

La revista de **valdemoro**.com



NÚMERO 17

DICIEMBRE 2016

EJEMPLAR GRATUITO



Ángeles Díes

ENTREVISTA

Arqueología en Valdemoro • Entrevista a Roberto García • Biblioteca Ana María Matute
Reportaje médico: Cáncer de colon • Además: Comercio, moda, noticias, eventos...



GRUPO ASSISSER
[Asesoría INTEGRAL]

Les desea unas felices fiestas

Asesoría Jurídica • Penal • Civil • Matrimonial • Mercantil • Concursos Acreedores • Asesoría Fiscal • Contable • Asesoría Laboral • Transferencias de Tráfico • Herencias • Asesoría Financiera • Servicios Generales

PRIMERA CONSULTA GRATUITA. VEN Y CONÓCENOS EN:

Calle Ramón Areces, 2 • 28342 Valdemoro, Madrid • t. 91 801 83 52 / f. 91 895 55 57

Paseo de los Melancólicos, 77 • 28005 Madrid • t. 91 839 67 50 / f. 91 839 67 63

info@assisser.com • www.assisser.com

Planificación
fin de año

- CIERRE RESULTADOS DEL EJERCICIO 2016
- SUCESIÓN FAMILIAR EN LA EMPRESA
- DONACIÓN DE BIENES Y PROTECCIÓN DE PATRIMONIO



MAPFRE

Descubre que si **cuentas con nosotros** tendrás descuentos especiales para seguros de hogar, salud y decesos durante octubre, noviembre y diciembre solo en nuestra oficina:

- 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

- Desde donde quieras: www.mapfrevaldemoro.com



BONIFICACIONES DE HASTA **55%**

Queremos
ser tu oficina

¿Quieres alquilar o vender tu inmueble?

Buscas alquilar o comprar?

Podemos ayudaros con todo este trámite

Tasamos tu inmueble gratuitamente tanto para venta como alquiler

Financiación del 100% para la compra de tu vivienda

Asesoramiento personalizado y desplazamientos a domicilio para cualquier operación

Aseguramos el impago de la renta de alquiler de tu vivienda, consultanos gratuitamente

Reportaje fotográfico gratuito

18 años
nos avalan en el
sector inmobiliario



ICM
INMOBILIARIA

C/ Ramón Areces, 2
28342 Valdemoro, Madrid
t. 91 808 5077
m. 620 952 515
www.inmoicm.com
www.icminmobiliaria.com

■ EN PORTADA
Fotografía realizada por Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15 000 ejemplares

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

Revista mensual: Once números al año

Cierre de publicidad: A finales del mes anterior
a la salida de la publicación

Distribución gratuita en Valdemoro. Reparto en el buzón particular de cada domicilio, comercios y Organismos públicos



Editorial

→ Por José Manuel López, director

Ya estamos en diciembre. Desde siempre, sus días invernales anuncian para mí las fiestas de Navidad. Una época que en mi memoria está estrechamente relacionada con regalos bajo el árbol, días de vacaciones, y la iluminación con motivos navideños de hogares, calles y comercios. Pero la emoción más fuerte es la de un ambiente familiar y el reencuentro con amigos y conocidos que aparecen para pasar unos días en casa con la familia. Por ello, la Navidad es el mejor momento del año para recordar la importancia de proporcionar alegría y amor a nuestros seres más queridos.

En estas páginas previas a la Navidad, hemos entrevistado a Ángeles Díez, promesa de la carrera de montaña que en tan solo dos años de competición se ha proclamado subcampeona del mundo en su categoría.

Gracias a la aportación del arqueólogo Juan Sanguino, hemos podido remontarnos a los orígenes de Valdemoro, cuyos restos arqueológicos revelan más de 4000 años de actividad en el municipio.

Hemos entrevistado también a Roberto García, culturista y entrenador personal, que nos ha abierto las puertas de su gimnasio, Máximo Esfuerzo, para mostrarnos su pasión y estilo de vida. Gracias a una intensa preparación, ha conseguido quedar tercer clasificado en el Campeonato Mundial Mister Universo de Hamburgo el pasado mes de noviembre.

Finalmente, nos hemos acercado a la biblioteca Ana María Matute, toda una apuesta común por la promoción cultural en el municipio y que cuenta con gran cantidad de actividades anuales, posibles gracias al entusiasmo de todo el equipo de la red de bibliotecas municipales.

Desde la Revista de Valdemoro deseamos a nuestros lectores y colaboradores unas agradables Fiestas de Navidad y un feliz y próspero año 2017.

REPUESTOS VALDEMORO

RECAMBIOS Y ACCESORIOS DE AUTOMÓVIL

Tel.: 91 895 55 10 • 622 805 709
rpvaldemoro@hotmail.com

Grandes Descuentos:

Embragues • Distribuciones • Pastillas y Discos de Freno
Aceite • Baterías • Filtros • Amortiguadores...

OFERTA

Presentando este cupón
y por una compra superior a 50 euros,
GRATIS Quitahumos Pre ITV

PLAZA DUQUE DE AHUMADA, 12 / 28341 VALDEMORO, MADRID



La revista de Valdemoro

staff número 17

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aboli, diseño gráfico®, S.L.
Fotografía	Asociación NcuadreS
Colaboradores	Fernando Martín Pescador Reyes Medina Ruiz
Corrección	Francisco Vera Baltanás
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15 000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	larevistadevaldemoro.com
correo	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	Facebook.com/larevistadevaldemoro
	Twitter: @lrdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
Distribución	distribucion@larevistadevaldemoro.com
Contacto	687 714 422

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

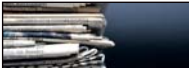
www.larevistadevaldemoro.com

NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...

Llama ahora y contrata: **687 714 422**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

Próximo número en **enero**:
cierre publicidad 31 de diciembre

sumario

	NOTICIAS	06
	COMERCIO Crea Odontología	14
	ENTREVISTA PORTADA Ángeles Díes	16
	COMERCIO nōw	21
	REPORTAJE Arqueología en Valdemoro	22
	ENTREVISTA Roberto García	28
	EMPRESA Factoring Chimeneas	34
	REPORTAJE Biblioteca Ana María Matute	36
	COMERCIO Clínica Quinoa	41
	REPORTAJE Cáncer de colon	42
	EMPRESA Mudanzas R. Bardera	47
	MODA VALDEMORO	48
	EVENTOS	52
	TELÉFONOS DE INTERÉS	54
	DIRECTORIO	57
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	58

La Almazara

restaurante

Algo más que un restaurante

- Gastronomía de primera
- Desayunos, menú del día y cenas
- Amplios salones climatizados para reuniones de empresa y celebraciones
- Salones privados
- Variada y amplia bodega
- Menús Fin de Semana: menús de gran calidad personalizados
- Amplia Terraza
- Zona Infantil: parque de bolas para niños, supervisión de monitores, celebraciones de cumpleaños
- Horario desde las 6.00 hasta las 24:00 h ininterrumpidamente





Masterclass de Montse Forcadell en *Coser & Cantar*

El pasado fin de semana del 19 y 20 de noviembre contamos con la presencia de la *quilter* Montse Forcadell, cuya obra está avalada por sus numerosos premios en concursos y exposiciones nacionales e internacionales. Durante el evento, se impartieron dos cursos en los que se pudieron aprender técnicas clásicas, así como las más punteras con los paisajes realistas y análisis del color.

Todas las asistentes a los cursos pudieron disfrutar y aprender el manejo del color para la creación de un paisaje íntegramente en tela a partir de una foto real, así como el manejo de reglas específicas para facilitar el *patchwork* clásico en la ejecución de la estrella trenzada.

Inaugurada en 2013 en la zona de El Restón, la mercería creativa Coser&Cantar está dirigida por Gemma Fernández, profesora titulada por la Asociación Española de *Patchwork*. El local es el máximo exponente del *patchwork* en nuestra localidad con una oferta completa tanto de materiales como de talleres formativos en las distintas técnicas, en un ambiente de trabajo personalizado y agradable.

Para más información sobre los cursos y eventos no dudes en visitarlos en la Avda. Mar Mediterráneo 59, local 1A, posterior (entrada por calle Mercurio) o ponerte en contacto en el correo coserycantarvaldemoro@gmail.com. ✕

gil & Berrocal

Experiencia, Calidad y Excelencia

PREMIO EXCELENCIA PROFESIONAL 2015 ★

Despacho de Abogados y Correduría de Seguros

Estrella de Elola, 11C - piso 1ºF • 28341 Valdemoro, Madrid • teléfono: **91 808 18 38** • www.gilberrocal.com

40 años de experiencia dedicados al mueble y la decoración



- Amplia exposición: todos tus muebles para el hogar
- Tus proyectos por ordenador hechos realidad
- Montaje y transporte gratuito
- Financiación 6, 12 y 18 meses sin intereses
- Trabajamos con las firmas nacionales más reconocidas



Ven a visitarnos: calle Reina Victoria, 2 • teléfono 91 893 34 71 • Ciempozuelos

I Marcha por la Diversidad Funcional



El mal tiempo no pudo eclipsar la I Marcha por la Discapacidad de Valdemoro que AMIVAL organizó el pasado 27 de noviembre en el Polideportivo Río Manzanares con un recorrido de dos kilómetros.

AMIVAL da las gracias a todas las asociaciones, entidades, organismos públicos (Ayuntamiento de Valdemoro), así como a la Legión 501 Star Wars y a las personas que de forma individual apoyaron esta iniciativa. La I Marcha por la Diversidad Funcional pretende ser una actividad de carácter anual, con el fin de recaudar fondos para la realización de campamentos. Diversos patrocinadores colaboraron con aportaciones y regalos con los que se celebró

una tómbola solidaria. La Orquesta The West Side amenizó el evento y los asistentes pudieron disfrutar de la actuación de la bailarina Paz Page Sotomayor, quien bajo su nombre artístico HUDE, deleitó con cuatro bailes de danza Oriental.

La asociación, sin ningún ánimo de lucro, tiene como objetivos fundacionales el trabajo para promover y facilitar el desarrollo personal y la integración social de las personas con discapacidad física, psíquica o sensorial, así como la de sus familiares. Mediante estas actividades, fomenta la puesta en marcha de programas sanitarios, educativos, laborales, asistenciales y de ocio para mejorar su calidad de vida. ✕

PSICOEDUCA&FORMACIÓN
BEATRIZ AYLLÓN

**CENTRO MÉDICO
DE TERAPIAS CLÍNICAS
Y ALTERNATIVAS**

- Medicina general
- Psicología | Logopedia
- Medicina China
- Iridología
- Biodanza
- Yoga y Pilates
- Risoterapia, etc.
- Deja de fumar con acupuntura+PNL
- Aprende a mantener tu salud con dieta y ejercicio
- Taller para sintonizar con tu bebé
- Taller de técnicas de estudio +apoyo escolar, etc.

EN **DICIEMBRE Y ENERO** PREGUNTA POR NUESTRAS VALORACIONES Y CONFERENCIAS **GRATUITAS** SOBRE:

- Medicina contra el dolor
- Bulling
- Rabietas infantiles
- TDA/H

Infórmate sin compromiso:
911 261 024 | 637 857 384

Paseo de los Hoteles, 2 Junto a la Pza. de la Piña 28341 Valdemoro (Madrid)
psicoeducaformacion.com



Hospital Universitario Infanta Elena, premio a la excelencia en el sector de la salud

El Hospital Universitario Infanta Elena de Valdemoro (HUIE), integrado en la red sanitaria pública de la Comunidad de Madrid, ha ganado el Premio Kaizen Lean a la Excelencia en el Sector de la Salud. Este galardón reconoce el modelo de excelencia puesto en marcha en los últimos años por el HUIE en el marco de las normas EFQM (Fundación Europea para la Gestión de la Calidad) y la reducción de las listas de espera, tanto quirúrgicas como de pruebas diagnósticas y consultas con el especialista. En concreto, el jurado ha otorgado el premio al HUIE por dos proyectos desarrollados en las dos áreas citadas: «Camino hacia la excelencia» y «Nuestro compro-

miso con las demoras». El premio fue recogido por Leticia Muller García, responsable de Calidad, y Gema Sánchez Gómez, directora de Admisión, Atención al Paciente e Información.

La doctora Marta Sánchez Menam, directora médica del HUIE, ha agradecido la concesión del galardón, que considera «un importante estímulo para seguir trabajando, como hasta ahora, para lograr las máximas cotas de calidad asistencial y de excelencia en beneficio de los pacientes del sistema público de salud de la Comunidad de Madrid».

Sánchez Menam destacó, por último, que el compromiso con la calidad asistencial y la excelencia es una de las señas de identidad del HUIE, como lo demuestra el hecho de que, en el pasado mes de septiembre, este centro hospitalario fuera reconocido por EFQM como una de las quince entidades con más exigentes estándares de excelencia de toda Europa. ✕

GASÓLEO A DOMICILIO

Servimos en 24h

91 816 17 00 / 622 525 353

SOMOS TU DISTRIBUIDOR DE CONFIANZA

E.S. LOS BATALLONES
CTRA. M-404 KM.31 • 28990 TORREJÓN DE VELASCO, MADRID

E.S. AIRON
C/ ROSALÍA DE CASTRO, 14 • 28342 VALDEMORO, MADRID

Q-DENTAL
Cuida tu sonrisa

ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

estas navidades
regala la mejor de
las sonrisas

ODONTOPEDIATRIA
25% DESCUENTO

Solicita nuestra oferta de **ORTODONCIA**

Limpieza y revisión ¡gratis!

URGENCIAS 24 Hrs.
Ruiz de Alda Nº21, 28340 VALDEMORO Teléfono: 91 827 10 31 Móvil: 687 134 545
Citas Online: citas@gdental.es | www.gdental.es



TÚ DISFRUTA DE LA PRIMAVERA
QUE NOSOTROS CUIDAMOS DE TU SEAT



TECNOLOGÍA PARA DISFRUTAR

CAMBIO DE NEUMÁTICOS AL MEJOR PRECIO



POR **59 €**

185/60 R14 82H BARUM TODO INCLUIDO**

MODELO	BARUM	FIRESTONE	PIRELLI	CONTINENTAL	BRIDGESTONE
185/60 R14 82H	59 €	60 €	74 €	73 €	68 €
195/55 R15 85V	77 €	86 €	96 €	110 €	102 €
205/55 R16 91V	75 €	79 €	85 €	93 €	86 €
225/45 R17 91V	90 €	103 €	107 €	115 €	116 €

INCLUYE MANO DE OBRA, RECAMBIOS + IVA

**SEGURO
DE NEUMÁTICOS*
¡GRATIS!**

Dibujo
por debajo
1,6mm



Multa de
200€
por neumático

200€

**¡POSIBILIDAD
DE INMOVILIZACIÓN DEL VEHÍCULO!**

Consulta al Asesor de Servicio la necesidad de sustitución para tu vehículo SEAT. Se recomienda realizar alineado cuando se realice el cambio de neumáticos.
* 36 meses de cobertura según condiciones establecidas, pregunta en el Servicio Autorizado.

** Coste por neumático, incluyendo montaje, válvula, equilibrado, tasa gestión de residuos, mano de obra e impuestos. Ofertas válidas hasta el 31/01/2017.

CAMBIO DE ACEITE DE MOTOR Y FILTRO

POR **69*** €

INCLUYE MANO DE OBRA, RECAMBIOS + IVA

Precio válido para todos los modelos



Consulta al Asesor de Servicio la necesidad de sustitución para tu vehículo SEAT.
* Más 30 € en caso de utilizar aceite Long Life. Oferta aplicable según motorizaciones.
Oferta válida hasta el 31/01/2017.

SEAT **SERVICE**. EN NINGÚN LUGAR COMO EN CASA

SEAT recomienda

 **EDGE PROFESSIONAL**

HERMANOS PATÓN

C/ Sestao, 4 28320, Pinto Madrid – Tel. 916 911 177

Finalizado el primer concurso organizado por **Locos por la Réflex**



Finaliza la primera edición del concurso fotográfico Locos por la Réflex organizado por la asociación de su mismo nombre. El evento tuvo un marcado carácter solidario, y es que a través de una inscripción de 5 euros, los participantes realizaron una del 50 % del importe al Centro Social Vicente Ferrer de Valdemoro.

El certamen giraba en torno a una temática libre en la que cada concursante podía presentar dos fotografías. Una vez finalizado el plazo de entrega el pasado 30 de noviembre, un jurado de tres profesionales del sector de la fotografía seleccionarán veinte instantáneas.

Las fotografías finalistas serán impresas para su posterior exposición el próximo 16 de diciembre en la Biblioteca Municipal Ana María Matute a las 19:30 horas. Ese mismo día, a las 20:00 horas, se conocerá el fallo final del jurado, de donde saldrán las fotografías ganadoras.

Los tres primeros finalistas serán agraciados de la siguiente manera: 500 € para el primer puesto, 250 € para el segundo, y un trípode de la marca Manfrotto, valorado en 180 €, para la tercera posición. Además, se sorteará entre todos los participantes una cena para dos personas por cortesía de Urban Diner (Plaza de la Piña, Valdemoro). ✕



PW ESTUDIO, Nuevades



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



Valdearte cumple veinte años

Su tradicional exposición anual cuenta con obras nuevas, una retrospectiva y varias actividades de pintura en directo

El pasado 25 de noviembre, la asociación Valdearte acudió a su cita expositiva anual de una forma muy especial. Este año se cumple el vigesimoprimer cumpleaños de la asociación de pintores, la más antigua de Valdemoro. La asociación ha preparado una gran muestra llamada «El Arte visto desde el Arte», para resumir en pinceladas la visión que sus miembros tienen y sienten de obras de otros artistas, o plasman con sus pinceladas imágenes propias de esta afición, que en muchos casos es más que eso.

