamos. Como hemos podido ver a lo largo de este reportaje, existen los medios suficientes para poder realizar una buena tarea de reciclaje. En la mayoría de las ocasiones es la comodidad lo que nos lleva a no separar cada desecho; ante esta comodidad debemos ser conscientes de lo perjudicial de nuestro hecho tanto para el medio ambiente como para la comunidad. ✗





→[TAC DENTAL]



→[RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA]



→[ECOGRAFÍA]



→[DENSITOMETRÍA]



→[RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA]



**CENTRO DE RADIOLOGÍA Y RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA VALDEMORO**

Técnicas de diagnóstico radiológico para la mujer

- Mamografía
- Ecografía de mama
- Densitometría

TAC Dental

- Estudios tridimensionales para implantología, ortodoncia y cirugía maxilofacial
- TAC Dental Simple
- TAC Dental Seriado
- TAC Cirugía Guiada

Resonancia Magnética Abierta

**Infórmese en el teléfono
91 248 11 05**

CRISTO DE LA SALUD, 7 · 28342 VALDEMORO, MADRID · www.resonanciavaldemoro.com / resonanciavaldemoro@yahoo.es



Esclerosis múltiple

el trabajo como base del progreso

ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE VALDEMORO

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro ofrece un espacio de trabajo para la rehabilitación de los pacientes con enfermedades neurológicas.

Fotografía_Manuela Jimenez, Ncuadres / Texto_Sergio García Otero

Muchas son las ocasiones en las que hemos podido escuchar sobre la existencia de la denominada “esclerosis múltiple” y es que esta enfermedad, que repercute al sistema nervioso central, afecta, aproximadamente, a 40.000 personas en España y a más de dos millones de personas en todo el mundo. Como decimos, es una dolencia que incide sobre el sistema nervioso central, dividido a su vez en médula espinal y cerebro pero, ¿qué es la “esclerosis múltiple” y cómo se proyecta sobre el sistema nervioso central?

Aparece cuando se produce una pérdida del material que recubre las fibras nerviosas de nuestro sistema nervioso central —la denominada “mielina”—, compuesta, a su vez, por proteínas y grasas. Su función reside en poder recubrir los nervios, aislando y facilitando la conducción de los impulsos nerviosos a través de las fibras nerviosas. Cuando la mielina desaparece, se producen cicatrices

denominadas “esclerosis”. Debemos recordar que la mielina no sólo recubre las fibras nerviosas sino que también facilita la transmisión de los impulsos eléctricos. En consecuencia, si la mielina se lesiona o destruye, la habilidad de los nervios para conducir impulsos eléctricos al y desde el cerebro se interrumpe. Este hecho produce la aparición de los temidos “síntomas”.

A pesar de que la causa se desconoce, muchos científicos creen que la destrucción de la mielina es, simplemente, el resultado de una respuesta anormal del sistema inmunológico hacia el propio organismo. Con todo ello, no obstante, se sabe con certeza que ocurre una alteración de la función del sistema inmunitario que afecta de manera decisiva a la enfermedad. En la esclerosis múltiple, se dan procesos inflamatorios que lesionan las vainas de mielina y los *oligodendrocitos* (aquellas células encargadas de generar



y mantener las vainas de mielina). En las enfermedades *autoinmunitarias*, como es la esclerosis múltiple, los linfocitos T, variedad de leucocito producido en la médula ósea, no reconocen como propias a ciertas estructuras celulares, tomándolas por agentes “extraños” y preparándose para destruirlas.

Al tratarse de una enfermedad degenerativa, los primeros síntomas se manifiestan a través de lo que se conoce como “brotos”. La persona afectada detecta una notable pérdida de alguna de sus facultades como la falta de control sobre la movilidad en las extremidades e, incluso, la pérdida de visión o de voz. En la mayor parte de las ocasiones los síntomas comienzan por la pérdida de visión, pero no se trata de una norma generalizada. A cada individuo le afecta de una forma particular y distinta respecto a la del



resto de pacientes. Su diagnóstico, Los primeros síntomas se manifiestan a través de lo que se conoce como “brotos” por un lado, no es complicado; se realiza a través de dos pruebas: una punción lumbar y una resonancia magnética. Sin embargo, la problemática mayor estriba en el diagnóstico de la evolución y desarrollo de la enfermedad. En la actualidad es muy complicado para los profesionales detectar o planificar su posible desarrollo, cuándo se producirían los brotes, cómo decidirá manifestarse y du-

rante cuánto tiempo lo hará. Entre los procesos de acceso y acercamiento a la enfermedad, destacamos cómo, a través de unas placas cerebrales, es posible tener acceso a la información sobre el estado de la mielina del paciente, con la finalidad de poder arrojar algo de luz sobre el estado de la enfermedad.

Pese a considerarse una enfermedad que –por desgracia– en la actualidad no tiene cura, sus lesiones en muchas ocasiones son reversibles. No existe un fármaco que cure, de forma definitiva, la esclerosis múltiple, pero si se han desarrollado medicamentos desarrollados basados en la introducción de interferones, proteínas producidas naturalmente por el sistema inmunitario, que palian los síntomas reduciendo el número de brotes. La investigación en este campo no ha cesado. Son muchos los avances importantes que se han llevado a cabo para conocer más de cerca esta enfermedad. Cabe destacar que un grupo de investigadores en Canadá comenzará este año un proyecto de investigación destinado al desarrollo de un fármaco capaz de retrasar la enfermedad en sus primeros síntomas y detener su progreso.

Como podemos apreciar, los fármacos y avances biofarmacológicos efectivos para frenar y paliar los brotes de esclerosis son múltiples y muy diversos pero es de obligada mención el tratamiento que ostenta mayor recomendación por parte de los médicos: la Rehabilitación. Cuando el paciente experimenta un brote severo e ingresa en el hospital, recibe tratamiento farmacológico y rehabilitación, esta última no llega a superar en la mayoría de los casos el mes de duración.

Tras ello, el paciente regresará a su casa con las secuelas que el brote le haya podido ocasionar. Y es precisamente en este punto, donde entra en escena un pilar crucial para el enfermo de esclerosis múltiple, el apoyo que puede encontrar en las asociaciones donde se le ofrece de forma directa la posibilidad de continuar la rehabilitación hospitalaria con el fin de mejorar su calidad de vida y la de los familiares que le rodean. El modelo de Asociación supone la creación de un ente que ofrece ayuda a los afectados y sus cuidadores.





Es por ello que en un municipio como Valdemoro, el hecho de poder contar con la Asociación de Enfermos

de Esclerosis Múltiple de Valdemoro (A.D.E.M.V), constituye un auténtico regalo. Nace en 1999 cuando un grupo de afectados se reunía para tratar los diversos temas relacionados con la enfermedad frente al desconocimiento de la sociedad, con la finalidad de transmitir información sobre la enfermedad así como dar calidad de vida a enfermos y familiares de esclerosis múltiple. En sus comienzos fueron siete los socios y en la actualidad cuenta con 150 afiliados.

