



Lola Moreno se convierte en la nueva alcaldesa de Majadahonda

La nueva alcaldesa tomó posesión en un acto que contó con la presencia de la expresidenta, Cristina Cifuentes, y en el que anunció un gobierno con capacidad de gestión, ágil y eficaz | [pág. 2](#)

● **Lola Moreno será la primera mujer en ostentar el bastón de mando**

● **Moreno buscará acuerdos, a pesar de su mayoría absoluta**

MÁS NOTICIAS

En Papel entrevista a Carlos Cura

Carlos Cura será el nuevo entrenador del Rayo Majadahonda. Alfredo Santa Elena abandona el club, después de haber conseguido la permanencia. Reconoce que "habrá novedades", pero no especifica ninguna. El nuevo místico subraya la "enorme motivación" que le supone este nuevo desafío y se define como un entrenador "ganador e inconformista". Carlos Cura tiene el reto de devolver al Rayo Majadahonda a la lucha por el ascenso. | [pág. 14](#)



MÁS NOTICIAS

El Colegio Guzmán el Bueno abre dos grados de FP deportivos en Majadahonda | [pág. 10](#)

Los avances en el tratamiento de la alergia permiten a los pacientes una vida prácticamente normal | [pág. 12](#)

Llegan las noches del Hipódromo. Arrancan el último jueves del mes y continúan todo el verano | [pág. 13](#)

Knack Business Angels celebra su tercera ronda de inversión

El Instituto de Emprendimiento Avanzado celebra el próximo 26 de junio una nueva ronda de financiación para los proyectos de emprendimiento que han pasado el exigente proceso de selección de su herramienta financiera, Knack Business Angels. La escuela de negocios pionera en la formación, mentorización y financiación de emprendedores ya ha invertido en tres proyectos con este instrumento. Han contado con Ana Bujaldón, presidenta de la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesio-

nales y Empresarias (FEDEPE). FEDEPE cuenta con 26.000 asociadas y tiene al frente a una persona que atesora más de 30 años de experiencia en la dirección empresarial. Bujaldón defendió el papel de la mujer en este sector, que es más talentoso que el de los hombres. Un 44% de los proyectos en femenino fracasan dentro de los tres primeros años de vida, frente al 70% de los hombres. Y es que, subraya esta alta ejecutiva española, "hablar de mérito y capacidad, es hablar de mujer". | [pág. 8](#)



DESCARGA TU EJEMPLAR



La popular Lola Moreno se convierte en la primera alcaldesa de Majadahonda

•• **Raquel Fernández.** Lola Moreno es la nueva alcaldesa de Majadahonda, con la mayoría absoluta del Partido Popular en el Ayuntamiento, al contar con 15 de los 25 concejales.

En su intervención, la primera alcaldesa que tiene Majadahonda ha anunciado que gobernará “para jóvenes, para mayores, para la infancia; para las familias; para los emprendedores, para quienes buscan nuevas oportunidades y proyectos; para las personas vulnerables y para quienes atraviesan dificultades”.



CINCO TENENCIAS DE ALCALDÍA Y 14 CONCEJALÍAS

Al cierre de esta edición, daba a conocer Moreno la composición de su gobierno, organizado en torno a cinco tenencias de Alcaldía y 14 concejalías. Destaca la primera edil el hecho de que se haya llevado el área de Deportes a lo “más alto” de la nueva estructura, creando también, por otra parte, un espacio de “Emergencias” de

para la futura implantación del denominado SERMAJ.

El primer teniente de Alcaldía es Diego López del Hierro. Su departamento engloba Hacienda y Recursos Humanos (Diego López del Hierro); Atención al Ciudadano, Administración Electrónica, Régimen Jurídico y Contratación Pública (Ignacio González Silván) y Deportes (Alejandro Núñez).

Raúl Terrón es el segundo teniente de Alcaldía, englobando su departamento Urbanismo, Vivienda, Obras e Infraestructuras (Raúl Terrón); Proximidad, Mantenimiento de la Ciudad y Urbanizaciones (Ramón Losada), y Medio Ambiente y Proyectos Financiados (Laura Romero).

El tercer teniente de Alcaldía es



Ángel Alonso, formando parte de su área las concejalías de Seguridad Ciudadana, Emergencias y Fiestas (Ángel Alonso); y Movilidad y Transporte (Antonio Rodríguez).