Por otro lado, han querido mostrarnos una parte de su historia, mostrando obras de artistas que ya no forman parte del grupo actual, pero sí estarán para siempre en la memoria histórica de la asociación. Así mismo, exponen distintas obras premiadas del desaparecido "Concurso de pintura rápida", algunas de artistas actualmente consagrados internacionalmente. Por último, todos los domingos de 11:00 a 14:00 horas habrá demostraciones de pintura en directo en hall de entrada a la exposición.

La muestra se expondrá en la sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado, del 25 de noviembre al 30 de diciembre. ✕



Agencia de TRADUCCIONES todos los idiomas



Para particulares y empresas • Traducciones juradas y simples
De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30h
Sábados: previa cita concertada
Presupuesto sin coste

Aguado, 12 · Bajo B · 28341 Valdemoro, Madrid
t.91 295 99 33 / 600 703 121
oficina@gesitrad.eu · www.gesitrad.eu



Avda. de Andalucía, 32 · 1C · 28343 Valdemoro, Madrid
teléfono 91 895 17 32 620 528 843 www.clinicapuertadelmoro.com

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOTÉCNICOS DE LUNES A SÁBADO

- CONDUCTORES
- ARMAS
- PATRÓN DE BARCO
- TIP...

ECOGRAFICAS
ESPECIALIDADES MÉDICAS



Finalizadas las III Jornadas de Seguridad Integral y Autoprotección

Expertos de todas las ramas de la seguridad estuvieron presentes en el acto

Dentro de la labor social que desde Protegidos Radio de Intereconomía se viene haciendo por los pueblos de la Comunidad de Madrid, se han celebrado en Valdemoro las III Jornadas de Seguridad Integral y Autoprotección con el fin de acercar la seguridad integral y la prevención de robos, incendios, hurtos, estafas y agresiones en viviendas unifamiliares, fincas urbanas y urbanizaciones. El evento contó con un gran elenco de expertos como la Guardia Civil, la Unión de Cerrajeros de Seguridad o el Colegio Oficial de Peritos e Ingenieros Técnicos de Madrid, entre otros. En esta conferencia se han desglosado los riesgos y las vulnerabilidades de nuestros domicilios, así como las soluciones para proteger

a nuestras familias, nuestros bienes y propiedades. Valdemoro es una localidad donde se sigue el patrón de otros municipios de la Comunidad de Madrid que tienen un nivel alto de robos en domicilios, sobre todo por el método *dumping* y con ganzúas. El teniente del Puesto de Valdemoro, D. Rubén Gordo, analizó el *modus operandi* de estos delincuentes, así como posibles soluciones de seguridad y la importancia de escoger un seguro económico y con garantías.

Seguiremos celebrando este tipo de jornadas por los pueblos de la Comunidad con esta gran campaña social para acercar la seguridad, la autoprotección y la prevención de robos, incendios, hurtos y agresiones en las viviendas. ✕

REPARACION DE CALZADO

Paso a Paso

- REPARACIÓN DE CALZADO Y PRENDAS DE CUERO
- COMPLEMENTOS
- PLANTILLAS, ACCESORIOS...
- AFILADOS
- DUPLICADOS DE LLAVES
- MANDOS DE PUERTAS AUTOMÁTICAS
- TINTES Y CREMAS
- PRODUCTOS

**Tenerías, 12
28342 Valdemoro (Madrid)
pasoapasoreparacion@gmail.com**

91 174 77 90

D'neenes

especialistas en
Sistemas de Seguridad
de Retención Infantil

BeSafe **UPPAbaby**

Desde 1979 trabajando en el mundo de la puericultura con marcas líderes en el sector

Avda. de España, 21 • 28320 Pinto • Tel. 91 691 20 95 / 619 080 541 • Facebook: Tienda D'neenes Bebés

Ya está disponible 'Diseña a tu familia. Pincha AQUÍ'

Reyes Martínez nos hace reflexionar sobre el valor de la familia en su nueva novela juvenil

El pasado 25 de noviembre tuvo lugar la presentación de la novela juvenil *Diseña a tu familia. Pincha AQUÍ*. Isabel Mesa, encargada de conducir el evento, consiguió transportar a todos a la adolescencia de la autora, Reyes Martínez, a la que conoce desde los catorce años. Niños y adultos pudieron conocer los entresijos de esta novela juvenil y la problemática que conlleva diseñar a la familia a tu antojo.

La presentación estuvo repleta de bromas, anécdotas y un ambiente distendido que ayudó a que la cercanía entre el público y la autora fuese posible, sobre todo en lo que respecta al público infantil.

Diseña a tu familia. Pincha AQUÍ surge de una conversación que la autora escucha accidentalmente entre su hijo de trece años y sus amigos. En ella todos protestan por la familia que les ha tocado. En la cabeza de Reyes se fue forjando una idea que venía de un malestar: ¿habrá algún adolescente en el mundo que esté conforme con lo que le ha tocado?



Decidió que la mejor manera de que los adolescentes (y ya puestos, el resto) fueran capaces de valorar a sus familias y lo que conllevan era concediéndoles lo que ellos pensaban que era mejor, pero ¿de verdad se pensaban que sus deseos no traerían consecuencias?...

Reyes Martínez, madrileña de nacimiento y asturiana de acogida, vivió en Valdemoro desde los seis hasta los veintiocho años y sigue vinculada a este pueblo en el que vive su familia y, según sus propias palabras, donde se quedó un pedacito suyo. ✕



VALDESALUD

SALUD BELLEZA BIENESTAR

Clases colectivas

- Yoga
- Pilates
- Triple Body
- Zumbaterapia
- Oriental Fusion

Otros servicios

- Laserpuntura
- ElectroMioestimulación
- Logopedia
- Coaching
- Quiromasajista
- Nutrición y dietética

PRIMERA CLASE GRATUITA

Grupos reducidos
Horarios de mañana y tarde
Atención personalizada

PROMOCIÓN AMIGOS
POR CADA AMIGO QUE TRAIGAS
10% DE DESCUENTO EN CLASES GRUPALES*

*Ver condiciones en el Centro

calle San Isidro, 7 • Valdemoro
tel.: 91 248 34 33  634 662 145
info@centrovaldesalud.com • www.centrovaldesalud.com

CLASES desde 18 euros/mes



Nuestros mejores deseos para el 2017

Desde CREA Odontología sólo queremos desearos unas Felices Fiestas y un Año Nuevo lleno de salud y éxito.

Estas fechas tan señaladas son para nosotros momento de agradecimiento para todos y cada uno de los pacientes que se han incorporado a la gran familia de CREA Odontología.

Nuestro objetivo es día a día realizar el mejor trabajo. No dejamos de esforzarnos por conseguirlo. A veces nos equivocamos, pero nuestro objetivo está claro. Dar la mejor atención y servicio a nuestras familias sin dejar de ser honestos y adaptándonos a las necesidades de cada paciente.



La familia que a día de hoy forma CREA Odontología ha crecido durante este 2016, y también queremos dar las gracias a nuestro equipo por su implicación y su gran trabajo diario.

A nuestros pequeños pacientes, gracias por el cariño y por su sonrisa. Sin ellos todo esto no sería posible. Ellos son el motor de CREA Odontología. Por ellos salimos de excursión a visitarles en sus colegios, por ellos seguimos formándonos con más ilusión cada día...

La magia de su sonrisa es lo que nos mueve a vivir con la ilusión de volver a ser niños en estas fechas y durante todo el año.

Tenemos la gran suerte de disfrutar cada día con sus ocurrencias, alegrías y de sus Mágicas Sonrisas.

Por todo ello Mil Gracias...y Felices Fiestas.



Felices Fiestas
les desea el equipo de



Primera
visita
gratuita

Somos especialistas en
Odontología Pediátrica
Centro Odontológico para toda la familia

ODONTOLOGÍA MATERNO-INFANTIL · ODONTOLOGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA
ODONTOPEDIATRÍA · ORTODONCIA · IMPLANTOLOGÍA Y REHABILITACIÓN ORAL



Dr. A. Delgado N° Colg. 28005499 · Dra. P. Inarejos N° Colg. 28005496
CENTRO SANITARIO AUTORIZADO N° CS10621

Cita previa: **91 174 47 20**
ANA FRANK, 9. VALDEMORO



www.creaodontologia.com



[creavaldemoro](https://www.facebook.com/creavaldemoro)



[@creacolegiata](https://twitter.com/creacolegiata)





Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncudres

E N T R E V I S T A

Ángeles Díes,

promesa de la carrera de montaña

En tan solo dos años de competición se ha proclamado subcampeona del mundo en su categoría

Lo que un día comenzó como un castigo frente a las típicas rebeldías de una joven, hoy se ha convertido en el mayor *hobby* para la joven atleta Ángeles Díes: la carrera de montaña. La mayor de tres hermanas, Ángeles ha vivido desde muy pequeña la pasión de su padre por la montaña.

Y es que Luis Díes, padre de Ángeles, nos cuenta que desde pequeño tiene conocimiento de la montaña. Es por ello que se considera orgulloso como montañero. Los cinco integrantes de la familia invierten su tiempo de descanso en el fin de semana para realizar escapadas a la sierra madrileña o viajar por toda España conociendo la geografía nacional a través de la carrera.

La carrera de montaña o *trail running* es un deporte que persigue salir de las ciudades y del asfalto para correr por el campo. La disciplina está compuesta por dos modalidades: por un lado, la de dis-

tancia, basada en la carrera continua clásica donde la longitud o el desnivel establecen el nivel de exigencia; y por otro lado se encuentra el kilómetro vertical, una variante de la carrera tradicional que se caracteriza por ser muy corta, entre 2,5 y 7 kilómetros, en la que los corredores deben salvar un desnivel de 1000 metros positivos.

Ángeles ha llevado un paso más allá la pasión que le inculcó su padre llegando a competir con la selección española y proclamándose subcampeona del mundo en la modalidad de kilómetro vertical y *skyrace*. Su carrera como deportista comienza ahora, y todo apunta a que serán muchos los éxitos que la acompañen. Por detrás vienen también sus hermanas gemelas, quienes no pierden la pista de su hermana mayor y que han llegado a alcanzar pódium en carreras tan importantes como el Campeonato de Madrid.



Está claro que tu pasión por la montaña surge de tu padre, ¿cómo recuerdas tus primeros pasos en este deporte?

Desde pequeña siempre veía que mi padre se iba a la montaña, y yo iba detrás de él. Como no corría, al principio salía con la bici y le seguía por donde iba. Poco a poco empecé a salir a correr y a recorrer cada vez más distancia.

Hace tres años, con quince, ya competí por primera vez. Hice una primera prueba para acceder al programa de tecnificación, pero lo cierto es que no me cogieron. Aún así, asistí a la Copa de Madrid y los campeonatos de línea y kilómetro vertical donde quedé campeona de línea, subcampeona de kilómetro vertical y campeona de la Copa de Madrid.

El año pasado participé en unas dieciséis carreras. En lo que llevamos de 2016 ya he alcanzado las dieciséis carreras del año pasado y espero llegar a aproximadamente veinte antes de terminar el año.

Dentro de la carrera de montaña, ¿en qué modalidad te sientes más cómoda?

Todo me supone un gran esfuerzo, pero quizás lo que más me cuesta es el ascenso. La modalidad de kilómetro vertical es probablemente la que menos me gusta, aunque también la practico. La que más me gusta es la modalidad de línea, que consiste en salvar un desnivel menor, de unos ochocientos metros aproximadamente, en una distancia mayor, entre quince y veinte kilómetros.



Fotografía_Carlos Llerandi

«El centro de tecnificación es para las categorías de cadete y juvenil, es una cantera para las categorías superiores. Todos los corredores tenemos entre quince y veinte años y cada categoría está compuesta por entre cuatro o cinco chicos y chicas».

Creo que van a sacar una nueva modalidad de kilómetro vertical invertido, es decir, en lugar de ascender hay que descender. Tengo muchas ganas de que salgan las primeras carreras porque el descenso es lo que mejor se me da. Mi padre ya me ha advertido que seguramente tenga que ir con protecciones porque los desniveles a los que te enfrentas son muy pronunciados.

La modalidad de carrera que tú practicas está vinculada de manera obligada a la montaña, ¿cómo consigues entrenar este deporte estando tan lejos de la montaña?

La verdad es que no son las condiciones óptimas porque Valdemoro no posee grandes desniveles. A pesar de ello, cuando salimos



Especialistas en Licencias de Apertura,
Certificados Energéticos, Peritaciones
e Informes Técnicos



www.esineinca.com
www.tulicenciadeapertura.com

Cantabria, 6 Local · 28340 Valdemoro, Madrid · 91 801 83 35



Felices fiestas



a entrenar utilizamos mucho la red de caminos y vías pecuarias que rodean al pueblo. También aprovechamos los cerros que nos vamos encontrando en el recorrido. Con todo ello, al menos un día a la semana tenemos que subir a la sierra de Madrid a entrenar para poder desarrollar entrenamiento de grandes desniveles y distancias.

¿Y cuál es tu método de trabajo de cara a la competición?

(Se ríe y señala a su padre). Pues seguirle.

(Sigue Luis). Todavía puedo presumir de que ninguna de las tres me supera corriendo. Aunque no soy entrenador tengo a mis espaldas más de ciento diez maratones por montaña finalizados y varias pruebas de cien kilómetros. La experiencia te aporta mucho conocimiento sobre el terreno y las pruebas, eso es lo que trato de transmitirle a ellas.

Los entrenamientos los preparamos nosotros mismos, hay días que realizamos cuestas, otros que hacemos distancias (hemos llegado a ir a Aranjuez corriendo) y hay otros días que hacemos cambios de ritmo. Solemos entrenar entre cuatro y cinco días a la semana, una hora y media al día, dependiendo de los exámenes y los deberes. Los fines de semana el entrenamiento suele ser más largo, unas cuatro o cinco horas, en las que salimos a correr y andar y solemos hacer unos veinte kilómetros.

Ahora sí, Ángeles, tú formas parte de un equipo de tecnificación, ¿en qué consiste tu trabajo allí?

El centro de tecnificación es para las categorías de cadete y juvenil, es una cantera para las categorías superiores. Todos los corredores tenemos entre quince y veinte años y cada categoría

está compuesta por entre cuatro o cinco chicos y chicas. Con el equipo realizamos sesiones mensuales de entrenamiento bajo las órdenes de un entrenador y quedadas con otras selecciones regionales como la valenciana o la catalana.

Además, tenemos que acudir a una serie de competiciones que establecen. Me gusta ir porque lo pasamos bien y entrenamos, es muy agradable.

Formáis parte del club Tierra Trágame. Contadme un poco sobre sus orígenes y cuál es su actividad a día de hoy.

(Luis). El club nace hace catorce años de la unión de un grupo de amigos que tenían una fuerte pasión por el deporte de montaña. Fue el primer club de carreras por montaña de Madrid y posee diferentes secciones, entre las que se encuentran: orientación, senderismo y esquí, y carrera de montaña. Gracias al éxito que está teniendo este deporte, ya somos más de cuatrocientos socios, el más grande de Madrid.

Tierra Trágame organiza el Maratón Alpino de Madrid, que este año ha cumplido su vigésima edición. Fue el primer maratón por montaña en la Comunidad de Madrid y hasta hace relativamente poco era el más duro que existía con 2500 metros positivos de desnivel. La carrera tiene un máximo de cuatrocientos dorsales establecidos por Medioambiente al ser Parque Nacional, y en los últimos años su popularidad ha hecho que en tan solo dos horas se hayan agotado los dorsales.

¿Cómo afrontas competiciones tan importantes como un campeonato nacional o mundial?



La semana de antes me pongo muy muy nerviosa. Según van pasando los días voy pensando sobre la carrera y cuando estoy a un par de días de competir siempre pienso en que no sirve de nada estar nerviosa. Antes de empezar la carrera las pulsaciones siempre las tengo muy altas. Después de dos o tres minutos de haber salido ya comienzo a relajarme y a disfrutar de la competición.

Tengo muy claro que nunca hay que pensar que no se puede. Cuando estás corriendo siempre tienes la sensación de que no puedes más y que no vas a llegar. La clave para seguir es pensar y creer en una misma, a partir de una distancia el físico ya lo tienes y lo más importante es la cabeza.

Llevas aproximadamente dos años compitiendo y ya te has proclamado subcampeona del mundo en tu categoría. ¿Qué supuso para ti participar en una competición a nivel internacional?

Pues mucha emoción. Recuerdo que en el Campeonato de España cada vez que me decía que iba la primera me ponía a llorar. Fueron once kilómetros en los que lloré como unas tres veces.

La semana siguiente a la victoria todavía no me creía lo que había conseguido y cuando recibí un mensaje dándome la enhorabuena porque me iba a competir a Italia lo único que me salió fue dar saltos y gritos de alegría. Cuando ya llegué a Italia lo único en lo que pensé fue en dejar la presión a un lado y disfrutar de la experiencia.

¿Hasta dónde te gustaría llegar en este deporte?

Me gustaría que fuese un deporte olímpico como ya lo son la escalada y el esquí de montaña para el año 2020. *(Muy emocionada)*. Me encantaría que hicieran la carrera de montaña también deporte olímpico para ese mismo año porque es la competición que falta.

Mi meta es llegar a lo mismo que ya he conseguido, pero en categorías superiores. El año que viene tengo un cambio de categoría y paso a ser la pequeña, va a ser todo un reto para mí entrar en nuevas distancias y competir con gente más mayor que yo.

A pesar de ello soy consciente de que es un deporte minoritario, por eso me gustaría seguir estudiando para ser profesora de Educación Física o, quien sabe, si llegar a ser entrenadora de este deporte.

¿Qué valores transmite este deporte?

Personalmente, este deporte me transmite mucha libertad y diversión. Cuando voy a la montaña me siento libre, soy yo y no me tengo que preocupar por nada más que no caerme. Aporta mucho conocimiento sobre uno mismo, sobre la capacidad que uno puede llegar a tener. Este deporte fomenta mucho el sacrificio, tus resultados dependen del trabajo que hayas invertido durante los meses de entrenamiento.