Además de los enfermos de esclerosis múltiple, la A.D.E.M.V también trata otras enfermedades neurológicas como puedan ser: "ELA", "ictus" o "parálisis cerebral", entre otras. Hasta el momento, los profesionales recomiendan un tratamiento fisioterapéutico continuo con el fin de minimizar las secuelas que la enfermedad deja en el paciente. Estos tratamientos suelen tener un coste elevado, debido a que son de por vida, y pocas son las personas que tienen a su alcance poder tomar un tratamiento desde el punto de vista fisioterapéutico. Este vacío, se ve subsanado desde la propia asociación, que cuenta con la presencia de tres fisioterapeutas, una ocupacional y una psicóloga. Estas han realizado sus prácticas en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo; su conocimiento, confianza y experiencia en el tratamiento de este tipo de pacientes es absoluta.

¿Dónde podemos encontrarla? Situada en Paseo de la Rambla nº 15, cuenta con un local que actualmente se les ha quedado pequeño y con unas instalaciones en las que la Fundación Once en el año 2003 subvencionó todos los materiales para el gimnasio, donde se ofrecen atenciones personalizadas para cada paciente, cuidados que se perciben nada más llegar a la Asociación. En las mismas instalaciones le podrá atender la Presidenta de la Asociación, Consuelo Sánchez García, a la que agradecemos la atención prestada. El afectado se pone en manos de fisioterapeutas, que realizan un diagnóstico y determinan las sesiones de rehabilitación que necesita semanalmente. La labor que realiza la asociación A.D.E.M.V es siempre un trabajo personalizado. Cada paciente es diferente, tanto en cómo puede verse afectado por la enfermedad como en sus necesidades a nivel individual. Tener un centro de rehabilitación es absolutamente relevante para los enfermos, tal y como venimos comentando; la sede de Valdemoro atiende también a afectados de otras localidades cercanas como Pinto, San Martín de la Vega o Aranjuez. En la zona sur, existen varios centros de esclerosis múltiple en localidades como Fuenlabrada, Getafe o Móstoles.

*Paseo de la Rambla, 15
28341 Valdemoro, Madrid
teléfono 91 801 92 84*

La A.D.E.M.V promueve la idea de que la actividad de una asociación no es equiparable a la que pueda desempeñarse desde un centro médico. Tratar a los pacientes con

vitalidad y positivismo es —sin duda— una de sus señas de identidad distintivas. La dinámica general trata de crear un ambiente familiar y confortable tanto para el afectado de esclerosis múltiple como para su familia. Uno de los primeros pasos de la rehabilitación pasa por la condición psíquica. El mero hecho de mantener una actitud positiva y constructiva frente a la enfermedad es crucial para la evolución favorable del paciente. Es cierto que, la vida del paciente cambia, pero este debe tratar de mantener el mayor número de cosas de que vertebran su vida. Otro de los elementos que diferencian positivamente a la A.D.E.M.V frente a otras asociaciones es la lucha por perpetuar horarios fijos referentes para el enfermo. Su horario de apertura es de 15 a 20h de lunes a viernes, siendo imposible —a día de hoy— abrir sus puertas en horario de mañana, debido a la imposibilidad económica —ya que la Asociación se sustenta a través de subvenciones, donaciones de empresas privadas, entidades bancarias y del Ayuntamiento de Valdemoro así como de eventos para recaudar fondos. El pasado mes de mayo se realizaron diferentes eventos de la Asociación como fueron la "I Carrera Solidaria OTIS" o la "IV Legua benéfica de Titulcia", esta información puede verse en la web de La Revista de Valdemoro (www.larevistadevaldemoro.com).

El ánimo de lucro es un concepto totalmente desconocido para la Asociación. La figura del voluntario tiene un impacto sobresaliente dentro de la organización interna de la asociación; estos son los encargados de llevar a buen puerto las campañas de recogida de fondos, bien a través de carreras populares como de recogida mediante huchas benéficas. Cualquier persona que esté interesada en colaborar con la A.D.E.M.V puede ponerse en contacto con ellos a través de su teléfono: 918 01 92 84 o visitando sus instalaciones en Paseo de la Rambla, 15, 28341 Valdemoro, Madrid. Siendo la esclerosis múltiple la primera causa de discapacidad por enfermedad entre los jóvenes, resulta imposible obviar la importancia de su cuidado. El dato, sin vacilaciones, hace de la A.D.E.M.V una agrupación reconocida y valorada en la localidad. Pretender promover un mayor conocimiento acerca de la enfermedad para poder garantizar una vida mejor tanto de los afectados como de sus familias, es tan solo uno de sus muchos objetivos pues prevalece —ante todo—, concienciar a la sociedad de la importancia de su tarea en el plano social. La actividad basada en una rehabilitación ajustada a las necesidades del enfermo es crucial para los pacientes. ✕

Este verano, Tchín Tchín vuelve con un Tchín más

POR SÓLO 1€ MÁS
TU 2º PAR DE GAFAS Y UN 3º PARA TI
O PARA QUIEN MÁS QUIERAS*

*Ver condiciones de aplicación en óptica o en www.alainafflelouoptico.es

VALDEMORO:

C/ Estrella de Elola, 18 - 91 895 10 57

ALAINAFFLELOU
Óptico y Audiólogo

Tchín Tchín
((Audio))

**SU 2º AUDÍFONO
POR 1€ MÁS***

*Por 1€ más su segundo audífono de la misma marca y del mismo valor que el primero.
Válido hasta el 31/12/2015.



VALDEMORO:

C/ Estrella de Elola, 16 - 91 895 10 57

ALAINAFFLELOU
Óptico y Audiólogo



Fotografía_PW estudio, Ncuadres / Texto_Sergio García Otero

Descubre tus límites a través del deporte

La práctica constante de ejercicio físico y una buena alimentación pueden mejorar tu vida para afrontar nuevos retos

Como bien mencionaba Rodrigo Carretero en un artículo para The Huffington Post, “primero fue el jogging, después llegó el *footing* y ahora es el *running*. Tres palabras diferentes que han ido sustituyéndose y que se refieren a lo mismo: salir a correr”, actividad de moda en todo el mundo y que cada vez practica más gente. Para ello sólo hay que mirar los datos de algunas carreras que se celebran en España; la tradicional San Silvestre Vallecana, por ejemplo, ha llegado a alcanzar los casi 40.000 participantes, un 28% más que años anteriores. Para conocer más de cerca por qué la gente practica de forma masiva deporte, contamos con la ayuda de **Nilton Monteiro**, preparador físico por la Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (IFBB), Entrenador personal y nutricionista deportivo, The Level 1 Certificate Crossfit trainer y coach de Spartan Race SGX. De origen caboverdiano, Nilton Monteiro lleva más de treinta años en España, los últimos nueve residiendo en Valdemoro y colaborando en diferentes actividades deportivas y gimnasios.

Los *runners*, y deportistas en general, aseguran que correr engancha tanto que algunos no dudan en calificar este deporte de “droga saludable”. Y es que realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa

en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que nos ayuda psicológicamente mejorando el carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana. El principal beneficio del deporte radica en la movilidad que se obtiene a largo plazo. Mentalmente, el ejercicio favorece la autoestima y la confianza

en uno mismo. También influye en el estado de ánimo, humor y la manera en la que nos relacionamos con el resto de personas.