Ana Camins es la cuarta teniente de Alcaldía, que cuenta con Desarrollo Económico, Empleo y Comercio (Ana Camins); Educación y Juventud (Raquel Monedero, y Sanidad, Consumo, Vigilancia y

Control de Animales (María José Montón).

Marina Arines es la quinta teniente de Alcaldía, cuya estructura interna engloba Bienestar Social, Familia y Mayores (Marina Arines); Cultura (Nuria Wilde); y Relaciones Institucionales, Mujer, Inclusión Social y Atención a la Discapacidad (Rocío Manzanque).

El PSOE se compromete a realizar una oposición constructiva y responsable

•• **R.F.B.** El PSOE contará con tres concejales esta Legislatura, tras las elecciones municipales, en las que David Rodríguez Cabrera ha sido su candidato. En declaraciones a En Papel, el concejal ha agradecido su confianza a los cerca de 5.000 vecinos que han depositado su voto para la formación política que representa en Majadahonda.

“La sociedad ha hablado de forma clara. Cumpliremos ese mandato desde la oposición de forma constructiva, responsable, respetuosa y propositiva”, ha resaltado.

Por ello, ha asegurado que su partido continuará “trabajando, fiscalizando la acción de gobierno y trabajando muy duro junto a vecinos/as y colectivos para ayudar a mejorar Majadahonda con servicios públicos de máxima calidad, culturales, deportivos, sanitarios, educativos... Vamos a seguir luchando y apostando por otra forma de hacer política, escuchando a los ciudadanos y habilitando nuevos canales de par-



ticipación ciudadana, vamos a seguir apostando por la construcción de vivienda pública para que ningún vecino tenga que marcharse de Majadahonda porque no pueda pagar un alquiler”.

Asegura que el “resultado electoral es claro” y que “el incremento de la participación y la desaparición de Ciudadanos ha supuesto un importante incremento de votos para el Partido Popular. Esa situación, unida a la miles de votos de diferencia

entre la candidatura del PP local y la regional encabezada por Ayuso, ha posibilitado el aumento de votos de Vox”.

“Un resultado malo para el PSOE de Majadahonda pese a obtener más apoyo que a nivel regional o más votos que en otras citas electorales en las que conseguimos 4 ediles. Sea como sea, estamos trabajando desde el minuto 1 para revertir esta situación y conformar una alternativa de gobierno para 2027”, ha concluido.

Más Madrid-IU realizará una labor de fiscalización y de propuesta

•• **R.F.B.** El concejal de Más Madrid-Izquierda Unida, Daniel Pérez, ha valorado la entrada de su formación política como nuevo partido de la Corporación, ya que no contaba con representación la pasada Legislatura.

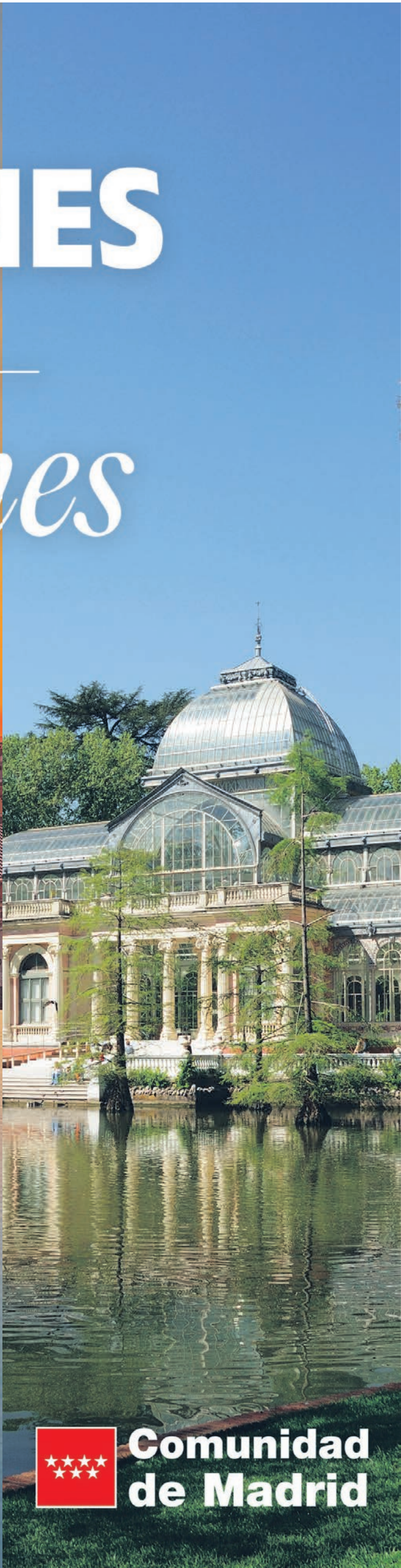
En este sentido, ha avanzado que han comenzado a “dar los primeros pasos para cumplir lo acordado en la coalición” por lo que van a “trabajar conjuntamente con los movimientos sociales majariegos y la ciudadanía para defender nuestro programa”. Explica que van a hacer una labor de fiscalización, de control del trabajo que desarrolle el Equipo