Vosotros salís a entrenar por Valdemoro, ¿existe comunidad de corredores por montaña en el municipio?

(Luis). Últimamente con la fama que ha cogido este deporte en nuestro país sí es cierto que cada vez vemos más gente de Valde-



Desde 1970



Un local diferente

Tabernas - Vinotecas - Restaurantes



- Desayunos variados
- Menús del día, y fin de semana
- Eventos familiares
- Exquisitas raciones variadas
- Suculenta barra de tapas
- Tanques de cerveza natural
- Vinoteca, más de cien reseñas
- carta de cocteles
- El apreciado Gin Tonic

GRUPO EL BUO, MADRID

EL BUO CHUECA: Gravina, 4 · t.91 521 74 98

EL BUO LA LATINA: Humilladero, 4 · t.91 354 69 03

EL BUO VALDEMORO: Camilo José Cela, 12 · t.91 808 46 96

LA BUHA LA LATINA: Pza. de la Cebada, 10 · t.91 366 11 60

LA BUHA VALDEMORO: Dr. Fleming, 26 · t.91 808 16 76

NEW LA BUHA CHUECA*: Gravina, 6 · t.91 795 99 77

Visítanos en:



11870.2009



www.tabernaselbuo.es



moro participar en pruebas de España. Este municipio tiene mucha afición y arraigo por la carrera urbana, ya que está el Club de Atletismo y la figura de Jesús España: eso crea mucha afición.

El principal inconveniente es que la montaña se encuentra a noventa kilómetros de distancia, lo que hace que dé mucha pereza salir a correr a la montaña. A pesar de ello sí es cierto que se ve a gente local participar en pruebas de montaña.

En muchas de las carreras y entrenamientos ya no corres sola con tu padre, también están tus hermanas, ¿cómo es tu relación con ellas?

Pues sí, salimos las tres a correr detrás de papá. Siempre vamos detrás, intento que Alejandra se venga más conmigo y que Carlota la siga a ella. Antes de las carreras siempre hacemos piña y nos recordamos que cada una tiene su carrera y solo estamos la montaña y nosotras. Durante la carrera también nos apoyamos mucho entre nosotras y en la ayuda de nuestro padre en diferentes puntos de la carrera.

¿Cuáles son tus próximos retos deportivos?

El año que viene cambio de categoría y va a estar muy complicada la competición porque vuelvo a ser la pequeña de la categoría. Empiezo a competir con gente de hasta diecinueve años que me va a obligar a ponerme las pilas.

Me gustaría hacer un buen puesto en el Campeonato de la Comunidad de Madrid, primera si pudiera ser, y a partir de ahí luchar por todas las competiciones que vengan; como el Campeonato de España, que es el que te abre las puertas al Campeonato del

Mundo, donde tan solo van los campeones de distancia y kilómetro vertical.

Como competidora femenina, ¿cómo es el mundo de las mujeres en la carrera de montaña?

La participación femenina depende mucho de las carreras, pero sí es cierto que se ha visto incrementar el número de mujeres en los últimos años. En mi edad hay menos; en España este año he competido con cuatro chicas y en el campeonato del mundo hemos sido un total de dieciséis corredoras en mi categoría. En categorías superiores sí que hay mayor número de deportistas.

Personalmente, me encantaría llegar al nivel de Azara García de los Salmones, una deportista muy buena que ha quedado subcampeona del mundo en la modalidad de ultra y que para mí es el referente español más directo.

Sorprende la madurez con la que Ángeles afronta las competiciones. Aptitud que, sin duda, es una de las claves de su éxito. El próximo 2017 se presenta como un año de grandes retos, pues tendrá que hacer frente a un cambio de categoría. Sea como fuere, esta joven atleta valdemoreña ya se ha ganado el merecido reconocimiento al convertirse en un modelo deportivo para muchos jóvenes que a su edad deciden abandonar el deporte.

Desde *La revista de Valdemoro* le deseamos a ella y a sus hermanas el mayor número de éxitos posible para que puedan competir alrededor del mundo y Valdemoro se sitúe una vez más en el mapa como punto de interés internacional en una disciplina deportiva. ✕



nöw

C/ Infantas 6, Valdemoro
Telf.: 910 402 322

Fotografía_Ncuadres • Modelo_Ana Mª Chirilov • Texto_Manuel Iglesias

Elena García elige Valdemoro para abrir nöw

La estilista gallega inicia una trayectoria en solitario tras más de una década en la «milla de oro» de Madrid

Desde Galicia viene Elena García, una joven estilista especialista en la mujer actual y sin complejos. Llegó hace doce años a la «milla de oro» de Madrid, donde ejerció labores de responsabilidad en una de las tiendas de lujo de la calle Serrano.

Ahora ha decidido iniciar una carrera en solitario con la experiencia y los contactos necesarios para ofrecer a la sociedad de Valdemoro lo mejor del diseño nacional e internacional. Y ha elegido Valdemoro «porque es una ciudad con oportunidades, en expansión y con una clientela potencial exigente, pero receptiva», señala García. También porque ha observado la «falta de opciones de calidad para vestir a la mujer» en la ciudad.

Nöw ofrece variedad de estilos siguiendo los parámetros de las tendencias del mercado. Y para garantizarlo, Elena García se desplaza periódicamente a París, su ciudad natal, para elegir «personalmente» las piezas que exhibirá en su escaparate y que vestirán sus clientas.

Elena García ofrece desde su primera tienda nöw un esmerado «servicio de asesoramiento» que ya está sorprendiendo a las mujeres que entran atraídas por un escaparate que tan solo es la antesala de un nuevo mundo que acaba de abrir sus puertas a la sociedad de Valdemoro. ✕



REPORTAJE

Arqueología en Valdemoro, la historia enterrada

Los restos revelan más de 4000 años de actividad en el municipio

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

A lo largo de este más de año y medio, el equipo de *La revista de Valdemoro* hemos mostrado la voluntad de hacer llegar a los vecinos la historia que envuelve a nuestro municipio. En esta ocasión, y con motivo de la celebración el pasado mes de noviembre de la conferencia «La arqueología de Valdemoro, presentación y estudio de la ermita de Santiago», nos remontaremos a los comienzos en los que se sembró el germen de una actividad que hoy, más de 4000 años después, aún continúa.

Para realizar este viaje en el tiempo nos ayudaremos de la imprescindible aportación del arqueólogo y empresario Juan Sanguino Vázquez. Su estudio de arqueología está especializado en la

realización de informes del patrimonio arqueológico para la ejecución de obras tanto públicas como privadas. Gracias a su actividad, Juan y su equipo han tenido la oportunidad de aproximarse al patrimonio arqueológico de Valdemoro, ciudad de la que, a pesar de tener un muy bajo porcentaje excavado, ya se conocen bastantes datos sobre la vida que aquí se desarrolló.

Los yacimientos de Valdemoro se encuentran en la zona sureste del término municipal y comienzan a estudiarse con la intención de desarrollar el sector industrial perteneciente al polígono Valmor. Conscientes de la presencia de restos arqueológicos en la zona, como indicaba la cartografía, Juan Sanguino y su equipo realizaron en 2006-2007 una campaña de sondeos mecánicos en los que se





Quince siglos de historia enterrada

Por su orografía, Valdemoro se encuentra ubicado en una zona elevada respecto al yacimiento. Fruto de este desnivel, el municipio se ha caracterizado tradicionalmente por un conjunto de arroyos, en la actualidad calles, que atraviesan la localidad y confluyen en la zona baja, ocupada en su mayoría por el parque Bolitas del Airón.

Esta llanura se encuentra dividida por un conjunto de cerros que establecen dos zonas diferenciadas: la zona del arroyo de la Cañada y la zona de El Espartal. Ambas poseen restos abundantes de asentamientos asociados a un poblamiento prehistórico de época calcolítica. 2000 años antes de Cristo, la zona ya estaba habitada y el

principal motivo era su importancia como vía de comunicación.

El arroyo de la Cañada está asociado también como una vía de comunicación principal que ya en época de los romanos era denominada la vía veinticuatro del itinerario de Antonino. Centenares de años más tarde, la misma zona estaría ligada a la tradicional ruta real que cursaban ya en época de los Austrias para viajar desde Toledo a Madrid.

Durante los cuatro mil años de vida en esta zona tan concreta de nuestro municipio se pueden identificar tres grandes épocas, en las que la actividad llegó, incluso, a ser mayor que la que hubiera en lo que hoy conocemos como núcleo urbano. Es-



Los yacimientos de Valdemoro se encuentran en la zona sureste del término municipal y comienzan a estudiarse con la intención de desarrollar el sector industrial perteneciente al polígono Valmor.

detectaron tres zonas reseñables: la ermita de Santiago, la Calderona y una última próxima al campo de tiro.

Estas tres grandes épocas fueron el Calcolítico, la época romana y la época visigoda.



El Grill de Nella

Street Food de Calidad

- Bocados Gourmet: Imagina volver a comer como antes...
- Bocadillos de calamares, molletes de panceta...
- Pinchos morunos «El italiano», receta de adobo tradicional con guarnición
- Productos de primera calidad
- Remolque estilo Vintage

en el Mercado Navideño de la Piña

Del 8 de diciembre al 8 de enero

elgrilldenella •
 @elgrilldenella •
 644 862 541

Horario: De lunes a viernes de 17 a 21 horas
 Sábados, domingos y festivos de 11 a 14 horas y de 17 a 21 horas



Época prehistórica

La época calcolítica se remonta en torno al 2000 a. C., tiempo en el que la cerámica posee una gran importancia. Es por todos conocidos el hallazgo del vaso campaniforme en el término municipal vecino de Ciempozuelos. Este periodo se caracteriza por dos estilos de vaso campaniforme: el marítimo —característico de la zona Atlántica— y el de interior de la meseta. De este último estilo es el vaso encontrado en Ciempozuelos. También de este tiempo datan una necrópolis y numerosos yacimientos. En esta etapa, y hasta la llegada de los romanos, la ocupación se caracterizaba por una producción ganadera y agrícola que se nutría del arroyo.

Durante la Edad de Bronce se continúa el hábitat y ya en la Edad de Hierro, los carpetanos —pueblos indígenas de la zona— no dejan importantes restos de actividad. Normalmente, estos pueblos se ubicaban en una zona alta, denominada *ópida*. Se trataba de una especie de cerro amurallado que tenía una función claramente defensiva. Por las características de la zona se cree que esta *ópida* fue la actual Titulcia.

Época romana

De los tres periodos establecidos quizás fue el de mayor auge de la zona. El principal motivo tiene que ver una vez más con su relevancia como zona de paso y vía de comunicación romana. Gracias a este hecho, en el área del arroyo de la Cañada se instauró un *vicus* romano.

Un *vicus* es un conjunto agropecuario en el que viven varias familias y en torno al cual se aglutinan una serie de servicios: artesanos, ganaderos y agrícolas. Ubicado en lo que hoy conocemos como ermita de Santiago, el *vicus* de Valdemoro fue uno de los más

importantes de la zona y mantuvo su hábitat hasta época muy tardía (siglo V o VI), ya en época visigoda. En la actualidad se trata del yacimiento más importante de ese tiempo en la Comunidad de Madrid, debido a su excepcionalidad y estado de conservación.

Una vez más, podemos pensar que su prolongación estuvo motivada por la importancia de nuestra vecina Titulcia, antiguo *mansio*. Los *mansio* eran áreas de servicio ubicadas a un día de viaje y donde los viajeros paraban a descansar. En torno a estas áreas se aglutinaban construcciones y viviendas de gente que vivía de atender a los viajeros.

En este periodo se establece una economía productiva como tal en la que encontramos infraestructura asociada a la producción de vino y aceites, así como hornos para el ejercicio de la alfarería y cerámica. Es muy probable que los primeros olivares que existiesen en Valdemoro daten de este tiempo.

Época visigoda y musulmana

Con la llegada de los visigodos a la península, la producción se continúa con menos organización. Con la caída del imperio romano la situación toma un matiz anárquico y esto se refleja en la producción cerámica; las piezas dejan de tener un patrón único y nos encontramos con restos cerámicos que denotan una producción artesanal descentralizada y de menor calidad.

Con la llegada de los musulmanes, los hispano-romanos que hasta entonces convivían con los visigodos abandonan la zona hacia el norte en busca de refugio en los castillos cristianos. Una vez finalizada la Reconquista y asentadas las fronteras, los reinos cristianos repoblan las zonas.





Vallem Maurii, el origen del nombre de Valdemoro

El filólogo, dialectólogo y arabista español Galmés de Fuentes relaciona el topónimo Valdemoro con la raíz prerrománica *-mor* ('piedra, montón de piedras'), y afirma que «Valdemoro es un sinónimo de Valdepeñas». Esta afirmación se puede matizar, puesto que posiblemente el elemento *-moro* de Valdemoro vendría más bien del latín *murus*, ('muralla, muro, pared'). Cabe este matiz porque el lugar geográfico en el que se ubica Valdemoro no se distingue especialmente por la presencia de piedra.

En cuanto a la primera parte del topónimo parece provenir del latín *vallem*. En el primer documento en el que aparece Valdemoro, en época de Alfonso VIII, Vallem Maurii es la traducción al latín de Valdemoro, lo que demuestra que así se llamaba en el siglo XIII.

«*Dono etiam uobis illam cannadam de Alcorcon usque uallem Maurii unum miliarium in amplo [...]*».

(«*Os doy también la cañada de Alcorcón a Valdemoro, con una milla de ancho [...]*»).

Pero existen otras posibilidades: la primera, que proviniera no de *vallem* de sino de *villam*. Así Villa de *Maurum* > *Vildemoro > Valdemoro, siendo *Maurus* un antropónimo. La segunda posibilidad es que algunos de los numerosos topónimos *valde-* provengan del árabe *beléd* ('pueblo, ciudad').

Semánticamente ambas soluciones serían muy similares y estarían justificadas por el hecho de que Valdemoro no está situado en un valle, cosa que pasa igualmente en otros topónimos cercanos, de la propia Comunidad de Madrid, que empiezan por *Valde-* y cuyo segundo elemento procede del árabe, como Valdemaqueda o Valdaracete. →

Les hemos pedido que tu salud
sea nuestro mejor regalo.



Ruiz de Alda, 11 - 1ºA
918 954 853
En Valdemoro desde 1988

- Ortodoncia • Implantes • Endodoncia
- Estética dental • Blanqueamiento
- Odontología restauradora • Cirugía oral • Prótesis

RAYMA TABASCO

EXPERTOS EN TAPICERIAS PARA TODO TIPO DE AUTOMÓVILES

Turismos, clásicos, motos y autocaravanas

- Todas las **marcas y modelos**
- **Tapizado** de asientos, volantes, asientos motos, capotas, salpicaderos, pomos...
- **Fundas a medida** para asientos y alfombrillas
- **Reparación** de tapicería en cuero, tela y capotas

Polígono Industrial Rompecubas • calle Juan de la Cierva, 1 - nave 13 • 28340 Valdemoro
teléfono 91 865 74 95 / móvil 655 583 951 / rayma@tapiceriastabasco.es



www.tapiceriastabasco.es



Punto de encuentro entre pasado y futuro

Una de las preguntas que asaltan a cualquier valdemoreño interesado en este tema es cuál va a ser el futuro de este conjunto de yacimientos. Como ya adelantábamos al comienzo del reportaje, la zona es objeto de una ampliación urbanística del polígono industrial Valmor. Es aquí donde surge una paradójica relación entre urbanismo y conservación.

El urbanismo puede ser un factor que ponga en riesgo la integridad de los restos; la escueta información que se tiene sobre el terreno hace pensar que una parte de los restos arqueológicos del municipio ha desaparecido fruto de la actividad urbanística y de su proximidad con el núcleo urbano que hoy conocemos. Por el contrario, debemos reconocer que toda la información que tenemos

acerca de estos yacimientos proviene de la excavación y estudio privados, que tienen como objetivo la valoración de la zona para una posterior construcción.

Hasta el momento tan solo manejamos los datos que nos ha arrojado la excavación de entre un 5 % y 10 % de la superficie total, en cuanto al yacimiento de la ermita de Santiago se refiere. Una tasa tan baja de excavación nos hace pensar que aún queda mucho por descubrir de esta zona y que esa labor será tarea de futuros arqueólogos. Mientras que ese día llega, la ciudadanía, y en concreto las instituciones políticas y administrativas, deben ser los órganos que garantizan la integridad de los yacimientos y la conservación del paisaje con el fin de armonizar la actividad de nuestros días con el entorno en el que se han desarrollado más de catorce siglos de historia continuada. ✕





Galenas



HEALTH & BEAUTY

Regala belleza estas navidades

- Estética facial personalizada
- Tratamientos corporales
- Depilación, estudio y diseño de cejas
- Osteopatía, masajes...
- Nutrición
- Terapia Antitabaco


Elijo Galenas

NOVEDAD

CooLifting

5 minutos para quitar 10 años

Genera un efecto inmediato (lifting) que alisa la piel, elimina las arrugas superficiales y reduce arrugas profundas; seguido de un efecto duradero de rejuvenecimiento



 calle Apolo 20 Local 7 El Restón • 28341 Valdemoro
Horario: De lunes a viernes de 12.00 a 23.00h y sábados (cita previa)

RESERVA TU CITA
 **91 323 96 86 / 619 245 976**
 **toreroruiz@gmail.com**





ENTREVISTA

Roberto García

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuares

En 1899 el escritor Joseph Conrad publicó *El corazón de las tinieblas* (*Heart of Darkness*), uno de mis libros favoritos. Cuenta la historia de un marinero que debe embarcarse en una travesía a través de un río tropical africano en busca de un enigmático Kurtz, jefe de una explotación de marfil. Conforme se va acercando a su objetivo, el marinero va descubriendo diversos aspectos de Kurtz, algunos que le hacen grande, otros que señalan las sombras

del personaje. Un siglo más tarde, en 1979, Francis Ford Coppola llevaba al cine la historia en su película *Apocalypse Now*, con un Martin Sheen extraordinario y un Marlon Brando en una de sus mejores intervenciones. Coppola cambió el río de lado. Lo puso en Vietnam, en plena guerra con Estados Unidos. De alguna forma, Orson Wells llevó al cine la misma historia en más de la mitad de sus películas. Deslumbraba siempre ese personaje enigmático del



25 AÑOS CON LA MEJOR IMPRESIÓN EN VALDEMORO
Envía tus archivos por mail y pásate a recogerlos

FOTOCOPIAS · PLANOS · IMPRENTA · ENCUADERNACIÓN · PLASTIFICADOS · SELLOS DE CAUCHO · SERVICIO DE FAX
CARTELERÍA · LONAS · ROTULACIÓN · VINILOS · PEGATINAS...