Viendo los innumerables beneficios que aporta el deporte para nuestra salud, es lógico entender que se esté popularizando tanto en una sociedad donde la rutina y los tiempos imperan. Pero lo cierto es que hay que conocer algunos aspectos antes de lanzarnos a realizar ejercicio físico. Como nos señala el preparador físico Nilton Monteiro; el deporte, como cualquier aspecto de nuestra vida, tanto en el exceso como en su defecto puede ser perjudicial; el ejercicio sin control puede llegar a causarnos lesiones o hábitos perjudiciales para nuestra salud. En este artículo podrás encontrar algunos consejos que deberás tener en cuenta a la hora de comenzar una actividad física desde cero.

La base para un buen planteamiento de cara a realizar una actividad física es trabajar la mentalidad, aspecto muy influyente a la hora de hacer deporte. Según nos indica nuestro preparador físico, una persona motivada para la práctica de ejercicio posee una mayor capacidad para desarrollar la actividad con éxito. Para que este aspecto tan importante se vea fortalecido, se recomienda trabajar en equipo; este equipo comienza con una persona con la que vas a buscar un objetivo en común. Trabajar en equipo, ya sea en



equipos reducidos o equipos numerosos, es un condicionante positivo para la motivación. Vernos reflejados en otras personas nos ayuda a fortalecer la mente y aportar un extra, además, sirve de motivación a la hora de establecer metas.

Además de la estimulación mental, existen pautas de acondicionamiento donde entran aspectos como la flexibilidad, capacidad de coordinación, activación muscular, capacidad de movilidad, agilidad o resistencia. Debemos prestar especial dedicación a estas pautas de acondicionamiento ya que serán las que nos permitan afrontar, de manera satisfactoria, la actividad desde el punto de físico. Nilton Monteiro destaca dentro de este apartado la importancia de la tonicidad en la zona central (abdomen y espalda) se trata de una zona muy importante para la correcta ejecución de los ejercicios a pesar de ser una de las zonas menos trabajadas.

La alimentación supone en muchos casos una de las cuestiones más complicadas cuando comenzamos a practicar ejercicio físico. Cada persona tiene sus particularidades en cuanto a alimentación, atendiendo a sus diferencias y objetivos a conseguir, se deberá elaborar una dieta adaptada a sus necesidades. Siempre a la hora de hacer deporte debemos ser conscientes de la importancia de tener una alimentación sana que nos pueda aportar los nutrientes necesarios para poder realizar la actividad y obtener un rendimiento. Para obtener dicho rendimiento debemos tener una dieta variada y adaptada tanto en cantidades como en variedad de alimentos dependiendo del deporte que se realice.

Otra de las preocupaciones suele estar relacionada con la cantidad de comida que debemos ingerir, en este aspecto la mentalidad juega un factor muy importante. Nuestro cuerpo necesita una cantidad determinada de nutrientes para desarrollar su actividad. Es

muy importante ser conscientes de que no debemos comer cuando queramos sino cuando lo necesitemos. Si nuestro objetivo es bajar de peso, en ninguno de los casos debemos reducir el número de comidas que realizamos al día. La base de cualquier progreso está fundamentada en la correcta alimentación; por ello deberemos mejorar la calidad de nuestra dieta, incluyendo los alimentos que nos aporten la cantidad de nutrientes y grasas que vamos a consumir. El cuerpo necesita de vitaminas, proteínas, grasas, etc. y estas se encuentran en los alimentos; suprimir comidas supone crear carencias alimenticias, factor de riesgo para nuestra salud.

La suplementación es otro de los apartados relacionados con la alimentación que más controversia generan. Actualmente, esta industria se ha desarrollado de manera muy fuerte, creando una amplia gama de productos que se adaptan a las particularidades de cada individuo. El problema de los suplementos radica en que existen muchos en el mercado y de distintas marcas, y aunque algunos pueden ayudarte a alcanzar tus metas de entrenamiento, también poseen algunas desventajas. Incluso los suplementos más básicos -como la proteína en polvo- pueden tener efectos secundarios que podrían afectar tu desempeño en el gimnasio. La suplementación en ninguno de los casos debe sustituir a la alimentación y es que, como su propio nombre indica, se trata de complementos que refuerzan a la alimentación. Nilton Monteiro aconseja una especial dedicación en nuestra dieta ya que a través de ella conseguiremos ofrecer al cuerpo todos los nutrientes que necesitamos y los resultados se mantendrán de forma duradera. En definitiva, se trata de una cuestión muy compleja porque hay que conocer cuándo tomarlos, qué nos aportan y qué contraindicaciones tienen. La rutina es algo que todos tenemos asimilado en nuestras vidas. En el deporte también sucede lo mismo, hay





tividad de información que hay es ingente y en muchos casos puede no ser la más correcta o la que nosotros necesitemos. Además, en ninguno de los casos puede suponer un sustitutivo a un entrenador personal ya que la interacción que existe entre entrenador y cliente nunca se va a producir a través de una pantalla. Además, el entrenador siempre aportará un plan específico para cada persona, asegurándose de la correcta ejecución de la actividad física.

¿Hasta dónde puedes llegar?, carreras de obstáculos

Cualquier carrera supone un reto, se trata de una oportunidad para ponerse a prueba y sacar lo mejor de cada persona. En muchas ocasiones, las perso-

nas que se preparan para este tipo de carreras demuestran que posee un potencial físico que ellos mismos desconocían. Las carreras de obstáculos, como las Spartan Race, ponen a prueba a los participantes en muchos aspectos como son la agilidad, flexibilidad, salto, resistencia, fuerza, coordinación...

que tener capacidad de rutina y constancia, es decir, mantener una alimentación correcta, seguir unas pautas tanto de ejercicio como de descanso las cuales te van a llevar a una forma de vida sana. Cuando se rompe uno de esos pilares se desordena la rutina. Algo que debemos tener muy presente es que el orden te lleva a conseguir tus objetivos mientras que el desorden te induce al fracaso. En muchas ocasiones las rutinas laborales y de familia hacen que no tengamos tiempo para dedicar unas horas al día a realizar actividad física. Se debe superar esta excusa ya que invertir tiempo en realizar deporte significa invertir tiempo en mejorar tu calidad de vida, repercutiendo al resto de actividades que se desarrollan a lo largo del día. Apuntarse a un gimnasio es una de las opciones que están más presentes a la hora de comenzar a hacer deporte y especialmente recomendada para aquellas personas que tienen dificultades a la hora de adoptar una rutina deportiva. En estos centros se cuenta con ayuda profesional que nos pueden ayudar a encauzar una rutina de entrenamiento adecuándola a su modo de vida. Si no puedes acudir a un centro deportivo existe la opción de los entrenadores personales que te pueden ayudar a establecer una rutina deportiva de acondicionamiento físico.

Fuera de los centros deportivos existe la posibilidad de realizar deporte de forma independiente. Este método es menos costoso económicamente pero posee una serie de inconvenientes de los que nos advierte nuestro preparador físico. En primer lugar, el entrenamiento independiente requiere de una mayor voluntad por nuestra parte así como de un mayor interés por conocer la correcta realización de los ejercicios. Si comienzas a hacer deporte y tus nociones sobre deporte no son muy amplias, la mejor opción es consultar a personal cualificado que nos enseñe una preparación física adecuada a nuestro nivel y nos ayude a comenzar una rutina para entrenar desde cero. En segundo lugar, practicar deporte de manera autónoma sin tener conocimientos al respecto hace que no realicemos los ejercicios de la manera más correcta, lo que puede derivar en lesiones que a la larga harán que no se retome la actividad física.