de Gobierno y “por supuesto” de propuesta.

“Nuestro modelo es diametralmente opuesto al del Partido Popular, pero estamos seguros de que hay espacio para incorporar muchas de nuestras propuestas”. “Nos centraremos más en las que afecten al día a día de los vecinos y vecinas, como la eliminación de barreras arquitectónicas y el ensanche de aceras, pero no renunciamos a abrir un debate sobre cuestiones estratégicas como la reestructuración de las líneas de autobús internas o la promoción de vivienda pública en alquiler con precio limitado”, afirma.



LAS
VACACIONES
DE LOS QUE
SABEN DE
vacaciones



turismomadrid.es



**Comunidad
de Madrid**

Cruz Roja da una serie de recomendaciones para evitar accidentes y disfrutar de la piscina este verano

••**Raquel Fernández.** Con motivo del inicio de la temporada de piscina, Cruz Roja Majadahonda facilita una serie de consejos para evitar accidentes en estos espacios, donde una pequeña distracción o una imprudencia pueden acabar en situaciones de peligro.

En declaraciones a En Papel, la pediatra colaboradora del Área de Salud de Cruz Roja, Paloma Nacher, ha recalado que, sobre todo con los niños pequeños, hay que “tener muchísimo cuidado” para evitar ahogamientos. “Si un niño pequeño cae al agua, se ahoga en silencio. Y esto sí quiero dejarlo claro. Cuando un niño cae al agua, no lucha contra el agua, se hunde. Así como el adulto o el niño más mayor luchan o chapotean, el pequeñín se hunde y si no estamos vigilantes, no nos enteramos”, ha destacado.

En este sentido, y en cuanto a las personas mayores que sepan nadar, detalla que mientras estén en el agua, si notan un calambre, se marean o no se encuentran bien, deben salir. Respecto



a quienes no saben nadar, deben “hacer caso a todas las indicaciones de los socorristas y ser cautelosos”.

LESIONES

Otros de los accidentes que se pueden evitar son los relacionados con tirarse al agua de cabeza. Si no se adoptan una serie de precauciones se pueden producir lesiones medulares, traumatismos craneales o roturas en el cuello. Por ello, “para tirarse desde un trampolín”

hay que “saberlo hacer” tanto el que “se tira como quien está debajo” ser consciente de que arriba hay un trampolín, ya que le puede caer encima el bañista y tener “un golpe muy feo”.

“Debemos ser conscientes de que la piscina es un lugar para divertirse, para pasarlo bien, no para complicarnos la existencia para toda la vida. Por ello, correr por el borde también es peligroso, ya que resbala y la caída puede tener consecuencias al golpearse la cabeza y poder producirse

una fractura de cráneo”, puntualiza Nacher.

CAMBIOS DE TEMPERATURA

Los cortes de digestión son otro de los aspectos a tener en cuenta. Desmiente que se produzca esa situación, ya que lo que se produce realmente es un “síncope por vasoconstricción” por un cambio brusco de temperatura, entre la que tiene el bañista y el agua.

“Esa situación, junto con que hayamos tenido una comida copiosa, promueve la aparición de ese

síncope. Lo que podemos hacer para evitarlo es meternos en el agua poco a poco, tantear la temperatura, sentarnos con los pies colgando y refrescamos la cabeza, o ducharnos en las duchas de la piscina para conseguir el equilibrio entre la temperatura externa e interna”, aconseja la especialista de Cruz Roja.