Mes del alumno / Hacer fotocopias para grupos sale más rentable

Plaza de la Constitución, 17 · 28341 Valdemoro, Madrid · t.91 895 26 66 / m.691 479 811 / acherepro@telefonica.net



que se iban desgajando las múltiples verdades que conformaban su realidad.

Cada mes me siento delante de mi entrevistado durante poco más de una hora. Cada mes es un viaje a lo desconocido. Cambiamos el río tropical por un café con leche y me decido a descubrir la parte soleada del corazón del personaje del mes. En este número, se trata de Roberto García, culturista y entrenador personal, campeón de culturismo (categoría pesada) en el Campeonato IFBB de la Comunidad de Madrid en 2005; segundo clasificado de culturismo (categoría semipesada, hasta 100 kilos) en el Campeonato de España IFBB de 2008; segundo clasificado en culturismo Men Body 2 en el Campeonato Nacional de España AEFF en 2013; séptimo clasificado en Men Body 2 en el Campeonato Mundial Mister Universo, celebrado en Hamburgo en 2013; segundo clasificado en la categoría de mayores de 40 años en el Campeonato Nacional de España AEFF en noviembre de 2016; y tercer clasificado en el Campeonato Mundial Mister Universo (categoría de mayores de 40 años), celebrado en Hamburgo el 27 de noviembre de este año. Gracias a todo esto, Roberto García es el culpable de que mi hijo no piense que su padre es el hombre más fuerte del mundo.

Conozco bien a Roberto y me resulta muy fácil llegar a las partes más soleadas de su corazón. Más allá del culturismo y de su faceta como actor, Roberto tiene como objetivo ser una buena persona y me cuenta que se levanta cada mañana con ese único objetivo. A lo largo de la entrevista nos contará que para llegar donde ha llegado ya le tocó atravesar su particular río en tinieblas.

Roberto nació en Cantabria y llegó a Valdemoro en 1998. Entonces era guardia civil. Ahora trabaja en su gimnasio, Máximo Esfuerzo, prepara físicamente a opositores, competidores y todo aquel que quiera un entrenamiento personalizado y hace sus pinitos en el mundo de la interpretación y la publicidad.

¿Cómo decidiste dedicarte al culturismo?

Supongo que muchos empezamos de la misma forma. De pequeño, me llamaban la atención los cuerpos musculados. Recuerdo disfrutar viendo películas como *Conan el Bárbaro* o la saga de Rocky Balboa. Allí se veían cuerpos que no se ven normalmente por la calle. Conforme vas creciendo, te das cuenta de que esos actores han dedicado muchas horas a cultivar su cuerpo haciendo pesas. Te vas informando más sobre ese mundillo, compras revis-

tas, te apuntas a un gimnasio. Yo empecé tarde. No pude apuntarme a un gimnasio hasta que empecé a trabajar. Y, una vez allí, conocí a gente que lucía físicos muy similares a los de las películas. Ves que esos cuerpos se pueden conseguir. A partir de ahí, comienzas a documentarte, empiezas a entrenar un poco más en serio. Conoces a gente que te da consejos, te sacas las titulaciones de entrenador, de alimentación, y vas viendo que es una carrera de larga distancia. Necesita mucha dedicación, pero te reporta, también, grandes resultados. Los cambios no vienen en un día, ni en unas semanas. Se necesitan años. Pero van llegando poco a poco.

En cuanto te entra el gusanillo, es difícil de parar. Vas viendo esos cambios y te propones otras metas. Una vez que estás metido, es muy difícil estar totalmente contento. Siempre se busca una superación diaria. Siempre quieres un poquito más. La experiencia te ayuda a entrenar y a alimentarte mejor. Antes te apetecía comerte un bocadillo y ahora ya no te apetece porque tienes un tipo de alimentación que te funciona bien y estás cómodo con ella. Es un compendio de entrenamientos, alimentación y buen asesoramiento en el gimnasio.

¿En qué situación se encuentra el mundo del culturismo en España?

A partir de los años ochenta, hubo en España muy buenos competidores que ayudaron a que se popularizara el mundo del culturismo en nuestro país. Muchos de ellos siguen en activo. Tenían sus gimnasios. Eran gimnasios normalmente pequeños. Para mí, eran como cuevas llenas de hierros por todos los lados donde podrías iniciarte en este mundo. Toda esta gente, que ya había competido, que incluso había conseguido títulos europeos, enseñó a sus alumnos lo que sabían y así se ha ido extendiendo el culturismo por toda España. Todo empezó en las grandes ciudades, pero ahora está por todas partes. Creo que el culturismo es, ahora, un deporte de moda. Cada año hay más competidores en cada uno de los campeonatos de España.

Todo el mundo quiere un cuerpo bonito. Una forma de conseguirlo es haciendo pesas. No estoy hablando solamente del culturismo. Se trata de crear un cuerpo a la carta a través de endurecer y tonificar, de hacer *fitness*. Y el culturismo está pasando por un buen momento en España. Hay grandes competidores, tanto hombres como mujeres. La mujer se ha incorporado muy fuerte en este deporte. Hay varias categorías para ellas y ocupan una porción muy importante de estos campeonatos, llegando a ser mayoría en algunas ocasiones.

Imagino que la situación en Estados Unidos será diferente.

En España tenemos culturistas profesionales. Pero no viven del culturismo. En Estados Unidos hay culturistas profesionales que viven muy bien de este deporte. Son personas que tienen un poder económico muy alto gracias a que sus seminarios, sus charlas sobre nutrición y sus sesiones de fotos están muy bien pagados. No hay que olvidar que están transmitiendo unos conocimientos adquiridos tras muchos años de aprendizaje.

En España, un culturista puede dar un seminario y sacarse el mismo dinero que ganaría si trabajara un fin de semana de vigi-

lante en una discoteca. Son precios ridículos. No valoramos a los culturistas profesionales como lo hacen en otros países. Es cierto que el nivel de los estadounidenses es muy alto y un culturista español no podría competir con ellos por motivos económicos. Pero sí que es verdad que en España estos deportistas son los mejores y deberían poder vivir del culturismo. Tener una posición económica cómoda para seguir mejorando. Debería haber algún tipo de beca deportiva para ellos.

Háblanos un poco más de los campeonatos.

Para que todos nos entiendan, vamos a diferenciar entre culturismo, que se ocupa fundamentalmente de buscar la máxima musculatura, el máximo desarrollo y la máxima definición, y el *fitness*, que busca marcar el cuerpo sin buscar tanta musculatura. Prepararse para un campeonato de culturismo o de *fitness* requiere una inversión económica muy alta. Hace falta mucho dinero para participar en un campeonato. Necesitas todo un año de preparación, hay que comer muy bien y mucha cantidad, tienes que suplementarte bien y los suplementos no son baratos, tienes que pagarte los viajes y el hotel... Estás todo el año trabajando. Y, si ganas, obtienes un trofeo. No hay ninguna compensación económica. Sobre todo, es una satisfacción personal. Te miras al espejo y te dices: «He estado un año sufriendo e invirtiendo dinero, pero esto es lo que quería». No te llevas ninguna decepción. Si de verdad te gusta, cada penique está bien invertido. Eso sí, es una pena que haya muchos buenos competidores que dejan los campeonatos porque no se lo pueden seguir permitiendo.

Háblanos de los gimnasios.

Ahora vemos que está de moda abrir macrogimnasios, gimnasios *low cost*, superficies de hasta siete mil metros cuadrados, que te ofrecen una piscina, que te ofrecen veinte actividades diferentes con clases grupales, te ofrecen una sala de pesas y el precio es la mitad o, incluso, menos que un gimnasio pequeñito de doscientos o trescientos metros enfocado al tema del desarrollo muscular. La diferencia está clara. En una gran superficie, uno busca estar en forma, pasar un rato agradable, charlar... Cuando uno se apunta a un gimnasio, uno busca desarrollar su cuerpo, quiere ver cambios, quiere utilizar bien el tiempo que pasa en el gimnasio y quiere una atención más personalizada. En una gran superficie, con esos precios, no puedes esperar tener un monitor pendiente de ti. Tienen muchos socios y un número limitado de monitores. Con suerte, te dan una hoja con un circuito y tú tienes que buscarte un poco la vida. En mi gimnasio, yo atiendo personalmente a todos los clientes, les pongo dietas personalizadas. No le puedes dar la misma dieta a todos los clientes. Cada uno tiene unas necesidades, unos objetivos. El entrenamiento es diferente para cada persona. Uno debe desarrollar más la pierna, otro debe perder más abdomen. Preferimos tener menos gente y atenderlos bien que tener más gente y dejarlos desatendidos. Obviamente, el negocio nos tiene que dar para vivir, pero, a partir de esa premisa, nos concentramos en la calidad y no en la cantidad. Nosotros nunca nos vamos a hacer ricos. Las grandes superficies se hacen ricas, pero sus clientes se dan cuenta de que no reciben la atención que esperaban.



DISMA

Avda. Andalucía, 127
Pol. Ind. ALBRESA
28343 Valdemoro
Madrid

TYRE S.L.

SEA CUAL SEA LA MARCA

Trabajamos todas las marcas de neumáticos



TALLER MÓVIL

m 640 226 002

t 91 801 95 36

contacto@dismatyre.com

CAMIÓN

- Neumáticos
- Montaje y desmontaje
- Rayados
- Equilibrados
- Servicio a domicilio
- Servicio Taller Móvil 24h

CAMIONETA

- Neumáticos
- Paralelos
- Equilibrados
- Mecánicas
- Servicio a domicilio

TURISMO

- Neumáticos
- Paralelos
- Equilibrados
- Servicio a domicilio
- Inflado de nitrógeno
- Distribuciones
- Embragues
- Pastillas de freno
- Baterías
- Tubos de escape

www.dismatyre.com

VENTA ON-LINE

COMPRANDO NEUMÁTICOS MICHELIN
DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE EN VIALIDER

Te llenamos la casa de
Navidad



Neumáticos Ejemplo

neumaticosejemplo@vialider.es
Ctra. de ejemplo, Km 0,0 - 22222 Localidad - PROVINCIA
Tel.: 000 000 000 / 000 000 000

INFÓRMATE Y BUSCA TU TALLER EN

www.vialider.es

¡Síguenos!

Facebook Twitter



MIGUEL VILLORIA, Nuevades



VENGA A VISITARNOS Y CONOZCA NUESTRAS INSTALACIONES

TRATO PERSONALIZADO · PRECIOS COMPETITIVOS



¿Qué imagen crees que transmiten los culturistas a la sociedad?

Para muchos, la primera imagen del culturista es de una persona bruta, agresiva. Nada más lejos de la realidad. El culturista practica un deporte donde busca un desarrollo físico. Los culturistas son gente sensible. Aunque nos parezca lo contrario. Son gente a los que les gusta ayudar a los demás. Han vivido un compañerismo en el gimnasio que luego sacan al resto de su vida. En el gimnasio hay que estar pendientes del compañero, se dan consejos, se intenta ayudar...

Como el físico del culturista no se ve normalmente en las calles, se puede explotar en la publicidad, da mucho juego en sesiones fotográficas y es un recurso muy socorrido para cierto tipo de películas o series de televisión. Actores guapos de ochenta kilos hay muchos. Actores musculados, sin un gramo de grasa no hay tantos y esto puede abrirte las puertas a ese mundo.

Ya has trabajado para varios anuncios e, incluso, para alguna serie de televisión.

El primer anuncio que hice fue para una marca de coches. Luego hice otro para un gran supermercado. Aparecí en otro de una cerveza que aprovechaba el anuncio para denunciar la violencia machista. Me gustó. Recientemente, volé a Sudáfrica para rodar un anuncio para otra marca de cerveza. Estuvo muy bien: me pagaron el vuelo, una suite en un hotel de cinco estrellas, chófer, intérprete... Este anuncio aún está en producción. Además, tuve la suerte de participar en el último episodio de la primera temporada de *Olmos y Robles*.

Hemos hablado del Roberto que cultiva su cuerpo. También de tu faceta artística. Sin embargo, nos dejaríamos una parte muy importante si no habláramos de que también cultivas tu espíritu.

Trabajé muy duro para ser guardia civil. Estuve dos años trabajando en una cárcel, dos años en un puesto de patrulla en Valencia y dos años formando parte de un grupo antiterrorista en el País Vasco. Vine a Valdemoro cuando conseguí ingresar en un cuerpo de élite de la Guardia Civil. Me había preparado a fondo para pertenecer a esa unidad especial. A partir de los años 2000-2002 comencé a tener serios problemas con la vista. Eso se fue agravando y en 2007 tuve que dejar de trabajar porque mi vista era de un 20-25%. Así no podía trabajar. La baja médica por la vista me llevó a una baja médica psicológica. Caí en una terrible depresión. Tuve que acudir al psiquiatra, a tomar medicaciones y llegué a ser ingresado en varias ocasiones en centros psiquiátricos.

Cuando estás ingresado, estás altamente medicado y no te puedes centrar pero, en cuanto salía del hospital, comencé a preguntarme muchas cosas. ¿Por qué me estaba pasando todo esto? ¿Por qué, después de lo que he luchado, no puedo conseguir lo que quiero? Buscaba respuestas. ¿Cuál era el sentido de la vida? No podía ser que todo se acabara y que sea tan malo. Cuando comienzas a hacer preguntas, aparecen las respuestas. En el momento en el que peor me encontraba, ingresado y medicado, llegó a mis manos un libro que cambió mi vida. Comencé a aplicar lo que decía ese libro, empecé a reducir la medicación y todo dio un giro de ciento ochenta grados. Ya no le daba tanta importancia al trabajo, o a las cosas materiales. Entendí que todo pasa por algo y lo que me estaba sucediendo estaba ahí para que yo

aprendiera de ello. Eso me ayudó a superar todos los problemas laborales y psicológicos que había tenido. Llevo un montón de años sin tomar medicación, soy el tío más feliz del mundo, me conformo con lo mínimo. Agradezco cada día en el que me levanto, intento ayudar a otras personas a darse cuenta de que el mundo no se acaba ante un problema. A partir de ese libro, he seguido leyendo sobre todo este tema y he hecho grandes amigos dentro de este mundo. Luego decidí comenzar a realizar charlas y reuniones para hablar de todo lo que a mí me ayudó a salir de la depresión y creo que he ayudado a bastante gente. Así, hemos formado un grupo de personas que nos vamos reuniendo periódicamente y va apareciendo gente nueva. Otras veces, la gente viene a hablar conmigo y, simplemente, nos tomamos un café y les ayudo a comenzar a cambiar su vida.

No somos solamente cuerpo. Somos un espíritu inmortal que estamos albergando una apariencia física temporal. Ese espíritu se va reencarnando en otros cuerpos. Para mí el que todo acabe no tiene sentido. Con todo esto, no quiero convencer a nadie. Cada uno puede pensar y creer lo que quiera. Yo solo cuento lo que me ha ayudado a mí. Cada vida que vivimos nos enseña algo. Si en una de esas vidas tengo un reto y no lo supero, en la siguiente vida, ese reto aparecerá de forma muy similar. Hasta que pueda superarlo. Y, entonces, en la siguiente vida, aparecerá otra lección diferente. Se te van poniendo pruebas dependiendo de la fase espiritual en la que te encuentres. Así, hasta que llegamos a la máxima perfección, que yo considero que es el amor incondicional.

En la actualidad, hay más egoísmo que amor. Hay guerras, hay hambre, desigualdades, injusticias, es una especie de infierno. Con-

forme nos vayamos acercando al amor, el mundo será mejor y, cuando logremos alcanzar ese amor, estaremos en el paraíso. Puede que necesitemos más de diez mil vidas, pero estoy convencido de que todos llegaremos a ese punto de perfección. Por eso, cada día que me levanto, intento dar un paso para adelante en este camino. Intento ayudar a la gente, intento ponerme en la piel del otro.

Estoy convencido de que para ponerte a buscar respuestas, te tiene que pasar algo gordo. El que lo tiene todo, no se plantea estas preguntas. Me tuvo que pasar todo lo que me pasó para que yo ahora pueda ser tan feliz. La gente tiene todo el derecho a pensar que se me ha ido la pinza. Dentro de una, dos o veinte vidas estarán como estoy yo ahora.

Después de todo lo que ha cambiado tu vida, tienes que decirnos cómo se titula ese libro que llegó a tus manos.

Se titula *Las leyes espirituales*, de Vicent Guillem. Es un libro que el propio autor ha colgado en archivo PDF gratuito en Internet. Si la gente lo quiere comprar en papel, puede hacerlo, pero el autor no pretende sacar beneficio por su venta. Tiene un segundo libro que se titula *La ley del amor*.