En pleno siglo XXI, Internet se ha conformado como un medio a través del cual se puede obtener información de todo tipo. En este aspecto también podemos encontrar infinidad de sitios web que nos ofrecen información sobre cómo realizar los ejercicios. Según nos destaca Nilton Monteiro, Internet es un arma de doble filo ya que la can-

Las carreras de obstáculos requieren de unas exigencias físicas que entrenar, pero esto no quiere decir que no todo el mundo pueda realizarlas. De forma contraria a lo que se cree, estas competiciones son mucho más accesibles para cualquier persona ya que, a diferencia de deportes como el fútbol, baloncesto o tenis, no requieren de talento sino de entrenamiento y preparación. Como nos indica Nilton Monteiro, todo el mundo posee un físico que puede entrenar y preparar para superar una prueba; aprender a deslizarse por el suelo, superar obstáculos o saltar requiere exclusivamente preparación física.

Para aquellas personas que comienzan a aventurarse en este tipo de pruebas lo más recomendable es comenzar por pruebas cortas y con una preparación previa. Muchas carreras de obstáculos poseen diferentes niveles de dificultad, este modelo es muy aconsejable para las personas que comienzan ya que les permite medir su capacidad y progresar de manera gradual. Por otra parte, las carreras con nivel gradual motivan al corredor de una manera más efectiva. En estas competiciones el trabajo en equipo es muy importante y aporta a los corredores una visión diferente de la competición. Dentro de un equipo todos los integrantes son diferentes, cada uno posee unas fortalezas y unas debilidades; al trabajar en equipo se fomenta la empatía, es decir, trabajar para el grupo y no de forma individual. El trabajo grupal consigue alcanzar objetivos mayores, aquí es donde radica la esencia de que sea un deporte tan gratificante.

Si estás interesado en saber más sobre cuál es la preparación para este tipo de pruebas y conocer más acerca de tus posibilidades para llegar a superar una carrera de obstáculos como la Spartan Race, puedes acudir e informarte al evento organizado por Nilton Monteiro para el mes de septiembre en Valdemoro en BODY FACTORY Fitness Center Valdemoro, en el C.C. EL RESTÓN - Edificio de Cristal. Se trata del primer *clinic* sobre SGX Spartan Race que se va a realizar en la zona sur de Madrid donde se ofrecerá toda la información necesaria para conocer más a fondo esta carrera de obstáculos e así como de la carrera que se celebrará en Valdemoro. Cualquier persona se puede acudir al evento y está permitida la entrada de niños. ✕

LAS ONDAS DE CHOQUE RADIALES

COMO TÉCNICA DE FISIOTERAPIA

Fotografía_PW estudio



Es a partir de los años 90 cuando se empieza a emplear en el tratamiento de patologías músculo esqueléticas. Son ondas que se generan neumáticamente y se aplican en tejidos blandos superficiales.

Son ondas que generan un pico de gran energía produciendo una presión puntual con pulso único transmitiendo gran energía directamente en los puntos dolorosos o de calcificación produciendo efectos biológicos microscópicos intersticiales y extracelulares que van a provocar una regeneración del tejido y cicatrización de los tejidos dañados.

Es una técnica extracorpórea. Rápida y muy eficaz en patologías musculoesqueléticas.

Actúan estimulando el colágeno que es muy necesario para la reparación del tejido dañado.

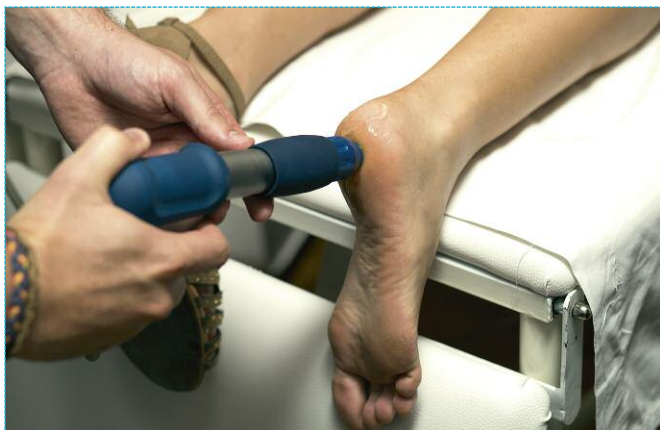
Estimula la neurovascularización produciendo una mejoría en la movilidad articular.

Disuelve los fibroplastos calcificados eliminando las calcificaciones tendinosas.

Aumenta la vascularización y el flujo sanguíneo produciendo una relajación del músculo y como consecuencia una disminución de la contractura muscular.

Por tanto es una técnica de fisioterapia que contribuye notablemente con la analgesia, con la aceleración de la curación y con la disminución de la calcificación.





[INDICACIONES DE ESTA TÉCNICA DE TERAPIA CON ONDAS DE CHOQUE]

Es una técnica ambulatoria no invasiva que está indicado en patologías de inserción tendinosa y patologías muy localizadas.

En nuestro centro de Valdemoro nos están dando muy buenos resultados en el tratamiento de patologías como:

HOMBRO.-

- CALCIFICACIONES DEL TENDÓN DEL SUPRA ESPINOSO
- PATOLOGÍAS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES
- RIGIDEZ ARTICULAR DEL HOMBRO

CODO.-

- EPICONDILITIS
- EPITROCLEITIS

MANO.-

- TENOSINOVITIS DE KERWIN
- PATOLOGÍAS DEL TÚNEL CARPIANO

CADERA.-

- TROCANTERITIS
- TENDINOSIS DEL MUSCULO TENSOR DE LA FASCIA LATA

RODILLA.-

- TENDINOPATIA ROTULIANA
- TENDINOPATIA CUADRICIPITAL
- TENDINOPATIA DE LA PATA DE GANSO

PIE.-

- FASCITIS PLANTAR
- ESPOLÓN CALCÁNEO
- TRATAMIENTO DE LA CELULITIS

En qué casos debemos tener cuidado o están contraindicadas este tipo de tratamientos:

- EMBARAZADAS
- PACIENTES DIAGNOSTICADAS DE FIBROMIALGIA
- PACIENTES CON ALTERACIÓN DE LA COAGULACIÓN
- PACIENTES CON PROCESOS DE ARTRITIS REUMATOIDE
- PACIENTES CON PROCESOS TUMORALES

Cómo es una técnica que se aplica con altas presiones y alta energía. Pueden producir efectos secundarios como pequeños hematomas dolor pos tratamiento. Aunque remiten fácilmente.

[METODOLOGÍA DEL TRATAMIENTO]

Después de abrir historia clínica y Previo consentimiento informado. Se aplican de tres a seis sesiones con una separación de una semana aproximadamente entre sesión y sesión. Dependiendo de cada caso estudiado. En nuestro centro el éxito del tratamiento es de un 70 a un 80 por ciento. ✕

Sección patrocinada por Fisioterapia Reyes Medina
(www.fisiovaldemoro.es).