EXPOSICIÓN SOLAR

El sol es otro de los elementos a tener en cuenta cuando se está disfrutando de la piscina, ya que una exposición sin tomar precauciones, como el utilizar crema solar o ropa protectora, puede provocar quemaduras, y en el peor de los casos un melanoma, que “está subiendo peligrosísimamente entre los niños”.

Recomienda aplicarles periódicamente la crema de protección, al estar “constantemente entrando y saliendo del agua”, una situación que provoca que la “crema se haya barrido a la media hora”. Por ello, otra opción es que “usen un traje de neopreno que también les cubra las piernas”.

Dispositivo especial de verano de la Comandancia de la Guardia Civil

••**En Papel.** Los agentes de la Guardia Civil de Majadahonda participan en el dispositivo especial de cara al verano 2023 que ha activado la Comandancia de la Guardia Civil de Madrid.

Se trata de un operativo en el que están implicados los más de 3.000 agentes con los que cuenta la comandancia y, según sus responsables, pretende dar seguridad a todas aquellas áreas de la Comunidad que en esta etapa estival cuentan con una mayor afluencia de personas, “prestando especial atención a la prevención e investigación de incendios forestales y espectáculos y fiestas populares”.

Explican que para poder llevar a efecto el plan, la Comandancia de Madrid contará con el apoyo de Unidades especializadas, como el Servicio Aéreo, la unidad de Actividades Subacuáticas en la vigilancia de los pantanos y ríos de la Comunidad, la Agru-



pación Rural de Seguridad en los eventos festivos, el Escuadrón de Caballería y Unidades caninas especializadas, entre otros departamentos. Además de contar con las Unidades propias de la Comandancia como Seguridad Ciudadana, Tráfico, USECIC, SEPRONA, equipos ROCA, GRE-IM. Además, está previsto que a finales del mes de junio, se incorporen los guardias alumnos procedentes de la academia que engrosarán las filas de las unidades.

“El objetivo principal que se ha

ideado está destinado a la prevención. En el caso de los incendios forestales, el Servicio de Protección de la Naturaleza ya está trabajando desde el pasado mes de abril en la prevención e investigación de incendios”, recalcan.

De igual modo, se está trabajando de manera conjunta con ayuntamientos y policías locales para establecer los dispositivos de las fiestas de los municipios de la Comunidad, así como de los eventos que puedan aglomerar un volumen de personal elevado.

La piscina de verano de Huerta Vieja abre sus puertas hasta el 10 de septiembre

••**R.F.B.** Hasta el 10 de septiembre estará abierta al público la piscina municipal de verano de Huerta Vieja. De martes a domingo, entre las 11.00 y las 21 horas, y los lunes de 15.00 a 21.00 horas, los vecinos pueden acceder a estas instalaciones en las que las entradas se pueden adquirir en taquilla en el momento del acceso, estando los niños menores de tres años exentos del pago.

Recalcan desde el Ayuntamiento de Majadahonda que las entradas “son válidas únicamente para el día y momento de la adquisición”, pero que “si se sale de la instalación, para volver a entrar hay que comunicarlo en la taquilla para que les proporcionan la pulsera de acceso”. No obstante, recalcan que “esta pulsera no garantiza el acceso posterior, que estará condicionado por la situación del aforo

legal, que no podrá superarse”. En cuanto al precio de los *tickets* para acceder al recinto, se distribuye en función de si se trata de usuarios empadronados o no.

Así, la entrada de día para adultos empadronados es de 3,25 euros, siendo para los niños que no hayan cumplido 14 años y los mayores de 65 años, de 2,75 euros.

Existe también la opción de adquirir un bono de 20 usos, siendo para los adultos empadronados de 49,95 euros y para los niños menores de 14 y adultos mayores de 65 de 39,05 euros.

Para los no empadronados, el precio de la entrada de día es de 6,50 euros para los adultos, y para los menores de 14 y mayores de 65 años, de 5,50. El bono de 20 usos para los primeros es de 99,90 euros y para los demás colectivos de 78,10 euros.