Cuando le pregunto a Roberto si quiere añadir algo más, me recuerda que las charlas son los domingos en su gimnasio, aproximadamente una vez al mes. Son totalmente gratuitas. Si alguien está interesado, puede pasarse por el gimnasio para recibir más información o para hablar con él. Me recuerda, además, que el gimnasio lleva varios años siendo un centro solidario. Allí recogen ropa, comida, juguetes... y los redistribuyen a la gente necesitada. ✕

FISIOTERAPIA DAVID YAÑEZ

- FISIOTERAPIA
- TECARTERAPIA
 - Post-Cirugía Estética
 - Fisioestética
 - Fisioterapia Deportiva, Tratamiento del Dolor
 - Rehabilitación Fisioterapia
- MASAJES RELAJANTES
- REIKI
- REFLEXOLOGÍA PODAL
- CHAKRA STONES



670 387 021 / 91 146 96 74
PEDIR CITA

*Estas Navidades,
regala BELLEZA
con nuestros
Cheques Regalo*

TECARTERAPIA FACIAL
Sesión 30 minutos/40€ + Regalo Drenaje Linfático



Calle Hércules, 21 (esquina calle Júpiter) • 28341 Valdemoro, Madrid
Horario: De lunes a viernes de 10.30 a 14.00h y de 17.00 a 21.00h / Sábado de 10.30 a 14.00h con cita previa

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO



Calor sostenible para tu hogar

Líderes en fabricación y venta de chimeneas en Madrid

FACTORING CHIMENEAS es una empresa joven especialista en la ventilación controlada, así como en la fabricación y venta de todo tipo de chimeneas (*cassettes*, estufas, hornos, calderas de pellet y leña) en la Comunidad de Madrid.

Ubicados en Valdemoro, te asegurarán el mejor calor ecológico para tu hogar gracias a un servicio de máxima calidad y a unos empleados con una experiencia de más de veinticinco años en el sector de las chimeneas.

Las nuevas tecnologías han desarrollado dispositivos con una eficacia calorífica impensable hace unos años. Con el desarrollo de la biomasa, calentar nuestro hogar se ha vuelto más limpio y ecológico.

El pellet, combustible de madera seca prensada en pequeños cilindros sin aditivos, tiene una alta densidad energética y facilidad de movimientos que lo hacen el combustible vegetal más indicado para sistemas de calefacción.

La estufa de pellets ha supuesto una revolución en los sistemas de calor, porque es un medio de calefacción limpio y económico. El pellet es un combustible 100 % renovable que se fabrica a partir de residuos vegetales y que lanza bajas emisiones de CO₂ porque respeta su ciclo natural. Cuando un árbol muere, se descompone y libera el CO₂ que ha ido almacenando durante su vida. Ese proceso es el que se reproduce cuando se queman pellets: desprender CO₂ fácilmente procesable de nuevo para el entorno, en comparación con otras energías como el gas, el gasóleo, etc.



Factoring chimeneas

Con el uso de este combustible contribuimos a la limpieza de los bosques, ya que este producto se elabora principalmente a base de ramas secas caídas de los árboles. El uso de pellets ofrece una alta eficiencia. Su bajo precio en comparación con otros combustibles, hará que a la larga notes un ahorro importante. Dentro de su oferta de chimeneas de leña encontramos la gama llamada «agua», especialmente diseñada para sustituir tu antigua caldera de gas o gasóleo por estos hogares fabricados en acero al carbono con líneas altamente estéticas y modernas. Una vez instaladas, desarrollan una doble función, pues a la vez que calientan tus radiadores con un coste sensiblemente inferior al de los combustibles fósiles, dan a tu salón ese toque hogareño que aporta ver la leña arder en la chimenea.

Ofrecen servicios que incluyen tanto la fabricación e instalación de chimeneas como la venta de estufas y aspiradores estáticos. Comercializan e instalan chimeneas y estufas de acero, chimeneas de fundición y estufas de pellet. Son, además, distribuidores de chimeneas y estufas FERLUX en Madrid.

Su compromiso con el cliente está sustentado en la calidad de sus productos tanto en pellet como en leña. Su marca, reconocida por su calidad, es líder en el sector de empresas de venta e instalación de chimeneas en Madrid. En FACTORING CHIMENEAS sirven e instalan sus productos en obra, con alta tecnología de vanguardia 100 % española.



No dudes en visitarlos y comprobar su trato personalizado en la avenida de Andalucía 123, polígono industrial Albresa. Si lo prefieres, puedes llamar al 918 083 368 o al 647 365 983 en horario de 10:00 a 19:30 horas entre semana, y sábados de 10:00 a 14:00 horas para pedir presupuesto gratis y sin compromiso. Su personal te visitará en tu casa para asesorarte sobre qué chimenea, cassette o estufa se adapta a tu decoración y personalidad.



REPORTAJE

Biblioteca Ana María Matute

Una apuesta común por la promoción cultural en el municipio

Texto_Andrea Toribio · Fotografía_Ncuares

Hoy en día, el ocio sigue estando, de forma habitual, desligado de la actividad educativa. La visibilidad de la que gozan los centros culturales, las bibliotecas y los archivos municipales suele ser, por lo general, reducida. La labor de promoción y desarrollo cultural que desempeñan acostumbra a pasar injustamente desapercibida, debido a su situación geográfica. No obstante, estos han conseguido gracias, sobre todo, a una enorme dedicación consolidarse como unos lugares de encuentro entre los vecinos. Así mismo, también se han convertido en un reclamo para establecer vínculos con otras localidades.

Un poco de historia

Si bien es cierto que ya existía en Valdemoro una pequeña biblioteca —dependiente de Caja Madrid—, en 1986 se creó otra en el centro cultural Juan Prado. Esta empezó con una dotación, por parte de la Comunidad de Madrid, de casi cinco mil volúmenes. Tras su inauguración, se establece como biblioteca central y se inauguran otros dos centros de barrio: El Restón y La Estación. Estos dos últimos reciben un público mayoritariamente infantil y abren en horario de tarde. Por ello, la apertura en 2008 de la biblioteca Ana María Matute, que pasa a ser la central, supone un gran cambio en la localidad.





Biblioteca Ana María Matute, epicentro cultural

El estilo arquitectónico de la biblioteca guarda mucha relación con los edificios del Centro de Actividades Educativas y el de la Policía Municipal. Su diseño se pensó para presentarse ante el público como un espacio acogedor. Además, para su organización y diseño de espacios, se contó con la directora de la biblioteca en aquel momento.

Cada espacio está pensado conforme a las necesidades que pueda tener el usuario y distribuido por franjas de edad: una planta baja donde se puede encontrar el material divulgativo, el mostrador para el préstamo, la sala infantil y la sala de usos múltiples; una primera planta organizada en sala de lectura juvenil y acceso a Internet; y, finalmente, una sala especial de estudio para las épocas de exámenes, que dispone de acceso directo desde la calle.

La biblioteca Ana María Matute recibe, mayoritariamente, a un público joven, sobre todo estudiantes y padres con niños, a diferencia del que suele asistir a Juan Prado, que, por su localización, atiende a gente más mayor. Estos datos, si los trasladamos a cifras, nos permiten hablar de 30 000 usuarios en total. Frente a otros municipios y localidades como Pinto, Aranjuez, Ciempozuelos, Parla o Getafe, las bibliotecas municipales de Valdemoro presentan unas estadísticas positivas y, lo que es quizá más importante, esperanzadoras de cara al desarrollo y comunicación con los lectores y usuarios.

Para formar parte de la red de bibliotecas, el usuario debe rellenar únicamente una solicitud. Su número será el número que figure en su DNI, por lo que para hacer uso del préstamo que ofrece la biblioteca solo tendrá que presentar su carnet de identidad, y saber que el préstamo es personal e intransferible.





**Centro Odontológico
Bahía Dental**

NO APLACES TU TRATAMIENTO
FINANCIAMOS TUS TRATAMIENTOS
HASTA EN 24 MESES SIN INTERESES*
* Sujeto a aprobación bancaria.

PRIMERA VISITA, DIAGNÓSTICO,
RADIOGRAFÍA Y REVISIÓN

GRATIS

calle Cristo de la Salud, 28 • 28342 Valdemoro
t. 91 895 14 41 / 626 438 473 / bahiavaldemoro@gmail.com



Empieza a sonreír

IMPLANTE DENTAL DE PRIMERA MARCA 289€

BLANQUEAMIENTO DENTAL 99€

Alinea tu sonrisa con ortodoncia Desde 80€ al mes*
* Sujeta a aprobación bancaria. La imagen no muestra la oferta indicada





El servicio al usuario

Pese a que cada biblioteca posee un fondo propio, a través del carnet único de usuario, este puede dirigirse con él a cualquier centro que pertenezca a la Comunidad de Madrid. Normalmente, los préstamos se realizan desde el propio centro en el que se encuentra el libro solicitado, salvo en casos puntuales. Las reservas de los volúmenes sí se tramitan, en cambio, desde la propia institución.

La buena comunicación entre los usuarios y la biblioteca es un pilar muy importante para el fondo. La compra de muchos de los libros parte de la iniciativa de los lectores gracias a las desideratas o solicitudes que estos hacen a la biblioteca. Estas peticiones se valoran en un plazo máximo de una semana para su posterior compra, siempre y cuando constituyan un valor activo, no solo para la biblioteca, sino para el resto de la comunidad de lectores. En los últimos tres o cuatro meses se han llegado a atender más de setenta desideratas, de las cuales se valoran positivamente aproximadamente un 75 %.

La biblioteca ofrece también al usuario un servicio de hemeroteca algo particular. No se dispone de una hemeroteca como tal, pero sí una compra de revistas y periódicos mensuales que se van renovando, así como un proyecto de préstamo de estos recursos. La única publicación que por su gran uso y éxito de acogida ha sido inventariada es *Speak-Up*, para el aprendizaje de idiomas. En este sentido, la Comunidad de Madrid y el Ministerio de Cultura y Edu-

La compra de muchos de los libros parte de la iniciativa de los lectores gracias a las desideratas o solicitudes que estos hacen a la biblioteca.

cación participaron, en su momento, de la hemeroteca, facilitando un fondo de revistas muy especializadas.

Catálogo municipal

Tal y como lo hizo con Juan Prado, la Comunidad de Madrid apoyó la apertura de la institución con un fondo «fundacional» de materias orientadas a secundaria, a bachiller y a la universidad.

Las compras sucesivas por parte de la biblioteca han permitido incluir un amplio fondo de narrativa infantil y juvenil, en clara sintonía con el gusto de sus lectores.

La buena comunicación entre los usuarios y la biblioteca, así como con su entorno, tiene un fiel reflejo en los centros de interés

que más interesan a su público: lecturas para padres y educadores, narrativa actual, multimedia, cómics, manuales de medicina, libros de cocina o libros de idiomas, debido a la cercanía con la escuela de idiomas. Este año, la ayuda de la comunidad ha permitido sumar a esta lista un fondo de la UNED, cuyos manuales tenían mucha demanda, al estar tan próxima la escuela para adultos.

Los 5 000 libros con los que empezó su catálogo se traducen a un total de 93 500 entre los tres centros actualmente. Su variedad está relacionada con el tipo de usuario que acude a las instalaciones, muy distinto al de Juan Prado. Allí se encuentra un fondo de manuales clásicos de los años setenta, de áreas como historia, geografía, derecho, pero también novelas y libros infantiles. Tanto



Juan Prado como La Estación presentan colecciones de amplia acogida, fundamentalmente de carácter divulgativo como libros de viajes o libros de autoayuda.

La colección de la biblioteca está siempre viva y en movimiento permanente, y sus números varían con frecuencia. En los últimos meses el número total de fondos se ha mantenido estable, al realizarse una profunda renovación de la colección (con la sustitución de ejemplares antiguos por nuevas adquisiciones).

Actividades

La mayor parte de las actividades que se llevan a cabo en las bibliotecas se repiten anualmente, incorporando cambios cada año. Las visitas de los centros escolares son un clásico, ya desde Juan Prado, y se han incorporado al programa de la Ana María Matute, así como los cuentacuentos. Esta última actividad se desarrolla los sábados, alcanzando tanto éxito como los clubs de lectura. Estos llevan en marcha muchos años, como el club Girasol, para adultos, que este año cumple veinticinco años; Lectornavas, a partir de ocho años; la Bebeteca, que se abrió hace cuatro años; y un club juvenil que comenzó el año pasado. El último proyecto, Bebetucos, resulta muy novedoso



La colección de la biblioteca está siempre viva y en movimiento permanente, y sus números varían con frecuencia. En los últimos meses el número total de fondos se ha mantenido estable, al realizarse una profunda renovación de la colección (con la sustitución de ejemplares antiguos por nuevas adquisiciones).

por el público al que se dirige: padres con bebés de entre seis y dieciocho meses. Todos los años se inauguran nuevas actividades, procurando que tengan continuidad en el tiempo.

El club de adultos, dirigido por Loli, la antigua directora de la biblioteca, es el más independiente de todos. Suele implicarse en el resto de actividades del centro, como, por ejemplo, formar parte del jurado del concurso de cuentos. Con motivo de la celebración de su vigesimoquinto aniversario, con la biblioteca, han presentado el proyecto «Los 25 de los 25», para el que han elegido los veinticinco libros que más les han gustado durante su trayectoria.

En 2015, junto al resto de actividades que se ofertan a los centros escolares —que van desde la semana del libro a los premios de cuento e ilustración— se propone una visita de formación para

usuarios, a través de un juego de pistas con centros escolares. Las presentaciones de libros también constituyen una parte esencial en el centro. Y es que uno de sus objetivos es que sirva como plataforma para que cualquier creador que viva en el municipio tenga un espacio de representación, aunque también, en otras ocasiones, se haya contado con la presencia de creativos de otros lugares.



CARNES DE CONFIANZA



Carnicería con trato amable y cercano.

Elaboración propia de todos nuestros productos de forma tradicional.

Especialistas en preparados cárnicos.

Tenemos una gran variedad de hamburguesas.

Hacemos reparto a domicilio.

Tienda online. WWW.CARNICERIAVIANDANATURAL.COM

Más de 20 años en el sector cárnico como mayoristas nos dan la experiencia necesaria para que la elección de nuestras carnes sea de una altísima calidad a un precio muy ajustado.

Avda. Mar Mediterráneo, 13 (local) · 28341 Valdemoro, Madrid · t.91 081 96 66 · tiendavaldemoro@viandanatural.com

TODOS LOS MIERCOLES

15%

DE DESCUENTO EN LA COMPRA

CARNICERIA VIANDA NATURAL. AVDA MAR MEDITERRANEO, 13 (LOCAL) VALDEMORO. 910819666

DESCUENTO NO ACUMULABLE CON LOTES





Otras iniciativas

Por un lado, existe un proyecto de intercambio de libros en el cual un usuario puede llevarse un libro y dejar otro o, simplemente, coger uno y no depositar otro; y, por el otro, debido a que las donaciones al centro desbordan, en cierta medida, el sistema, se suelen ceder a algunos institutos de la zona, al centro Vicente Ferrer o, incluso, a algún pueblo que necesite de algún fondo.

La apertura de canales de comunicación con el público es constante. Hace seis años, se puso en marcha un panel de noticias, «Ponte al día», que, ahora mismo, tiene su correlato en Facebook y Twitter. Hace dos años la biblioteca lanzó una guía para lectores inquietos, que incluye la celebración de festivales de cine o música, homenajes a escritores o temas concretos como excursionismo. Se informa de la noticia o del evento y, de forma paralela, se ofrece al usuario una selección de determinados volúmenes relacionados, a los que quizá el lector no habría llegado de otro modo.

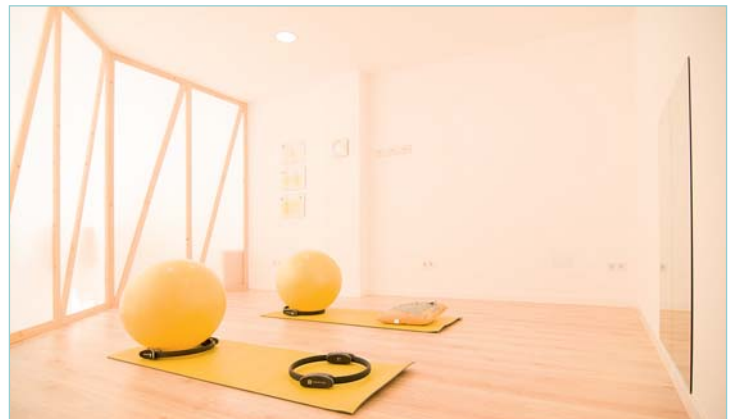
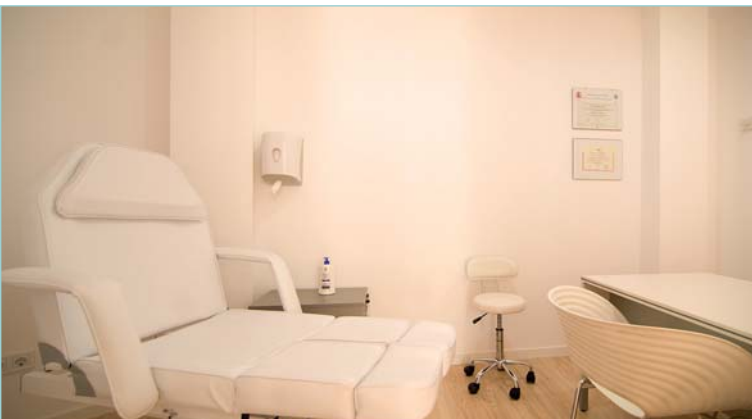
La página web y los perfiles de Facebook y Twitter juegan también un papel importante en este proyecto, e incluso se hicieron marcápaginas del mismo. El ánimo reside, sobre todo, en fomentar la

participación de los usuarios, tal y como propone la última sugerencia de la biblioteca: la búsqueda de un crítico cultural. Muchas de las iniciativas que se plantean se realizan con la Comunidad de Madrid, como e-biblio, un proyecto de libros digitales, el CIFE, que es un plan de formación e información de la Comunidad Económica Europea o la difusión de anuncios de becas, empleo y programas de formación.