Comprando tu **VEHÍCULO DE OCASIÓN** en **PINIAUTO.ES**
te damos **GRATIS*** EL COMBUSTIBLE



BMW 520D

184CV / 2012 / 76.000 KM / **26.900 €**



TOYOTA AURIS 1.4 D4D

90CV ACTIVE / 2012 / 64.000 KM / **10.900 €**



FORD FOCUS 1.6 TREND

2011 / 82.000 KM / **8.900 €**



PEUGEOT 308 CC 1.6 VTI SPORT

2011 / 73.000 KM / **12.900 €**



FORD FIESTA 1.25

82CV TITANIUM / 2012 / 46.000 KM / **8.900 €**



BMW X3 XDRIVE20D

2011/ 121.000 KM / **24.900 €**

FINANCIACIÓN DEL 100% DEL VEHÍCULO · 20 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL SECTOR

Pasate y tasamos tu coche gratuitamente

VEHÍCULOS DE OCASIÓN EN VALDEMORO

*CAMPAÑA PROMOCIONAL SUJETA A FINANCIACIÓN PRESENTANDO ESTA PUBLICIDAD



Vehículos seminuevos: PINIAUTO [la importancia de una compra segura]

A la hora de comprar un vehículo seminuevo debemos tener presentes una serie de precauciones y garantías

El vehículo de ocasión ha sufrido una subida de ventas vertiginosa en los últimos 8 años. Principalmente motivada por la situación de recesión económica que sufrimos, la mentalidad del cliente que quiere comprar un vehículo ha hecho tener un punto de vista diferente del vehículo de ocasión o más denominado de segunda mano. Nunca antes las ventas de vehículos de ocasión habían superado a las ventas de vehículos nuevos. Y es que, comprar un coche es una de las peores inversiones que se puede hacer.

DETALLES QUE MARCAN ESTILO

Pero dentro de la mala inversión se pueden minimizar las pérdidas eligiendo un vehículo con unas características adecuadas a nuestras necesidades y, por supuesto, a nuestro bolsillo. En este reportaje podrás encontrar algunos consejos que te servirán para afrontar una compra de una manera más segura. Para ello contamos con la ayuda de la empresa local **PINIAUTO** que cuenta con más de 20 años de experiencia en el sector del automóvil, en sus comienzos con la venta de vehículos nuevos con 10 años en el sector, y segui-



damente y hasta la actualidad, en el mundo del vehículo seminuevo. Piniauto es una pequeña empresa compuesta por 9 trabajadores y que de manera indirecta cuenta con más de 30 personas. En la actualidad se trata de la tienda referencia de Valdemoro en cuanto a vehículos seminuevos se refiere gracias a la venta de más de 3.500 coches en estos últimos diez años en su inmensa mayoría en nuestra localidad y con más de 100 coches en *stock* a día de hoy. Su fidelidad y respuesta hacia los clientes hace que destaquen en el sector.

En primer lugar debemos conocer a diferenciar entre dos conceptos muy diferentes, un vehículo de ocasión o seminuevo y un vehículo de segunda mano. El vehículo seminuevo tiene una antigüedad siempre situada entre 1 y 7 años. Por su parte, un vehículo de segunda mano siempre tendrá más de 7 años. Siempre que se tenga intención de adquirir un coche de ocasión, los profesionales recomiendan que esta compra se realice en un concesionario oficial o en un concesionario especializado multimarca. Por regla general, los vehículos deben estar correctamente reacondicionados y con un mínimo de garantía de 12 meses.

La garantía es obligatoria e irrevocable, es decir, como consumidores tenemos derecho a la misma pero tampoco podemos renunciar a ella por una rebaja en el precio.

Si este último hecho se produjese, estaríamos ante una de las características más clara que definen a los vendedores no profesionales. Dichas situaciones nunca se van a dar en una tienda de trato profesional, detalles como este han hecho cambiar la percepción que tenía el consumidor sobre este sector del automóvil. Desde Piniauto nos aseguran que hoy en día la mayoría de las tiendas especializadas de vehículos de ocasión están dirigidas y trabajadas por auténticos profesionales del sector”.

Si por el contrario queremos adquirir un vehículo de segunda mano, es decir, el vehículo tiene más de siete años de antigüedad, lo más recomendable es realizar la compra a un particular. Antes de realizar cualquier avance en los trámites de compra se recomienda encarecidamente que tengamos el mayor conocimiento posible sobre el estado del coche; aunque los particulares, por ley, también tienen que ofrecer 6 meses de garantía por vicios ocultos. Debemos saber también que hoy en día, disponemos de la posibilidad de llevar a nuestro taller de confianza para que, tanto comprador como vendedor, puedan verificar el estado de dicho vehículo.

Algunos motivos para creer que la venta no es del todo segura son que, por ejemplo, el vehículo no esté a nombre de la persona que lo quiere vender o que esté recién transferidos. En estas situaciones podemos estar ante intermediarios que no se dedican a esta labor de manera profesional y, por tanto, a la hora de cubrir alguna avería podremos tener dificultades para localizarlos. En la compra

de un coche de segunda mano siempre deberemos tener presente que el “coche barato para salir del paso” nos puede salir caro.

Dentro de un concesionario debemos solicitar la manera de poder verificar el kilometraje y los mantenimientos de un vehículo concreto. Debido a la Ley de Protección de Datos nunca podremos tener acceso a información del anterior cliente. Algunos consejos para asegurarse de que el coche que queremos comprar tiene la antigüedad que se nos anuncia pasan por comprobar la fecha de fabricación de algunos de sus componentes. Si un vehículo tiene menos de 40.000 km es fácil que las ruedas sean de origen y por tanto la fecha de fabricación de las mismas coincidirá aproximadamente con la fecha de fabricación del vehículo, se trata de un factor que posee un margen error. Para saber la fecha de fabricación de los neumáticos deberemos fijarnos en cuatro dígitos aislados del resto, los dos primeros indican semana de fabricación y los dos últimos el año.

Otro elemento que podemos comprobar son las lunas ya que todas están datadas, en este caso se trata de un dígito solo ubicado al final que nos indicará el año de fabricación de la luna. Si un vehículo tiene una luna rota no debemos alertarnos, ya que se trata de un imprevisto muy habitual. Sí deberemos tener sospechas si, por ejemplo, todas las lunas de uno de los laterales del coche poseen una fecha diferente. Esto nos podría estar indicando que el coche ha podido volcar. En ningún caso se trata de pruebas concluyentes. Si queremos asegurarnos al 100% se nuestra compra podremos llevarlo a un taller o consultar con un experto en la materia que nos saque de dudas.

Como venimos diciendo a lo largo del reportaje, a la hora de comprar un vehículo de ocasión deberemos tomar una serie de precauciones que nos permitan realizar una compra segura. En PINIAUTO el servicio tasación del vehículo es totalmente gratuito. Además dispones de una gran ventaja y es que, al venderlo a un profesional, no hay que dar garantía. La transferencia la paga el profesional, ya que tiene un coste más bajo que si se hiciera una transferencia entre particulares. El vehículo vendido en Piniauto tiene además las revisiones periódicas exentas de mano de obra, es decir no le cobran nada al cliente e incluso tiene la posibilidad de traer el mismo sus propios aceites y filtros. La garantía mínima para todos los coches es de 12 meses pudiéndose ampliar a 24. Y hasta finales de Julio en Piniauto por la compra de un vehículo te entregarán una tarjeta de regalo de hasta 800 euros. ✕



PINIAUTO. Para más información podrás encontrarlos en la Avenida de Madrid N°10, Polígono Industrial Albres de Valdemoro o a través del teléfono 661 589 614.