Cines Zoco de Majadahonda: no solo cine

•• **Living Majadahonda.** Seguro que muchas de las personas que leéis En Papel conocéis los Cines Zoco de Majadahonda e incluso habéis ido a alguna de sus sesiones. Pero quizás no conozcáis todo lo que hay detrás de estos cines que ya son una institución en nuestra ciudad. Por eso, he entrevistado para este número a Javier López Otaola, presidente de la Asociación Cines Zoco de Majadahonda, que nos cuenta mucho más sobre ellos y alguna novedad...

JAVIER, ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAN LOS CINES ZOCO EN MAJADAHONDA?

Los Cines Zoco existen desde que se creó el centro comercial del Zoco a finales de los años 70. Pero en 2013, tras el cierre que realizó el propietario, Cines Renoir, una plataforma ciudadana se movilizó para constituir una asociación sin ánimo de lucro que mantuviese los cines abiertos, la actual Asociación Cines Zoco Majadahonda.

¿QUÉ CREES QUE HA SIDO LO MÁS IMPORTANTE QUE HABÉIS HECHO EN ESTOS AÑOS PARA CONVERTIRLOS EN UN REFERENTE DE LA CIUDAD Y PRÁCTICAMENTE DE TODA LA COMUNIDAD DE MADRID?

Desde el primer momento nuestra aspiración fue ofrecer un cine de calidad a unos precios atractivos. Además, venimos realizando una actividad diferenciadora, como es el ciclo 'Directores en el Zoco', de forma que todas las semanas viene un director de cine a realizar un coloquio sobre una de sus últi-



mas películas. Por nuestro cine han pasado Pedro Almodóvar, Fernando Trueba, Rodrigo Sogroyen, José Luis Cuerda, Javier Fesser o Agustín Díaz Yanes, entre muchos otros. Otras actividades que realizamos son la proyección de Óperas en directo, el Ciclo de Arte, Cine Clásico, Sesiones Educativas (con colegios e institutos), sesiones especiales para personas con TEA y Alzheimer), etc.

¿CÓMO FUNCIONA VUESTRO CLUB DE SOCIOS?

Hacerse socio de nuestro proyecto cuesta 100€ al año (50€ los menores de 30 años) y te permite disfrutar de precios reducidos, entradas exclusivas a eventos y

ventajas con entidades colaboradoras.

¿CUÁNTOS SOCIOS TENÉIS A DÍA DE HOY?

Actualmente somos 915 socios, provenientes de la zona noroeste y Madrid. Nuestra aspiración es poder llegar a ser 1.200, lo que nos permitiría garantizar a largo plazo la continuidad de nuestro proyecto.

¿CÓMO OS AFECTÓ LA PANDEMIA? ¿QUÉ HICISTEIS PARA RESURGIR TRAS ESA ETAPA?

Como a todo el sector de la exhibición cinematográfica, nos ha afectado enormemente. Hemos perdido un 30% de espectadores (en línea con el resto de cines),

fundamentalmente debido a los cambios de hábito derivados del uso de las plataformas digitales. Nosotros pensamos que ver una película en pantalla grande es incomparable.

Pero hemos llevado a cabo un proceso de reducción de gastos y además hemos contado con las ayudas al sector de la Comunidad de Madrid y del ICAA.

¿ALGO MÁS QUE QUIERAS CONTARLE A NUESTROS LECTORES?

Ya que nos das esta oportunidad, nos gustaría animar a vuestros lectores a acercarse a nuestros cines y a participar en este maravilloso proyecto del que estamos tan orgullosos, haciéndose socios. Es muy gratificante ver que cada día se acerca más gente que quiere colaborar desinteresadamente con nosotros, lo cual agradecemos mucho. Este es un proyecto en el que los socios decidimos nuestro destino.

Ha sido un placer entrevistar a Javier para este número y conocer todo lo que hay detrás de una institución como los Cines Zoco de Majadahonda, así como sus próximos proyectos. Y si tú has conocido un sitio nuevo que te ha sorprendido o si crees que deberíamos tratar un tema concreto en esta sección, no dudes en ponerte en contacto conmigo. Puedes escribirme en mi perfil de Instagram @livingmajadahonda o hacerlo a través de email en livingmajadahonda@gmail.com. ¡Nos leemos en el próximo número!