El último proyecto en curso es quizá el más importante: formar parte del catálogo de bibliotecas de la Comunidad de Madrid, con un carné único, que facilita el acceso al catálogo conjunto de cualquier biblioteca de la Comunidad.

El equipo de la biblioteca

Cada una de las actividades que se desarrollan en la biblioteca es fruto del entusiasmo de todo el equipo que forma parte de ella. Este suele desplazarse de un centro a otro, desde Juan Prado a La Estación y a la propia Ana María Matute. La entrega total y la implicación —incluso de personal que procedía de otras áreas— hacen de la institución todo un referente en la localidad, no solo para los más mayores, sino también, y con especial interés, para los más jóvenes. ✕



CLÍNICA QUINOA: buscamos la belleza, cuidamos tu salud

Clínica QUINOA es una policlínica médica que ofrece una amplia variedad en especialidades médicas y cuenta con profesionales titulados, cualificados y especializados en cada área asistencial, para ofrecerle un servicio integral de calidad y personalizado a cada paciente.

Sus especialistas te garantizarán resultados exitosos desde las primeras sesiones. Puedes disfrutar de todas las especialidades médicas con los bonos de sesiones que ofrece la clínica. En Clínica QUINOA encontrarás las especialidades de psicología, logopedia, fisioterapia, podología y nutrición. **Además de charlas gratuitas sobre nutrición, con mediciones antropométricas, todos los lunes del próximo mes de enero.**

Ofrece una amplia variedad de ejercicios específicos adecuados a tus dolencias. Puedes disfrutar de las clases de pilates en grupos reducidos, dos días a la semana por solo 45 € al mes, y si te apuntas antes de que acabe el año el mes de enero te saldrá por solo 27 €.

Clínica QUINOA ha ampliado su oferta y pone a tu disposición un servicio de medicina estética. Cuenta con un equipo de médicos especializados en el área, que te asesorarán de manera personalizada e individualizada y te indicarán cuál es el tratamiento adecuado. También pueden acudir a tu hogar gracias al servicio de tratamientos a domicilio.

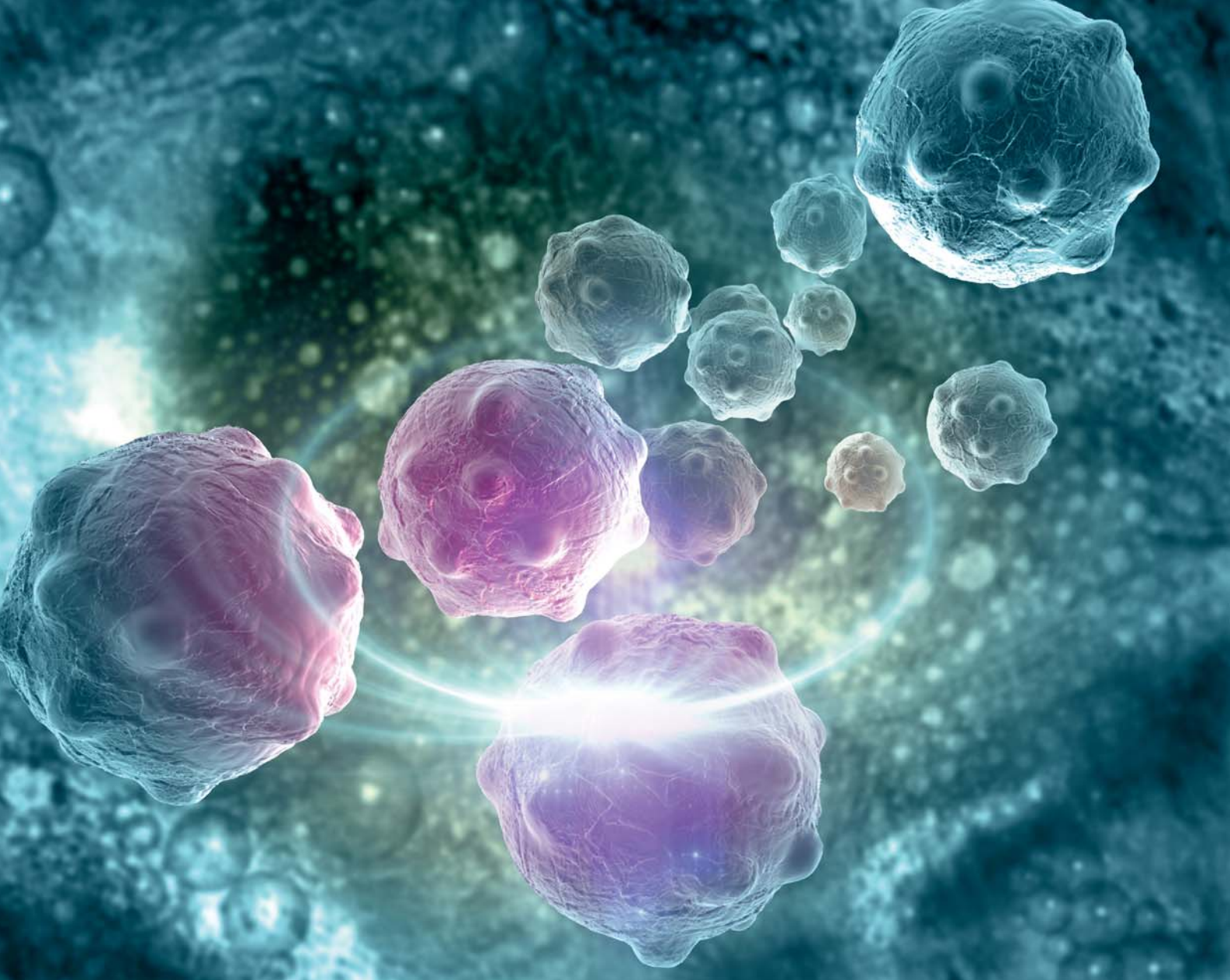
Algunos de sus tratamientos son: hilos tensores, dermoabrasión, tratamientos manchas, *dermapen*, mesoterapias, ozono, *botox*, reten-

sado, relleno facial ácido hialurónico, tratamiento de verrugas, rejuvenecimiento facial, *aqualix*, aparatología, hidrolipoclasia, IPL (depilación), drenajes linfáticos manuales o tratamientos estéticos faciales.

Esta Navidad compra **cheques regalo** canjeables para todo el año 2017 y sorprende a tus seres queridos: *regala belleza, regala salud.*



Pide presupuestos sin compromiso y benefícate de un descuento por apertura en todas las especialidades. Solicita tu cita previa en el teléfono **912 795 191** o en su centro ubicado en la calle de las Vacas, 17, en horario de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00, en Valdemoro. Para más información visita su página web: www.clinicaquinoa.com o su página de Facebook: Clínica Quinoa.



Cáncer de colon:

presentación, diagnóstico y cribado

ES UNA DE LAS NEOPLASIAS MÁS FRECUENTES EN LOS PAÍSES OCCIDENTALES

El cáncer colorrectal (CCR) es el tercero en número de afectados en varones en España, por detrás del de próstata y del de pulmón, y el segundo en mujeres, tras el cáncer de mama. Se estima que aproximadamente cada año en nuestro país se diagnostican alrededor de 22 000 nuevos casos de CCR y casi el 50 % de ellos son mortales.

En las últimas décadas, hemos asistido a un avance muy significativo en el conocimiento de los mecanismos que participan en el desarrollo y la progresión del CCR. En concreto, la identificación de los genes causantes de las formas hereditarias de CCR y la demostración del potencial premaligno del adenoma colorrectal

La mayoría de los tumores son esporádicos, mientras que una pequeña proporción de ellos corresponde a formas hereditarias.

(pólipos) han dado pie a diversas estrategias preventivas que pueden contribuir decididamente a disminuir la incidencia y la morbi-mortalidad por CCR. En la actualidad se dispone de suficientes pruebas científicas para fundamentar la implantación de algunas de estas medidas en nuestro medio.

La incidencia del CCR varía en función de la edad, incrementándose de forma notoria a partir de los cincuenta años. La distribución anatómica del CCR es variable. En un estudio realizado en nuestro medio se muestra que

la mayoría de los tumores se localiza en el recto (37 %) y el sigma (31 %), y con menos frecuencia en el colon ascendente (9 %), el ciego (8 %), el colon descendente (5 %), el colon transverso (4 %), el án-



El CCR es una entidad susceptible de cribado, dado que constituye un problema de salud importante por su elevada incidencia y morbimortalidad asociada. Se conoce su historia natural, se dispone de pruebas de cribado que permiten detectar la enfermedad en las fases iniciales y el tratamiento es más efectivo cuando la lesión se diagnostica en un estadio temprano. El objetivo del cribado del CCR es reducir la incidencia y la mortalidad por esta causa (mediante la detección y la resección de las lesiones precursoras, fundamentalmente el adenoma colorrectal).

gulo hepático (4 %) y el ángulo esplénico (2 %).

La mayoría de los tumores son esporádicos, mientras que una pequeña proporción de ellos corresponde a formas hereditarias, ya sea poliposis adenomatosa familiar (PAF) (menos del 1 %) o síndrome de Lynch (entre el 2 y el 5 %). Sin embargo, se estima que en entre un 15 a 20 % adicional de casos puede haber un componente hereditario aún no bien establecido.

La supervivencia del CCR depende fundamentalmente del estadio y extensión tumoral en el momento del diagnóstico. Así, en los pacientes con estadio I, II, III y IV (de menor a mayor extensión, de acuerdo con la clasificación TNM), la supervivencia a los cinco años es del 95 a 100 %, el 70 a 85 %, el 50 a 70 % y el 5 a 15 %, respectivamente.

Es importante que el médico identifique a los pacientes que presentan síntomas o signos de sospecha, con el fin de que se indiquen de forma temprana las pruebas diagnósticas necesarias.

Síntomas y formas de presentación

¿Qué signos y síntomas clínicos se asocian con una alta sospecha de CCR y, en consecuencia, requieren una colonoscopia para confirmar o descartar esta enfermedad?

¿La edad modifica la indicación de la colonoscopia? ¿Hasta qué punto la demora en el diagnóstico del CCR influye en la supervivencia de los pacientes?

Un porcentaje significativo de casos de CCR se diagnostica a partir de la investigación de las manifestaciones clínicas relacionadas con esta neoplasia. Es importante que el médico identifique a los pacientes que presentan síntomas o signos de sospecha, con el fin de que se indiquen de forma temprana las pruebas diagnósticas necesarias.





Vivaldi

RESTAURANTE OPERA VIVALDI

El auténtico Italiano

Comuniones y bautizos: 25€ a 35€ por persona.
Comidas de empresas: menús de 18€ a 30€.
Menú del día: menús de 8,50€.
Menú Fin de Semana: 15€.



Horario: Lunes a Domingo de 10.30 a 17.00 horas
y de 20.00 horas a 24.00 horas. Lunes tarde cerrado
AGUADO, 93 CON ESQ. HISPANO AMÉRICA • t.91 809 44 40


Más de 25 años ofreciendo soluciones para ti y tu bebé



- Especialistas en Puericultura, mobiliario infantil y Colchonería
- Atención personal profesional
- Entrega a domicilio, montaje de mobiliario y amplio stock en almacén
- Financiación 6, 12 y 18 meses sin intereses
- Servicio Postventa
- Distribuidor Oficial de las marcas más reconocidas del sector:













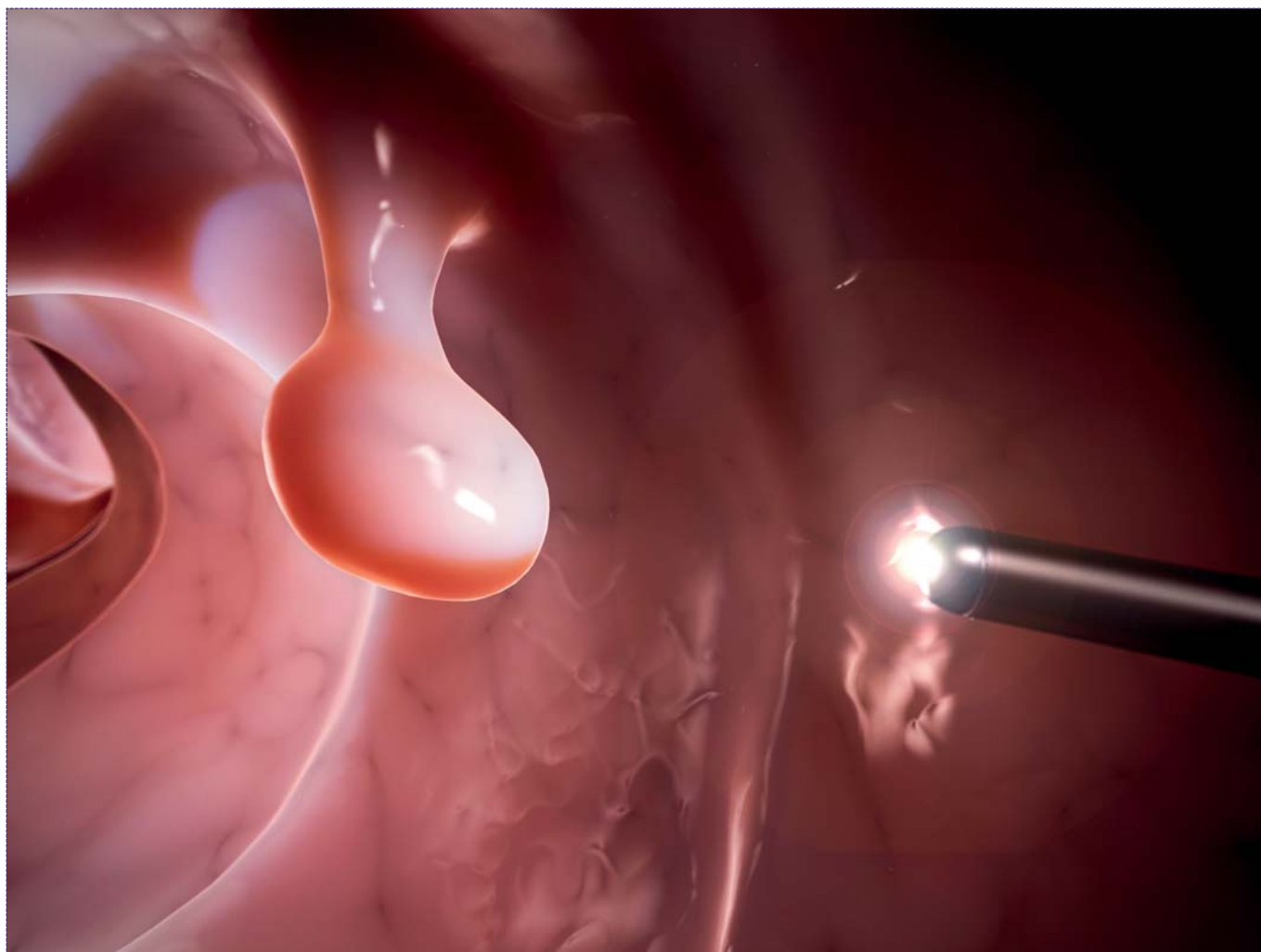









Ven a visitarnos: calle Las Estrellas, 12 • teléfono 91 893 04 74 • Ciempozuelos •  felcarbebe



La sospecha diagnóstica para CCR aumenta con la edad, el sexo masculino, el cambio del ritmo de las deposiciones (heces blandas y mayor número de deposiciones) y la presencia de sangre mezclada con las heces (en contraposición con la sangre que cubre las heces). El color oscuro de la sangre y la presencia de moco mezclado con sangre en las heces también se asocia con una mayor probabilidad de CCR.

Por el contrario, en otros estudios se ha observado que los pacientes con rectorragia asociada con síntomas perianales presentan una probabilidad muy baja de CCR, en especial cuando no se asocia con cambios en el ritmo deposicional y, menor aun si además se ha excluido la presencia de una masa rectal.

La rectorragia (deposiciones con sangre) es una manifestación clínica asociada al CCR. La anemia ferropénica también puede ser una forma de presentación del CCR. Asimismo, la presencia de una masa abdominal, dolor cólico de características oclusivas, pérdida de peso, síndrome constitucional o palpación de una tumoración rectal pueden ser indicativas de un proceso neoplásico avanzado.

La edad es un factor que modifica de manera significativa el porcentaje de todos los síntomas y signos de sospecha de CCR mencionados anteriormente. Mientras que el VPP de la rectorragia se estima en un 2% para el grupo de edad entre 40 y 59 años, en el grupo de 70 a 79 años se sitúa en el 21%.

La edad es un factor que modifica de manera significativa el porcentaje de todos los síntomas y signos de sospecha de CCR mencionados anteriormente.

Recomendaciones sobre los síntomas y sospechas de CCR

El diagnóstico rápido del cáncer consiste en reducir la demora (tiempo transcurrido) entre la sospecha diagnóstica, el diagnóstico y el tratamiento, imputables a los servicios sanitarios (atención primaria y especializada). Hay otra demora que es la imputable al paciente y que, en la mayoría de ocasiones, se debe al desconocimiento de la relevancia de los síntomas de sospecha y al miedo al diagnóstico de cáncer.

Los individuos con síntomas o signos de alta sospecha de CCR deben ser evaluados con el fin de descartar su presencia. Ante la aparición de síntomas relacionados con el tracto digestivo bajo, y siempre que sea aceptado por el paciente, se debería realizar un tacto rectal. En

personas mayores de cincuenta años que presentan rectorragia o alta sospecha clínica de CCR se debe realizar una colonoscopia.