PREPÁRATE PARA LO QUE VIENE

Llama Ahora y Contrata: **687 71 44 22**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

**Cierre publicidad
número de Septiembre: 30 de Agosto**

Asociación Fotográfica &

NCUADRES

Talleres y Clases Magistrales

Si quieres aprender o mejorar tu técnica fotográfica este verano, tenemos el curso ideal para ti.

- Fotografía básica
- Fotografía avanzada
- Boudoir
- El flash
- Edición fotográfica (Photoshop y Lightroom)
- Fotografía para los más pequeños
- Retrato en blanco y negro

Con diversidad de horarios, entre semana o fin de semana, seguro que encuentras algo que se adapte a tus necesidades y si no lo encuentras dínoslo y lo creamos para ti.

Los talleres salvo el de Boudoir (9 horas) tienen una duración de 12 horas y un precio de 60€.

Cursos Anuales Ncuadres: Si lo que te interesa son los cursos anuales, a partir del día 15 de julio, se abrirá el plazo de matriculación para el próximo curso 2015/2016. Los cursos se imparten tres horas semanales durante un curso escolar desde el 15 de septiembre al 30 de junio, se trata de un curso muy práctico y dinámico, donde harás prácticas como por ejemplo las que puedes ver en esta revista con la que colaboramos.

Si quieres información de niveles, días y horarios así como precios, ponte en contacto con nosotros. Si quieres detalles de algún curso o taller o saber días y horarios ponte en contacto con nosotros.

curso de verano / Julio



Si quieres ponerte en contacto con la Asociación Ncuadres puedes contactar a través del correo en ncuadres@gmail.com o llamar por teléfono al 91 284 94 94 móvil 601 371 013

Puedes seguir todo su trabajo en redes sociales en Facebook [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion) o en [Instagram@ncuadres](https://www.instagram.com/ncuadres)

Avda. de Andalucía, 28 (a la espalda, entrada por la calle Matadero)



EL VERANO ha comenzado y de qué manera. Las altas temperaturas hacen que no se marche de nosotros la sensación de estar deritiéndonos en medio de un desierto. En este contexto, no podemos evitar que nuestra cabeza viaje a situaciones deseadas como un refrescante baño en la piscina o disfrutar de un cóctel bien frío en la playa mientras conseguimos ese deseado bronceado dorado bajo el sol.

Hablando de broncearse, este mes traemos a La revista de Valdemoro esa prenda que rememora y es síntoma de la llegada del verano, el bikini. Ninguno de nuestros “sueños dorados” sería posible sin el gran cambio que produjo en la sociedad la entrada de esta prenda innovadora que dejaba nuestro cuerpo expuesto a los rayos del sol. Y es que fue en 1946, gracias a la apuesta arriesgada del diseñador Francés Louis Réard, cuando el bikini comenzó su andadura en la historia. El bikini es una prenda de baño compuesta por dos piezas, braguita y parte superior; que a su vez han desarrollado un amplio abanico de variedades como la braguita brasileña, braguita con doble faz, estilo culotte o en el caso de las partes de arriba, gran variedad de escotes que favorecen a cualquier tipo de pecho como el estilo Halter, top bandeau y el strapless.

La prenda comenzó a popularizarse gracias a la valentía de la mítica diva Brigitte Bardot, única modelo de la época que se atrevió a probar esta

transgresora prenda. En España, el uso de bikini estuvo totalmente prohibido hasta que, gracias a su presencia en cine y televisión, se consintió el uso restringido del mismo. Los primeros bikinis en territorio español llegaron a la playa de Benidorm hace ni más ni menos que 63 años.

ENTREVISTA A LA DISEÑADORA MARA SERRANO

¿En qué momento te diste cuenta que querías diseñar?

Estuve a punto de estudiar diseño y en unos meses cambié a diseño de moda ya que quería algo que pudiera desarrollar mi creatividad y a la vez, ganar dinero. Desde los 15 años me metí en el mundo de la moda como modelo, producción de eventos de moda y showrooms, y más tarde... decidí seguir el camino que conocía y el mundo que estaba detrás de la moda. Desde entonces, no puedo dejarlo.

¿Cuáles son tus objetivos en moda? Son montar mi propia línea de tiendas, con colecciones diseñadas por mí, de hecho, el proyecto ya está en marcha para el año que viene.

¿Cuál es tu diseñador favorito? Mi diseñador favorito es Alexander McQueen, al que he admirado toda la vida.

Artículo Por: Estilista Antoni Folch.

Podéis encontrarme en:

Facebook Folch Style y en Instagram Folch_Style.



Gafas: Vintage
Bikini: Bjorn Brog
Zapatos: BY Mare Shoes
Colgante y pulsera: Aguamarina

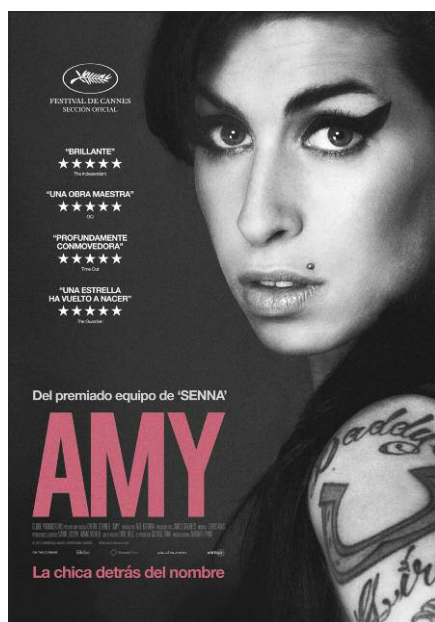
Bañador y turbante: Flamingos Vintage Madrid
Collar: Hobe
Gafas: Vintage
Brazaletes: Aguamarina
Zapatos: By Mare Shoes



Estilismo: Antoni Folch
Maquillaje: Miriam Jiménez
Modelo: Loli Regueiro
Peluquería: María González
Agradecimientos: Joyería Aguamarina, Valdemoro/Pinto



Gafas: Vintage
Bañador: Flamingos Vintage Madrid
Collar y pulsera: Aguamarina
Zapatos: By Mare Shoes



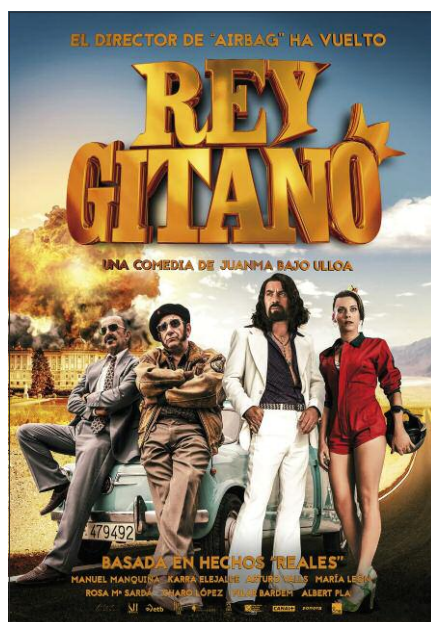
Amy

Dirigida por Asif Kapadia

★★★★★

Musical & Documental - 2015 / EN/ 128 min.