CLUB DE LECTURA

Las novedades de los cines Zoco

¿QUÉ PLANES TENÉIS PARA LOS PRÓXIMOS MESES? ¿CÓMO AFRONTÁIS EL VERANO?

Estamos ilusionados con dar un impulso a la ópera, para incluir zarzuela y conciertos en directo. También queremos constituir un club de lectura (en colaboración con otros de la zona), que combine literatura y cine. Otro tema que nos ilusiona es acercar el cine a los jóvenes, para lo que estamos trabajando algunas ideas. El verano es un periodo en el que la asistencia baja notablemente ya que todos queremos disfrutar de la calle, aunque también para muchos el cine resulta un estupendo refugio durante las horas calurosas.

ESTÁIS INCLUYENDO NUEVAS ACTIVIDADES EN VUESTRA PROGRAMACIÓN COMO LOS MONÓLOGOS, ¿POR QUÉ HABÉIS DECIDIDO IR POR AHÍ?

Nuestra idea es atraer a público nuevo, que no nos conozca. Por ello, estamos ideando actividades novedosas, como los monólogos y conciertos de jazz en directo. Tenemos otras ideas destinadas a los jóvenes y familias que probablemente anunciaremos a la vuelta de vacaciones.

Donde Mariano
PELUQUERÍA • BARBER SHOP



CC Monteclaro local 58-1
Pozuelo de Alarcón

@donde_mariano
917 99 34 00

Una conferencia sobre 'Mujeres líderes en ciencia y tecnología' integran los eventos de Cines Zoco este mes

••**Raquel Fernández.** Una conferencia sobre 'Mujeres líderes en ciencia y tecnología' forma parte del programa de actividades y eventos que organiza Cines Zoco Majadahonda.

Se trata de una cita, el jueves 22 de junio, a las 20.00 horas, para la que la entrada es gratuita, previa descarga, hasta completar aforo, moderada por Sol de la Quadra Salcedo y que, según explican los responsables de las alas, contará con "cuatro de las mejores científicas de nuestro país".

Así, asistirán Elena González Alguacil, neuropediatra en el hospital Niño Jesús; Marta I. Hernández Hernández, investigadora del CSIC; Raquel López Heredero, doctora en Ciencias Físicas y miembro del departamento de Óptica Espacial del INTA y María Comín Mayordomo, responsable de educación preuniversitaria en Microsoft. La propuesta se incluye dentro del ciclo promovido por mecfilmfestival.com.

DIRECTORES EN EL ZOCO

Por otra parte, el viernes 23, también a partir de las 20.00 horas, dentro del ciclo de 'Directo-



res en el Zoco', Pablo Maqueda y Hizea G. Viana presentan 'La desconocida'. Es el segundo largometraje de Maqueda, basado en la obra de teatro 'Grooming', de Paco Bezerra. El film,

explican los responsables de los cines, está protagonizado por Laia Manzaneres, Manolo Solo y Eva Llorach. Ha sido presentado en el Festival de Málaga 2023, y también ha participado

en el BCN Film Fest. El argumento de la película gira en torno a Carolina, una joven ingenua y encantadora que conoce a Leo a través de un chat.

También dentro de este mis-

mo ciclo, Félix Vicarret presenta "Una vida no tan simple", el día 29 de junio, a las 20.00 horas. El cineasta navarro presenta su nueva película, con la que regresa a la ficción y relata una historia personal y profesional que asola a los protagonistas.

Al día siguiente, el 30 de junio, será el turno del cine clásico, con la proyección en V.O.S. de la película 'Breve encuentro', que una vez visionada, será analizada por la especialista y crítica, María Eugenia Guzmán y por el también experto, Javier López Otaola, quien además es el presidente de la Asociación Cines Zoco Majadahonda.

La agenda para el 1 de julio trae hasta los cines al director de fotografía Kike González, para presentar 'Últimas voluntades', la ópera prima del director murciano Joaquín Carmona Hidalgo, en la que él participa. La película está protagonizada por Fernando Tejero, Óscar Casas y Adriana Ozores, entre otros. El film relata una historia de superación y de segundas oportunidades sobre un padre que quiere recuperar el amor de su hijo.