A pesar de la importancia que se otorga al diagnóstico rápido del cáncer, los estudios no demuestran que influya en el pro-

nóstico de la enfermedad. Con independencia del efecto en el pronóstico, la demora diagnóstica genera mucha incertidumbre y ansiedad en el paciente y, por ello, en los actuales planes de salud se ha priorizado el diagnóstico rápido del cáncer.

En los diferentes ámbitos asistenciales hay margen para disminuir los tiempos de demora diagnóstica. La atención primaria tiene

Os deseamos unas felices fiestas
y un Próspero año 2017

REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

CRISTO DE LA SALUD, 5
www.fisiovaldemoro.es

Infórmese en los teléfonos ☎91 895 57 21 / 659 913 021



CENTRO DE RADIOLOGÍA Y RESONANCIA
MAGNÉTICA ABIERTA VALDEMORO

CRISTO DE LA SALUD, 7
www.resonanciavaldemoro.com
resonanciavaldemoro@yahoo.es
Infórmese en el teléfono ☎91 248 11 05



CRISTO DE LA SALUD, 10
www.vidasanasaludybienestar.com
vidasanasaludybienestar@gmail.com
Infórmese en el teléfono ☎91 808 03 62





un papel fundamental ante la sospecha de cáncer. En general, el médico de atención primaria, a partir de una correcta anamnesis, exploración física que incluya tacto rectal y la adecuación de pruebas, si procede, puede valorar el riesgo de desarrollo de CCR y, sobre esta base, optimizar los tiempos de diagnóstico. Todo esto también es aplicable a la atención especializada.

Poblaciones de riesgo para el desarrollo de CCR

Es necesario distinguir bien sobre qué poblaciones se van a establecer los métodos diagnósticos. Así, habría que diferenciar entre pacientes con síntomas y aquellos asintomáticos, pertenecientes a distintas poblaciones de riesgo.

Cuando un individuo presenta síntomas o signos que indican la sospecha de un CCR no se considera tributario de medidas de cribado. En esta circunstancia debe efectuarse una exploración diagnóstica adecuada con el fin de confirmar o descartar esta enfermedad.

Para la valoración del riesgo de un individuo en relación con el desarrollo de CCR es fundamental la evaluación de los antecedentes personales y familiares. Para ello, debe realizarse una correcta historia clínica que recoja los antecedentes de CCR o pólipos en el propio individuo y en familiares de primer grado (padres, hermanos e hijos), segundo (abuelos, tíos y sobrinos) y tercero (bisabuelos y primos).

Los pacientes con antecedentes familiares de primer grado de CCR deben someterse a métodos de cribado (colonoscopia) a partir de los cuarenta años. Posteriormente, el número de familiares afectados y la edad del diagnóstico de los mismos, así como la presencia de pólipos establece la frecuencia de realización de las colonoscopias.

En ausencia de antecedentes personales o familiares, la edad del individuo es la condición más determinante del riesgo de CCR. Los individuos de menos de cincuenta años sin factores de riesgo adicionales presentan un riesgo de CCR bajo y no se consideran tributarios de intervenciones de cribado para esta neoplasia.

Por el contrario, se considera población de riesgo medio en relación con el CCR a los individuos mayores de cincuenta sin factores de riesgo adicionales. En esta situación debe recomendarse el cribado de CCR mediante la detección de sangre oculta en heces anual o bienal y una

sigmoidoscopia cada cinco años, o una colonoscopia cada diez años. Los individuos con factores de riesgo personal o familiar para el desarrollo de CCR se consideran de riesgo elevado y son tributarios de programas de cribado o vigilancia específicos. Cuando en un determinado individuo coexistan ambos tipos de factores, la estrategia de prevención del CCR deberá ir dirigida a la situación de mayor riesgo.

Colonoscopia

La colonoscopia se realiza con un endoscopio que permite examinar la superficie mucosa de la totalidad del colon. Para considerarla completa debe llegar al ciego (visualización de la válvula ileocecal o del orificio apendicular), hecho que se consigue entre el 80 y 95% de las exploraciones. La colonoscopia se debe realizar bajo sedación utilizando fármacos intravenosos, y requiere efectuar una dieta baja en residuos los días previos a la exploración y limpieza anterógrada del colon con administración de laxantes e ingesta abundante de agua. Se debe efectuar una exploración minuciosa durante la retirada, la cual debe durar un mínimo de entre 6 y 8 minutos. El examen dura entre veinte y cuarenta minutos. La mayoría de las personas se recuperan totalmente después de una hora de reposo.

La colonoscopia de cribado expone a pacientes sanos a un riesgo de efectos adversos. La mortalidad asociada a la colonoscopia es de 0,3 casos por 1000 exploraciones. La tasa de perforación intestinal o hemorragia es de 1 a 5 casos por 1000 exploraciones.

Otras complicaciones descritas son las infecciones y las asociadas con la sedación, sobre todo en pacientes ancianos con problemas cardiovasculares. No obstante, los resultados de una revisión sistemática que incluye 36 estudios y 3918 pacientes muestran que una sedación superficial proporciona un alto nivel de satisfacción para el paciente y el médico, con un riesgo bajo de efectos adversos. Las complicaciones ocurren fundamentalmente cuando se realizan procedimientos terapéuticos. ✕



Texto **Dr. Fernando García Durán**
Jefe Unidad Endoscopia

Policlínica Valdemoro Plaza
Plaza de la Constitución 2,3 • Telf.: 91 831 62 11



R. BARDERA, traslados de confianza

EMPRESA DE TRANSPORTES, MUDANZAS Y GUARDAMUEBLES EN EL SUR DE MADRID

Mudanzas R. Bardera es una empresa familiar con sede en la localidad vecina de Pinto, construida sobre una gran experiencia de veinticinco años. Fundada por D. Segundo Bardera Bardera, a su cargo se encuentra la segunda generación de la familia, su hijo Rafael, quien ha sabido cursar todos los conocimientos y experiencias laborales de toda una vida de trabajo.

Esto les ha permitido ser una empresa con un trato cercano y familiar que dispone de profesionales especializados y consolidados después de gran cantidad de mudanzas realizadas en Madrid y el resto de España.

A nivel particular, ofertan todos los servicios necesarios para tu mudanza; ya sea transportar tan solo un mueble o todo el mobiliario. Suministran todo el material de embalaje necesario: mantas, cajas, etc. Si lo deseas, realizan el embalaje de todo tipo de elementos (vajilla, libros, etc.).

Los operarios se hacen cargo del desmontaje de muebles y enseres para su posterior traslado y montaje en su nueva ubicación. Además, realizan la carga y descarga. Para ello disponen, si es necesario y las características de su mudanza lo requieren, de **elevadores por fachada**. Estos permiten tanto la bajada como la subida de los muebles (hasta 300 kg de carga) a una altura aproximada de hasta

siete plantas. Su gama de vehículos de transporte oscila desde los 10 m³ hasta los 40 m³ de capacidad y dispone de servicio con tram-pilla elevadora en camión de 3500 kg.

Mudanza R. Bardera tramitará los permisos para la reserva de espacios en la vía pública o aquellos que sean necesarios para llevar a cabo tu mudanza. Todo ello siempre con la garantía de un seguro de mercancía y de responsabilidad civil.

Encontrarás a tu disposición un **servicio de guardamuebles** donde todo el mobiliario depositado queda embalado con materiales adecuados para su perfecta conservación. Además, realizan un inventario de los muebles y enseres depositados durante el tiempo que el cliente necesite y se encargan de la recogida y posterior entrega. También ofertan **servicio a oficinas**: mantenimientos, movimientos de interior y destrucción de archivos y documentos con certificado.

Si así lo deseas, pueden visitar tu domicilio con el fin de efectuar un presupuesto individualizado que te entregarán por escrito sin ningún tipo de compromiso. Para más información, puedes ponerte en contacto visitando su local en la calle San Francisco de Asís, local 21, Pinto; o llamando a los teléfonos **916 924 858, 916 987 466 o 639 835 583**. ✕

MODA.
by Julián Villar, Ncuadres







Fotografía: Julián Villar

Modelo: Thania Portillo

Ropa y accesorios: Moda POLIAR / Avda. Mar Mediterráneo, 47 - Local 2
28341 Valdemoro, Madrid / teléfono: 91 875 32 15

Edición Especial 25 Aniversario de Hyundai en España.



Hyundai Tucson
25 Aniversario
desde 21.990€

Hyundai i30
25 Aniversario
desde 12.465€

Hyundai i20
25 Aniversario
desde 9.990€

25 años junto a ti, han dado para mucho.

Puede que aún no lo sepas, pero gracias a ti hemos sido **3 veces Mejor Coche del Año** en España, ya somos el **5º fabricante mundial** y la **3ª marca más fiable***. Por eso te mereces algo muy especial: la nueva Edición Especial 25 Aniversario de Hyundai en España. Después de 25 años contigo, en Hyundai nos encanta seguir sorprendiéndote.

ZONAUTO SUR, S.L.

Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500

28300 Aranjuez, Madrid

Tel.: 91 809 02 25



Gama Nuevo Hyundai i20: Emisiones CO₂ (gr/km): 97-144. Consumo mixto (l/100km): 3,7-6,2. Gama Hyundai i30 5p: Emisiones CO₂ (gr/km): 94-169. Consumo mixto (l/100km): 3,6-7,3. Gama Hyundai Tucson: Emisiones CO₂ (gr/km): 119-175 Consumo mixto (l/100km): 4,6-7,5.

PVP recomendado en Península y Baleares para i20 1.2 MPI (85CV) 25 Aniversario (9.990€), para i30 5p 1.4 MPI (100CV) 25 Aniversario (12.465€) y Tucson 1.6 GDI (131CV) 8D 4x2 25 Aniversario (21.990€). Incl. IVA, transporte, impto. matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Descuento Renueva tu Hyundai aplicable a la entrega de un vehículo Hyundai en la compra del nuevo. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Cinking Solución Flexible a través de Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 8.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses para i20, de 11.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses, de 15.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses. Financiación sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. Oferta válida hasta 31/12/2016. Modelos visualizados i20 Essence, i30 25 Aniversario y Tucson Klass Nav. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. Consulta las condiciones completas de oferta y de mantenimiento en la red oficial de concesionarios Hyundai o en hyundai.es. *3ª Marca más fiable según JD POWER 2016.



www.conisa.es

Nuevo Kia Sportage. Diseñado para sorprenderte.



SPORTAGE



The Power to Surprise

El nuevo Kia Sportage no pretende estar a la altura de tus expectativas. Pretende superarlas. Por eso presume de un diseño vanguardista y rompedor. Te seduce con la tecnología más innovadora. Y, encima, preserva su calidad intacta gracias a sus 7 años de garantía. Es como si cada detalle hubiera sido diseñado para sorprenderte. ¡Condúcelo desde 17.600€!

CONISA • Paseo de las Artes s/n. 28320 Pinto | Tel.: 91 691 52 80
• Ctra. Andalucía, Km 44. 28300 Aranjuez | Tel.: 91 891 63 13



Consumo (l/100km): 4,6-7,6. Emisiones de CO₂ (g/km): 119-177.

PVP Kia Sportage 1.6 GDI 132 CV Basic 4x2 (incluido impuestos, transporte, acciones promocionales y aportación del gobierno al Plan PIVE). No incluye gastos de gestión y matriculación. Consultar condiciones y requisitos del Plan PIVE. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 10.000€ a través de la campaña Flexible Range Finance, a un plazo mínimo de 48 meses. Financiación incompatible con otras ofertas financieras, sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Oferta válida hasta el 31/05/2016 en concesionarios de Península y Baleares. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

II SEMINARIO KRAV MAGA KAPAP

EL MEJOR SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL DEL MUNDO UTILIZADO POR CUERPOS Y FUERZAS DE SEGURIDAD DE ÉLITE

SÁBADO 17 DICIEMBRE
10:00 - 15:00 H.

MAESTRO INSTRUCTOR INTERNACIONAL MARTÍN LUNA

COLEGIO VALLE DEL MIRO
C/ TRABAJADORES DEL COTTON S/N - VALDEMORO - MADRID - INFO: SIFU IVÁN MORCILLO (699 984 063)

COLABORAN:

dentro **impresión** **PUMEYCO** **VERAL** **LA FOMITA DE** **valdemoro** **DRAGONZ** **La Lola** **masmetros** **EL BARRIO**



Consiste en un sistema de defensa personal rápido, efectivo, contundente, posible y sencillo que permite actuar con precisión ante cualquier agresión o intento de agresión.

El sábado 17 de diciembre tendremos el privilegio de poder asistir aquí en Valdemoro al II seminario teórico-práctico del número uno a nivel mundial, el Maestro Internacional Martín Luna.

Este evento está organizado por el Sifu Ivan Morcillo, vecino de Valdemoro y representante de Martín Luna para toda la comunidad de Madrid. ✕

II Seminario de Krav Maga Kapap

El Krav Maga Kapap es el sistema de lucha y defensa personal israelí utilizado hoy día por los cuerpos y fuerzas de seguridad de élite de todo el mundo.

Los interesados en asistir se pueden poner en contacto con Iván en el teléfono 699 984 063 o el correo kravmagakapapmadrid@gmail.com.

TRES+UNO FOTOGRAFÍA, Nuevades

Lula & Arán
zapatos y complementos

Calzado de moda, actual y cómodo para mujer, también para niños y niñas. Amplia colección de modelos de fabricación nacional en piel de primerísima calidad. Gran surtido, primeras marcas. Diseño, comodidad y calidad al mejor precio. Además de una gran selección de bolsos y complementos.

CC El Restón, L32 - Avda. Mar Mediterráneo, 3
28341 Valdemoro, Madrid / teléfono 647 608 451

Tu Boda en

FOTOPRIX
VALDEMORO

PIDENO PRESUPUESTO
CALIDAD A BUEN PRECIO
ofertas en bodas

Tel: 91 8082768

gita.universo 6, Valdemoro

Reserva YA tu comunión

Campaña 'Un juguete, una sonrisa' de Avalso

U no año más, la asociación AVALSO lleva a cabo la campaña de recogida de juguetes «Un juguete una sonrisa». La acción solidaria tiene como objetivo repartir sonrisas a los niños más necesitados el día 4 de enero, cuando llegan los Reyes Magos al Centro de Asociaciones Pedro Zerolo, en la calle Río Manzanares 4.

El acto tendrá lugar en el salón de actos entre las 10:00 y las 14:00 horas. Como cada año, el grupo de voluntarios que deposita su entusiasmo en esta acción, recibirá con los brazos abiertos cualquier aportación. Los puntos de entrega estarán ubicados en el propio Centro de Asociaciones Pedro Zerolo en horario de lunes a viernes de 9:30 a 14:00 horas y de 17:30 a 20:00, y en el Centro de Empresas los sábados de 9:00 a 14:00 horas.

AVALSO es una asociación formada por voluntarios de todas las edades, que tiene como objetivo transmitir su ilusión y ganas de ofrecer su ayuda a aquellos que más lo necesitan. Esta asociación nace en junio de 2011 promovida por iniciativa de un grupo de personas en su intento por querer mejorar en la ayuda social de forma altruista.



Desde sus comienzos, la asociación ha experimentado un crecimiento vertiginoso y su voluntariado está en constante formación a través de cursos continuos de aprovechamiento para una ayuda más eficaz al usuario. ✕

Para más información visita su página web:

www.valdemorosolidario.es

CHATARRERÍA

RECUPERACIONES BAJAN / P.I. LAS CANTERAS / CALLE VEREDA DE LA SOLANA, 25 (junto a la ITV de Valdemoro)
Teléfonos: 91 174 70 91 – 647 045 602

COMPRAMOS:

- ALUMINIO
- COBRE
- ACERO
- PLOMO
- CALDERAS
- LATÓN
- CABLES ELÉCTRICOS
- CPU-ORDENADORES

DISPONEMOS DE BÁSCULAS PESA CAMIONES Y BÁSCULA PEQUEÑA

clínica veterinaria
el Restón

Puedes visitar nuestra web y facebook
www.clinicaveterinariaelreston.es

AVDA. MAR MEDITERRÁNEO, 61 POST • 28341 VALDEMORO, MADRID
t.91 808 17 61 m.670 436 669 • cveterinariaelreston@gmail.com

Horario de atención al público y sus mascotas
Lunes a viernes de 9 a 21h / Sábados de 10 a 14h

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DE ANIMALES DE COMPAÑÍA

Servicios BÁSICOS

- Medicina General
- Radiología Digital
- Ecografía
- Cirugía y Anestesia

- Hospitalización diurna
- Peluquería y Estética
- Alimentación
- Accesorios y Complementos
- Asesoramiento...