Amy Winehouse saltó a la fama internacional con su segundo álbum Back to black, del que se vendieron unas 12 millones de copias por todo el mundo (fue varias veces Disco de Platino en numerosos países). Fue admirada por muchos y colaboró con diversos artistas. Murió en 2011.



Rey Gitano

Dirigida por Juanma Bajo Ulloa

★★★★★

Comedia - 2015 / ESPAÑA

Jose Mari y Primitivo son dos presuntos detectives en paro. En un país en la ruina, con un gobierno bajo sospecha y una monarquía en horas bajas, parecía que nos encontrábamos al borde del precipicio... Y nuestros tres amigos nos darán el empujoncito que necesitábamos.



Pixels

Dirigida por Chris Columbus

★★★★★

Comedia/Acción - 2015 / USA

Pixels cuenta como unos extraterrestres malinterpretan las imágenes de las máquinas recreativas como una declaración de guerra y deciden atacar la tierra, empleando dichos juegos como modelos para el asalto. El presidente de EEUU, recurre a su gran amigo de la infancia.



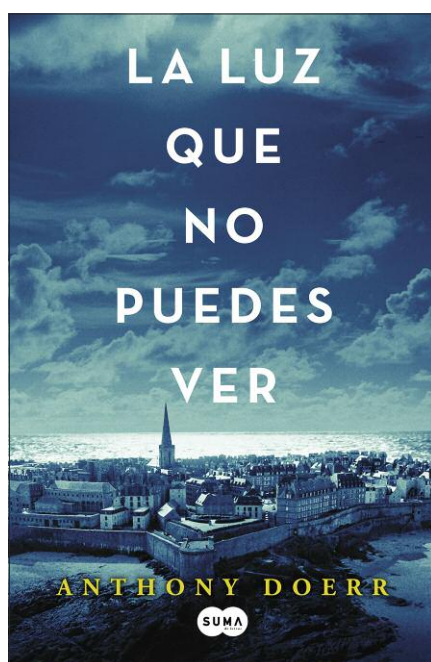
La chica del tren

Escrita por Paula Hawkins

★★★★★

Planeta 2015 / Narrativa policiaca

Es una novela que embauca al lector con mucha facilidad. Tres voces entre las que vamos saltando y que nos advierten de su fiabilidad, o de la falta de fiabilidad de sus palabras, proporcionando de este modo un ambiente de duda. Las perspectivas cambian y los momentos se mezclan hasta que vamos encajando las piezas.



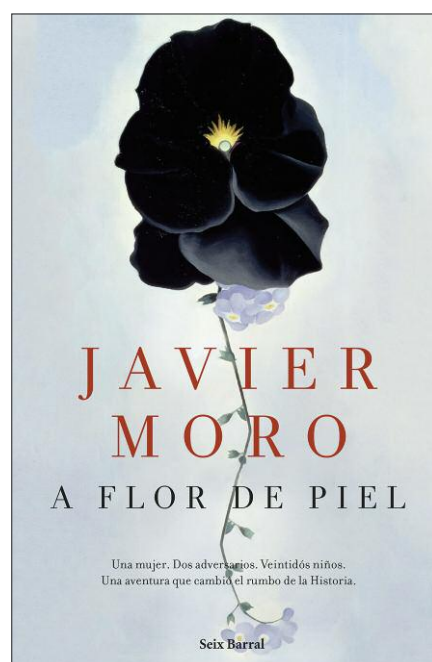
La luz que no puedes ver

Escrita por Anthony Doerr

★★★★★

Editorial Suma 2015 / Narrativa extranjera

Marie-Laure vive con su padre en París, cerca del Museo de Historia Natural, donde él trabaja como responsable de sus mil cerraduras. Cuando, siendo muy niña, se queda ciega, su padre le construye una perfecta miniatura de su barrio para que pueda memorizarla y encontrar el camino a casa.



A flor de piel

Escrita por Javier Moro

★★★★★

Editorial Seix Barral 2015 / Narrativa

"A flor de piel" cuenta la mayor proeza humanitaria de la Historia, una ambiciosa expedición que fue posible gracias al valor de los más frágiles, a la fortaleza de una mujer apasionante, y a dos hombres que disputaron su amor en una aventura que cambió el rumbo de la Historia. Nos traslada a una época fascinante,



David Gutierrez, Ncuadres

Jornadas de Puertas Abiertas y VII Paseo Mascotero son algunos de los eventos de AIBA para el verano

CON LA LLEGADA DEL PERIODO ESTIVAL SON MUCHAS LAS MASCOTAS QUE QUEDAN ABANDONADAS A SU SUERTE

Diversos son los eventos que la Asociación de iniciativas para el Bienestar de los animales (A.I.B.A.) tiene programados para la época de verano. El pasado mes de junio tuvieron lugar los días 27 y 28 de junio unas Jornadas de Puertas Abiertas con objeto de promover la adopción responsable de los animales allí alojados, así como las Casas de Acogida. En este evento pudieron pasear, con los voluntarios, a los perros que AIBA tiene tutelados en el Centro. Y es que con la llegada del verano, el número de animales abandonados asciende de manera muy preocupante. En España cada 3 minutos se abandona un animal de compañía y

más de 300.000 mascotas son "desahuciadas" de sus hogares cada año, según datos de la Federación de Asociaciones de Protección Animal de la Comunidad de Madrid (FAPAM).

La Asociación de iniciativas para el Bienestar de los Animales (A.I.B.A.), lleva colaborando desde su fundación en enero de 2012 con el Centro de Protección Animal de Valdemoro. Esta denominación fue una de las primeras reivindicaciones de la asociación pues el objetivo es transformar una perrera sanitaria en un Centro Integral de Protección Animal que se convirtiera en el eje de toda una serie de actuaciones educativas, solidarias, sensibilizadoras que tengan como protagonistas principales a "los olvidados", animales que día tras día son maltratados y abandonados a su suerte en nuestro municipio. En el C.P.A. no son un número, tienen nombre, y poseen unos cuidados a todos los niveles. Desde la Asociación cada día se lucha para que los animales gocen de mayor protección y bienestar. Es importante remarcar que desde que AIBA colabora en el C.P.A. de Valdemoro NO se realizan sacrificios programados de animales, tan solo si el animal ha sufrido un accidente o enfermedad irreversible se procede a la eutanasia con todas las medidas y controles veterinarios para que el animal no sufra.

Son muchas las actividades que AIBA desarrolla: Proyecto "AnimalAula" con visitas a colegios de la localidad, visitas a residencias de tercera edad, cursos de formación de voluntariado, de gestión felina, de adiestramiento canino básico y avanzado, talleres, actividades de sensibilización... Actualmente se está preparando la Tercera edición de "aiBaAnimalia, feria de adopción, iniciativas éticas y Tenencia Responsable", que tendrá lugar el 19 de Septiembre durante todo el día en el Parque Tierno Galván. Para más información sobre la actividad puedes contactar con la Asociación a través del correo: voluntariadoaiba@gmail.com. X

Celebrada la XVIII Maratón del Club de Tennis Valdemoro

Los días 27 y 28 del pasado junio se disputó en las instalaciones del Polideportivo del Paseo del Prado la XVIII Maratón de Tennis del Club de Tennis Valdemoro. En la noche del sábado 27, con la presencia del Alcalde, Concejales de Deportes y representantes de diversos partidos políticos de Valdemoro se procedió a la entrega de trofeos de los ganadores de las cuatro divisiones de la Liga Social de Adultos.