Campamentos de verano y curso gratuito de conservación de biodiversidad en GREFA

••**En Papel / Foto GREFA.** Ya está abierto el plazo de inscripción para la sexta edición del curso 'Conservación de Biodiversidad y Hospital de Fauna Autóctona' que se celebrará en las instalaciones de Majadahonda del 3 al 13 del próximo mes de julio.

Según informan desde GREFA, el curso, totalmente gratuito, tendrá lugar de lunes a jueves de 16:00 a 20:30, más media jornada de prácticas.

Así, explican que está subvencionado por la Comunidad de Madrid y que sus destinatarios son personas interesadas en la biodiversidad y en los proyectos "destinados a estudiarla y defenderla, así como aquellas que desarrollan su labor en el sector de



la educación y, en general, todo interesado en trabajar o ser voluntario en iniciativas o entidades dedicadas a la conservación de la naturaleza".

Es necesario rellenar el formulario que figura en la web de la

ONG. Hay 30 plazas y se dará prioridad a quienes estén realizando voluntariado o prácticas en algunos de los departamentos de GREFA. Los solicitantes deben ser mayores de edad. No es necesaria formación mínima.

El plazo de inscripción es hasta el 26 de junio.

CAMPAMENTO DE VERANO

Por otra parte, se celebrarán campamentos de verano para niños de entre 6 y 13 años. Se trata de una actividad del Programa de Educación Ambiental, durante los días de vacaciones escolares de junio y julio. Hay un límite de 30 participantes por semana, y el precio es de 125 euros.

En cuanto a las actividades propuestas, enfocadas en "unir diversión y aprendizaje", realizarán visitas al Hospital de Fauna Salvaje y Centro de Naturaleza Viva; tareas de alimentación y supervisión de animales irrecuperables (sin contacto directo con los animales), entre otras.

Homenaje a los donantes de órganos

••**R.F.B.** Con motivo del Día Nacional del Donante, el Hospital Puerta de Hierro acogió una jornada a la que asistió el consejero de Sanidad en funciones, Enrique Ruiz Escudero, responsables médicos y miembros de asociaciones de donantes.

Entre los datos facilitados, se explicó a los presentes en el acto que la Comunidad registró en 2022 un total de 848 trasplantes de órganos, un 25 por ciento más que en 2021, lo que supone un "récord histórico". Se rindió homenaje a las personas que "permiten seguir con vida a quienes no disponen de ningún otro tratamiento para afrontar su enfermedad", por lo que se ha recordado a la sociedad la importancia de este acto solidario.



Director:
Gorka Otaño

Editor:
Duaba Directorship, S.L.

Redacción:
Raquel Fernández
Marcos Yebra
info@enpapel.es

Cartas al director:
lectores@enpapel.es
@EnPapel2021

Impresión Alaurco

Distribución Larry and Simon (Con B de Buzoneo)

Depósito Legal:
M -814-2021



Arranca la legislatura de Lola Moreno

El Partido Popular ha arrasado en Majadahonda. Los populares podrán gobernar en solitario, después de haber obtenido unos espectaculares resultados. El viento de cambio en España provocado por el desgaste del Gobierno de Pedro Sánchez, el impulso de la figura de Isabel Díaz Ayuso que se ha convertido en el primer ariete contra las políticas del gobierno de coalición, una campaña sin errores por parte de Lola Moreno y una oposición desnortada que no ha sabido hacer valer su mayor conocimiento de la ciudad han sido los factores determinantes para explicar este resultado. El PP tiene 15 concejales, Vox 4, PSOE 3, VPM 2 y Más Madrid-IU se queda con 1. No consiguieron representación municipal Centristas ni Ciudadanos.

Este es el primer titular del re-

sultado electoral, pero hay otros que no nos dejan buen sabor de boca. No por esperado deja de ser preocupante el resultado electoral del PSOE, que sigue una legislatura más sin liderar la oposición. Un partido que aspira a gobernar no puede ser la tercera fuerza política de la ciudad. Los de David Cabrera pierden dos concejales.