ESPECIALIDADES

- Ecocardiografía
- Endoscopia
- Traumatología
- Oftalmología

Campaña de Limpieza de boca
canina y felina
Hasta el 21 de diciembre

Disponemos de profesionales en
Etología Clínica y Adiestramiento

Teléfonos de interés

Área Económica	918 099 661	Centro de Servicios Sociales (El Restón)	918 099 665	Parroquia Santiago Apóstol	686 527 529
Área de Discapacidad	918 657 301	Centro Social Vicente Ferrer	918 099 671	Parroquia San Vicente de Paúl	918 762 523
Área de Medio Ambiente	918 099 684	Colegio Hélicon	918 752 232	Perrera Municipal	918 099 684
Área de Mujer	918 099 666	Colegio Lagomar	918 083 643	Piscina Climatizada Valdesanchuela	918 099 605
Aulas Infantiles y Casa de Niños	918 956 575	Colegio Marqués de Vallejo	918 950 059	Registro de la Propiedad	918 018 830
Biblioteca Municipal Juan Prado	918 099 648	Colegio de Nuestra Señora	918 080 375	Renfe (Información)	902 320 320
Biblioteca Municipal Ana M ^a Matute	918 099 629	Colegio Sámer Calasanz	918 951 130	Residencia Municipal de Mayores	918 762 658
Bolsa de empleo	918 099 681	Colegio San José	918 950 922	SAD Serv. Ayuda Domicilio	918 099 657
C.E.I.P. Cristo de la Salud	918 954 140	Colegio Valle del Miro	918 658 070	SER (Serv. de Estacionamiento Regulado) ..	918 019 251
C.E.I.P. Diego Muñoz Torrero	911 744 348	Colegio Nobelis	918 658 125	SIE, Policía Local y Prot. Civil .. 092 /	918 092 213 / 112
C.E.I.P. Doña Leonor del Álamo	918 762 311	Correos	918 951 207	Serv. De Orientación Psicopedagógica	918 018 233
C.E.I.P. Pedro Antonio de Alarcón	918 094 732	Emergencias	112	Tanatorio Municipal	918 954 256
C.E.I.P. Doña Fray Pedro de Aguado	918 955 956	Escuela Comarcal Arzobispo Morcillo	918 950 116	Tanatorio Municipal (guardia)	639 618 601
C.E.I.P. Fuente de la Villa	918 091 946	Escuela Infantil Ailantos	918 955 900	Taxis	918 951 594 / 918 080 411
C.E.I.P. Maestro Román Baíllo	918 950 838	Escuela Infantil Jacaranda	918 014 607	Unidad de Sanciones	918 099 679
C.E.I.P. Nuestra Señora del Rosario	918 953 309	Escuela Infantil Los Olivos	918 018 271	Universidad Popular de Valdemoro (UPV) ..	918 099 677
C.E.I.P. Pedro López de Lerena	918 953 941	Escuela Infantil Los Paraísos	918 084 808	UNED	918 657 310
C.E.I.P. Vicente Aleixandre	918 095 481	Escuela Infantil Los Sauces	918 083 102	Voluntariado	918 018 243
Casa de Acogida	918 955 883	Escuela M. de Música y Danza	918 018 234		
Casa de la Juventud	918 099 664	Escuela Oficial de Idiomas	918 017 296	Áreas municipales	
Casa Parroquial	918 950 220	Gesvival	918 083 528	Ayuntamiento	918 099 890
Centro Actividades Educativas	918 099 607	Guardia Civil (Puesto)	918 099 405	Cultura	918 099 620
Centro de Asociaciones	918 099 677	Guardia Civil de Tráfico	918 950 073	Deportes	918 099 605
Centro de Barrio El Restón	918 099 670	Hospital Universitario Infanta Elena	918 948 410	Empleo y Comercio	918 099 680
Centro de Barrio La Estación	918 099 672	I.E.S. Avalón	918 953 211	Urbanismo, Servicios y Deportes	918 099 636
Centro Cultural Juan Prado	918 099 620	I.E.S. Maestro Matías Bravo	918 018 044	Educación	918 099 637
Centro de Día (Residencia de Mayores) ..	918 762 658	I.E.S. Neil Armstrong	918 019 061	Hacienda	918 099 661
Centro de Día San Luis Gonzaga	625 175 722	I.E.S. Villa de Valdemoro	918 954 211	Juventud	918 099 664
Centro de Día Juan Pablo II	918 019 975	Juzgado n.º 1	918 955 050	Mayores	918 099 682
Centro de Educación de Adultos	918 018 215	Juzgado n.º 2	918 018 412	Medio Ambiente y Servic. de la Ciudad ..	918 099 683
Centro de Empresas	918 095 966	Juzgado n.º 3	918 018 413	Participación Ciudadana y Voluntariado ..	918 099 677
Centro Municipal de Mayores	918 099 682	Juzgado n.º 4	918 351 904	Recursos Humanos	918 099 890
Centro Ocupacional Estrella de Elola	918 099 659	Juzgado n.º 5	918 351 908	Régimen Interior	918 099 890
Centro Ramón Areces	918 099 680	Juzgado n.º 6	918 351 913	Seguridad Ciudadana, Tráfico, Protección	
Centro de Salud calle Parla	918 955 000	Juzgado n.º 7	918 955 050	Civil y Emergencias	918 092 213
Centro de Salud El Restón	918 018 400	OMIC	918 099 678	Servicios Sociales	918 099 639
Centro de Salud El Restón (urgencias)	918 085 940	Parroquia Nuestra Señora del Pilar	918 094 979	Sanidad	918 018 242
Centro de Servicios Sociales	918 099 639	Parroquia Ortodoxa Rumana	642 603 855	Consumo	918 099 678
				Turismo	918 018 245



Presupuestos a medida para eventos:
bodas, comuniones, bautizos, comidas de empresa, cumpleaños...

Amplio Salón Independiente

Nueva Dirección

Menús diarios desde 8 euros

Menús fin de semana desde 12,50 euros

Bar Jaén

Plaza de Nuestra Señora del Rosario - Valdemoro - T. 677 513 180





Necesito un Trastero
Hacemos más grande tu casa o empresa

LA PRIMERA EMPRESA DE TRASTEROS EN VALDEMORO

Plaza del Esparto, 5 • 28341 Valdemoro, Madrid
Llámanos al teléfono GRATUITO 900 811 646 o visita nuestra web
www.necesitountrastero.es

GESCIBELES
Administradores  Fincas

⊕ ¿NECESITAS UN NUEVO ADMINISTRADOR?
NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DE TODO

⊕ OTRA FORMA DE GESTIÓN ES POSIBLE

Avda. Mar Mediterráneo, 172 / Local 2
Valdemoro • tel.91 894 24 71 • www.gescibeles.com

#HeliconMola
#SomosHelicon



la casita

Tu peque cuidado *como en casa*



La nueva ESCUELA INFANTIL del Colegio Hélicon

TARIFA PLANA
de 8:00 a 17:00 h.

285 €/mes*

¡TODO EL TIEMPO QUE PRECISES!
CON DESAYUNO, COMIDA
Y MERIENDA INCLUIDOS

*385€ SIN BECA

TARIFA PLANA

90 €/mes*

CUATRO HORAS
CON PISCOLABIS

*190€ SIN BECA

Hazles felices, elige **hélicon**

*APLICADO DESCUENTO BECA MEDIA DE 100€ DE LA COMUNIDAD DE MADRID

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



Intensivo Spartan SGX en CD Overall

El próximo 17 de diciembre se celebrará un intensivo sobre Spartan SGX en el Centro Deportivo Overall. La sesión, que comenzará a las 11:00 horas, estará dirigida por el *coach* oficial Nilton Monteiro.

A lo largo de toda la mañana, los presentes asistirán a una charla informativa sobre SGX/OCR. Posteriormente, pasarán a un calentamiento y entrenamiento Spartan SGX, que tendrá una duración aproximada de dos horas.

Las inscripciones se podrán realizar hasta el 16 de diciembre. El coste es de 20 euros.

Para más información puedes visitar el CD Overall en la calle París, naves 7 y 8 o ponerte en contacto en los números de teléfono 911 990 539 y 637 358 272. ✕



AFEMV organiza una campaña de información sobre la salud mental

AFEMV saldrá a la calle el día 14 de diciembre de 9:00 a 14:00 horas con sus mesas informativas y mercadillo solidario. En ellas encontraréis a una de sus psicólogas con la que los interesados podrán resolver dudas sobre salud mental y cómo prevenir descompensaciones en el estado de ánimo.

Además, venderán participaciones de lotería de AFEMV con el número 23 534 a un precio de 2,5 euros cada papeleta. ✕

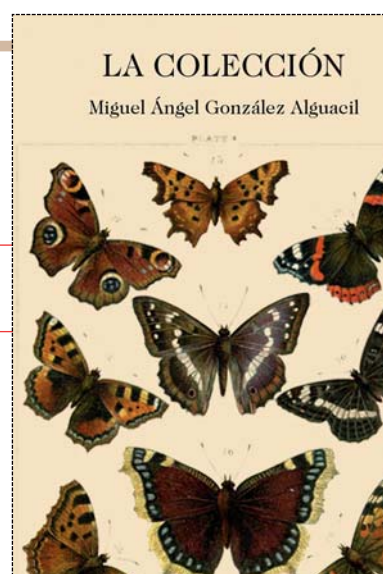
Presentación del libro EL CABALLERO DE LA TRISTE ESCRITURA

La obra de Miguel Ángel González Alguacil se presentará en la Biblioteca Municipal Ana María Matute



El sábado 17 de diciembre de 2016, en la Biblioteca Municipal Ana María Matute de Valdemoro, a las doce del mediodía, tendremos la oportunidad de asistir a la presentación del último libro de Miguel Ángel González Alguacil: *El Caballero de la Triste Escritura*. Esta nueva obra que nos regala el autor valdemoreño, la sexta, lleva por título *LA COLECCIÓN*.

El libro combina reflexiones escritas en prosa poética, con relatos atrevidos sobre temas tan dispares como Dios, el amor o la locura. Ideas que obsesionan la cabeza del literato tanto como fijan la mente de Mario, el personaje de su relato *La Mariposa*. Al escritor se le pueden poner muchos calificativos, pero, sin duda, uno de los principales debe ser el de valiente. ✕



S.C.I. Madrid, S.L.
VENTA, INSTALACION Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS



Oficinas y talleres:
 Narciso Monturiol, 22 - Nave 1 - Edificio 1
 Valdemoro, Madrid

Telf. 91 865 84 63 - Móvil: 675 83 34 85
 mail: info@sistemascontraincendiosmadrid.com
 web: www.sistemascontraincendiosmadrid.com

AUTORIZADO MINISTERIO DE INDUSTRIA REGISTRO INDUSTRIAL 201202



D+D
clínica dental
www.dentalvaldemoro.es
 ClínicaDentalDyDValdemoro

Calle de las Vacas, 17
 28341 Valdemoro
 t.910 256 268
 m.635 850 584

1.ª VISITA GRATUITA Y FINANCIACIÓN SIN INTERESES HASTA 24 MESES



EL RANCHO
IBERICO

Gran surtido de Ibéricos, carnes a la brasa y en piedra de asar
 Gran variedad de raciones, menú diario, comidas a la carta...
 Comuniones, Bautizos, comidas de empresa, terraza de verano...

calle San Martín de la Vega, 6 • 28343 Valdemoro, Madrid • Reservas 629 885 706



armack

armack DISEÑA Y DECORA
 tu casa a medida

ARMARIOS, VESTIDORES, PUERTAS, COCINAS...

www.armariosarmack.com

Antonio Van de Pere, 11 - Local 10 • 28342 Valdemoro, Madrid
 teléfonos: 91 875 36 91 / 648 21 85 42 • armack.armarios@yahoo.es



BAR DÍAZ
 Especialidad en Raciones Caseras

OFERTA
 Ración de callos
 +
 2 Cervezas Premium
7,50 euros

Júpiter, 115 Local 5 - Valdemoro
 teléfono 633 535 237



Taller Mecánico *multimarca*
VEHÍCULOS DE OCASIÓN
nombelautomocionsl@outlook.com

Frente a la **itv** de Valdemoro

Polígono Industrial Las Canteras · calle de La Granjilla, 9 · nave 26
 28340 Valdemoro, Madrid · m.: 657 983 083 · f.: 91 199 08 30



CISCO
 PELUQUEROS

Recupera la belleza de tu cabello con nuestro tratamiento de ácido hialurónico
 Relaja tu rizo con Keratina vegetal y te regalamos tratamiento para casa
 Asesoría de imagen

Estética:

- Uñas acrílicas (regalamos 1 sesión de parafina)
- Talleres de automaquillaje, para sacar partido a tu belleza)
- Bonos de masaje (5+1 regalo)
- Promociones para novias y niñas comunión

[Llámanos e infórmate!!!]

Osa Menor, 1 • Esquina Duque de Lerma
 28341 Valdemoro, Madrid • t.91 895 63 05

AUTO CRISTAL
RALARSA®

REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS DE AUTOMÓVIL

OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 70€
 TODOS LOS COCHES 3, 4 Y 5 PUERTAS

91 113 86 01
www.ralarsa.com   
valdemoro@ralarsa.com



C/ Antonio Van De Pere, 9
 28342 Valdemoro, Madrid

PELUQUERÍA Y MASCOTAS EVE

Artículos de Silvestrismo
 Artículos para Mascotas
 Todo tipo de Alimentación
 Venta de Mascotas



c/ Don Ramón Areces, 4 / 28340 Valdemoro, Madrid t.91 808 84 51

ELECTRODOMÉSTICOS - TV COLOR
SONIDO - ORDENADORES
AIRE ACONDICIONADO
MUEBLES DE COCINA

Electrodomésticos
VALDEMORO



C/. Libertad, 37
Tfnos. 91 808 16 18 - 91 808 26 42
28340 Valdemoro (Madrid)

DISMA
TYRE S.L.

SEA CUAL SEA LA MARCA
Trabajamos todas
las marcas de neumáticos

Avda. Andalucía, 127 • Pol. Ind. Albresa • 28343 Valdemoro, Madrid
teléfonos 640 226 002 / 91 801 95 36 • www.dismatyre.com

Su publicidad **AQUÍ**
desde **40** euros/mes
La revista de valdemoro
687 714 422

Su publicidad **AQUÍ**
desde **75** euros/mes
La revista de valdemoro
687 714 422



MAPFRE

Descubre que si cuentas con nosotros tendrás descuentos especiales para seguros de hogar, salud y decesos durante octubre, noviembre y diciembre solo en nuestra oficina:

• 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

• Desde donde quieras: www.mapfrevaldemoro.com



BONIFICACIONES DE HASTA 55%

Queremos
Ser tu oficina

índice de anunciantes

	página
Assisser / Mapfre / lcm	2
Repuestos Valdemoro	3
Restaurante La Almazara	5
GIL & Berrocal	6
Muebles Felcar	6
Beatriz Ayllón	7
Cubadis	8
G-Dental	8
Seat Hermanos Patón	9
Gabino Nicolás e hijos	10
Clínica Puerta del Moro	11
Gesitrad traducciones	11
Paso a Paso	12
D'nenes	12
Valdesalud	13
Crea Odontología	15
Esineinca	17
La Buha	19
El grill de Nella	23
Tapicería Tabasco	25

	página
Clínica Dental Valdemoro	25
Galenas Health & Beauty	27
Ache Reprografía	29
Dismatyre	31
Fisioterapia David Yañez	33
Bahía Dental	37
Vianda Natural	39
Restaurante Opera Vivaldi	43
Felcar Puericultura	43
Reyes Medina	45
Zonauto Sur - Conisa	51
Lula & Aran	52
Fotoprix	52
Chatarrería	53
Clínica veterinaria el Restón	53
Necesito un trastero	54
Gescibeles	54
Bar Jaén	54
Colegio Hélicon	55
Tien 21	60

CURSOS D FOTOGRAFÍA



Curso de Fotografía y de Edición fotográfica

Desde el 9 de enero hasta el 30 de marzo tres horas semanales en horario de mañana o tarde, se puede compaginar si trabajas a turnos.

• Curso de Fotografía:

- Manejo de la cámara.
- Composición
- Edición básica con Photoshop
- Blanco y negro
- El estudio fotográfico barato en casa.
- Disciplinas fotográficas.
 - El retrato.
 - El Paisaje fotografía panorámica.
 - Macrofotografía.
 - El bodegón.

Jueves de 9:30 a 12:30 h / Martes de 17:00 a 20:00 h
Precio: 150 euros

• Curso de Edición fotográfica:

Aprenderemos a editar las fotografías combinando los dos programas más importantes de revelado que existen en el mercado (Photoshop y Lightroom).

- Revelado del raw.
- Ajustes de luminosidad de la imagen.
- Herramientas de retoque.
- Revelado en blanco y negro.
- Clasificación y etiquetado de fotografías.
- Exportar optimizando los archivos.
- Crear un flujo de trabajo.

Lunes y Miércoles (dos días por semana)
de 16:30 a 18:00 h / Martes de 9:30 a 12:30.
Precio: 150 euros

(Imprescindible disponer de un ordenador portátil).

Si quieres más información ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o por teléfono al 912 849 494 o móvil 601 371 013.

También puedes seguirnos en Facebook: [ncuadresformacion](https://www.facebook.com/ncuadresformacion),
Instagram: [@ncuadres](https://www.instagram.com/ncuadres) o en Twitter: [@ncuadres](https://twitter.com/ncuadres).

www.ncuadres.com

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

Asociación Fotográfica 
Ncuadres
Talleres y Clases Magistrales

TIEN 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es

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

Navidad

Felices fiestas y próspero año 2017 compra ahora y empieza a pagar en marzo de 2017

EN 12 MESES SIN INTERESES TAE 0,00%



FULL HD

600 HZ CMP

SMART TV

3 HDMI

2xUSB

WiFi

CLASE ENERGÉTICA A+

379^{40"} €
259^{32"} €

JVC LT40VF53B

Smart TV



Grandes DESCUENTOS

Exposición de pequeños electrodomésticos



3 ZONAS DE COCCIÓN
BISELADA

189 €

FAGOR VITROCERÁMICA 2V33TS



386 LITROS

NO FROST

201 x 60 x 69 cm

529 €

379 €

EFICIENCIA ENERGÉTICA A+ AHORRO EN CONSUMO 20%

Balay COMBI 3KF6860W



MOTOR ECOSILENCE CON 10 AÑOS GARANTÍA

EFICIENCIA ENERGÉTICA A+++ AHORRO EN CONSUMO 30%

8KG

1.200 R.P.M.

BOSCH LAVADORA WAQ24368ES



MULTIFUNCIÓN

CLASIFICACIÓN ENERGÉTICA A

ACERO INOXIDABLE ANTIHUELLAS

189 €

FAGOR HORNO 6H-114AX



BOMBA DE CALOR
CONTROL ELECTRÓNICO SECADO
AUTOREVERSE Y ANTIARRUGAS

525 €

EFICIENCIA ENERGÉTICA A+ AHORRO EN CONSUMO 10%

8KG

ZANUSSI SECADORA ZDH8333PZ