Coincidiendo con este acto, se informó a los asistentes sobre la rehabilitación y puesta en marcha de las pistas 1 y 2 de tenis, que permanecían fuera de uso debido a su mal estado desde que el Club asumió la gestión del polideportivo, y se declararon "inauguradas" de forma oficial. El Maratón de Tennis es una actividad lúdica reservada a los socios del Club, realizada todos los años con el único objetivo de pasar una jornada divertida y fomentar las relaciones entre los socios. Los partidos se disputan ininterrumpidamente desde el sábado por la mañana hasta el domingo al mediodía, con la excepción de la cena del sábado de 21 a 23 h, y de la parada de 8 a 9 de

la mañana del domingo para reponer fuerzas con un desayuno a base de chocolate, churros y porras.

La competición se juega por equipos, mediante sistema de liga, con la participación de unos 100 jugadores en total. Cada enfrentamiento entre equipos está compuesto por dos partidos individuales masculinos, uno individual femenino, uno entre infantiles masculinos, uno entre infantiles femeninos, uno de dobles y un partido de Padel. Los dos primeros equipos clasificados disputan la final A, y los dos siguientes la final B. X



III Campus de Porteros de la Escuela Municipal de Fútbol de Valdemoro

Desde el pasado día 22 de junio hasta el 3 de julio treinta alumnos pudieron mejorar sus cualidades como guardametas

Un año más, la Escuela Municipal de Fútbol de Valdemoro celebra su III Campus de Porteros. Desde los días 22 de junio a 3 de julio, en el polideportivo Abogados de Atocha, se impartieron clases para 30 porteros, con el fin de progresar en sus cualidades. Durante estos días, pudieron asistir a 5 entrenamientos por semana, siendo uno de ellos dedicado a video. Además de entrenar las cualidades del portero, han aprendido, entre otras cosas, la prevención de lesiones y el tratamiento de ellas, contando para ello con los profesionales de una clínica de fisioterapia de la localidad.

Bajo la supervisión del ex portero profesional de clubes como el Real Madrid o Getafe, José Manuel Durante y el jugador amateur en equipos de la Comunidad de Madrid y Castilla la Mancha y monitor de porteros desde hace 3 años en la EMFV, Iván, los jóvenes porteros avanzaron en cualidades como bloqueo, caídas, agilidad, juego con el pie, etc, siendo entrenamientos intensos, de grupos reducidos y con varios monitores, consiguiendo de esta manera una mejora e intensidad en los entrenamientos.

Como ya publicamos en nuestro primer número de La revista de la Valdemoro, La Escuela Municipal de Fútbol de Valdemoro cuenta con 1800 jugadores, la mayor de Madrid. Debido a estas magnitudes, no podía dejar de contar con un entrenamiento específico para una de las posiciones más importantes de un equipo, los porteros. Para más información sobre su actividad, puedes visitar su página web: <http://emfves-cuelaporteros.blogspot.com.es/> ✕



Jose I Arranz, Ncuadres

La asociación AVALSO abre una *cocina solidaria* en Valdemoro

El pasado sábado 27 de junio, la plaza de la Piña acogió un nuevo mercadillo benéfico organizado por AVALSO para recaudar fondos para el mantenimiento del comedor social Valdemoro Solidario. La asociación ha puesto en marcha un nuevo proyecto denominado "cocina solidaria". Se trata de un comedor social que prestará servicio a todas aquellas personas con recursos limitados que, a través de Servicios Sociales del Ayuntamiento, han solicitado ayuda. De lunes a viernes en horario de 13:00 a 14:30 horas, aproximadamente, a lo largo de la semana, 25 voluntarios/as se reunirán a las 9 de la mañana para preparar la comida que se ofrecerá. Todos los

días la Asociación ofrecerá a las personas que lo haya solicitado un táper compuesto por un primer plato, un segundo y postre. La Asociación cuenta con la ayuda del Centro Social San Vicente Ferrer (Avda. de España, 117), donde se encuentra la cocina solidaria, así como de los Supermercados Ahorramás y Día (situado en el Barrio de la Estación). A pesar de esta gran aportación, AVALSO sufraga una parte importante del proceso como es la compra de táperes, compra de alimentos perecederos y transporte. Desde que se constituyeran como asociación en el año 2011, no perciben ninguna ayuda por parte de la Administración. Por este motivo, y como publicábamos hace unas semanas en La revista de Valdemoro, la Asociación realizan mercadillos con el fin de obtener fondos y poder cubrir los gastos de su labor. Desde La revista de Valdemoro hacemos un llamamiento a todas aquellas personas que quieran colaborar con la acción social que desempeña la asociación. Puedes visitar su sede en el Centro de Asociaciones (Río Manzanares 4, despacho 8) o ponerte en contacto a través de los teléfonos 636 106 385 (Marisela) o 601 090 277 (Rafael). Puedes prestar tu ayuda haciéndote voluntario o a través de una donación en la cuenta de IberCaja:

IBAN ES36 2085 9726 55 0330410971. ✕



David Gutierrez, Ncuadres



RAÚL RESTOBAR

Una terraza de esencia Mediterránea
con la mejor cocina del chef **Raúl López**



Hotel Restón Valdemoro · Glorieta del Universo, 12
28341 Valdemoro, Madrid · Teléfono 607 269 454

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es

Libertad, 37 · Valdemoro · teléfonos 91 808 16 18 / 91 808 26 42

OLEADA de OFERTAS

12 MESES SIN INTERESES*
TAE 0,00%

4.536 FRIGORIAS

ASD-18UI.AK
749€
62,42€ / MES

2.232 FRIGORIAS

ASD-9UI.AK
399€
33,25€ / MES

3.010 FRIGORIAS

ASD-12UI.AK
419€
34,92€ / MES

daitsu SPLIT 1X1
Función Turbo · Filtro carbón activo
Función Swing · Deshumificador y
4 velocidades de climatización

170 x 60 x 60 CM.

NO FROST

LITROS 291

355€

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**
AHORRO EN CONSUMO **20%**

Balay COMBI 3KF6400B

2 ZONAS + 1 GIGANTE

199€

BISELADO

ZANUSSI VITROCERÁMICA ZEV 6330 FBA

MULTIFUNCIÓN

199€

CLASIFICACIÓN ENERGÉTICA **A**

ACERO INOXIDABLE ANTIHUELLAS

ZANUSSI HORNO ZOB 20301 XK

12 CUBIERTOS

4 PROGRAMAS

275€

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**
AHORRO EN CONSUMO **10%**

REGALO DETERGENTE MICOLOR

BEKO LAVAVAJILLAS DFC04210W

249€

6 KG

1.200 R.P.M.

EFICIENCIA ENERGÉTICA **A+**
AHORRO EN CONSUMO **20%**

REGALO DETERGENTE MICOLOR

FAGOR LAVADORA FE6012A