El votante socialista se ha ido a otras fuerzas políticas y no ha recibido votos de Ciudadanos, que desaparece del Ayuntamiento, a pesar de la buena campaña que ha hecho Eva Sáenz de Pipaón. El otro factor que preocupa es el crecimiento de partidos populistas

en Majadahonda, que con programas electorales 'Pepa Pig', parafraseando a Eduardo Madina, se han hecho un hueco en la corporación municipal. Vox gana un concejal, respecto al resultado de hace cuatro años, y se convierte en la segunda fuerza más votada. Sale del gobierno, pero lidera la oposición. VPM entra en el Ayuntamiento con dos ediles, gracias al desplome de socialistas y naranjas. Ni unos ni otros podrán condicionar la gestión municipal, ante la mayoría absoluta de los populares, y nos felicitamos por ello.

La actuación de cualquier gobierno debe ir encaminada al interés

general para mejorar la vida de los vecinos y no debe ir dirigida a eliminar al adversario político que no piensa como tú o al beneficio de intereses particulares. Ya lo dijo en el balcón de Génova Isabel Díaz Ayuso la noche del 28-M, en referencia a los pactos de Pedro Sánchez. No se puede hacer política "por la puerta de atrás" y el partido que lo haga lo acabará pagando en las urnas. La política es un servicio público. Desde esta cabecera estaremos vigilantes y examinaremos la política en vivienda, educación y formación, sanidad o deporte que haga la nueva alcaldesa. No nos olvidamos de que prometió que su primera decisión cuando asumiera el cargo sería la de revisar la decisión de demoler Huerta Vieja para construir una nueva instalación en régimen de colaboración público-privada.

"EL VOTANTE SOCIALISTA SE HA IDO A OTRAS FUERZAS POLÍTICAS Y NO HA RECIBIDO VOTOS DE CIUDADANOS"

Filosofía para sobrevivir

Un libro de reciente publicación en España, 'Ética para desconfiados' del profesor David Pastor Vico, me ha permitido adentrarme en la filosofía fácil que andan rebuscando los que estudiaron la carrera hace veinte años y no se han resistido a quedarse en las aulas. Me gusta su autor y me gustan Jorge Freire o Carlos Javier González Serrano, almas extrañas en este siglo de influencias vacías o escasas.

Dice Vico que la desconfianza es uno de los signos de estos tiempos y lo argumenta comparándolo con los años de nuestra

infancia, aquellos felices setenta y ochenta en los que el mayor riesgo al que se enfrentaban nuestros padres era que la vecina nos hiciera un bocadillo de mortadela con aceitunas mejor que el que sacábamos de casa envuelto el papel de plata.

Todo lo demás eran miedos a medias. No nos asesinaban ni nos violaban las manadas de pobres adolescentes educados en el porno de los móviles. Ahora, sí pasa. O pasa más que antes. Por eso educamos en el 'no hables con nadie no vaya a ser que te raptén'. Así nos hemos hecho una sociedad cada vez más

'yoista' que, al mismo tiempo, se conjura contra la epidémica soledad sin más herramientas que una red social.

Supongo que la falta de confianza no es un fenómeno nuevo, pero es interesante ponerle nombre a lo que nos pasa para que miremos la vida con las gafas adecuadas y no con las que nos prestan los que prefieren guiarnos solos. Porque si hay algo de lo que se aprovechan quienes nos gobiernan es de que deambulemos sin conocer a nuestros vecinos. Cuanto menos sepamos de sus males, mejor. Anótenlo.

"POR ESO EDUCAMOS EN EL 'NO HABLES CON NADIE NO VAYA A SER QUE TE RAPTÉN'"

Sonsoles Ónega
Periodista de Atresmedia



ven a visitarnos



**Instituto de
Emprendimiento
Avanzado**



EN PAPEL

Instituto de Emprendimiento Avanzado

El IEA es la escuela de negocios pionera en España en formación, 'mentoring' y financiación de proyectos para los emprendedores. Está presente en Madrid, Barcelona, Zaragoza, Málaga, Bogotá y Miami. El consejo de administración está formado por Juan Claudio Abelló, presidente, Wilfredo Jurado, CEO, y Hugo Barceló, director de desarrollo corporativo.

“Hablar de mérito y capacidad es hablar de mujer”

●● **En Papel.** El Instituto de Emprendimiento Avanzado ha celebrado un nuevo Martes del Emprendimiento, patrocinado por Iberdrola, que ha contado con la presencia de la presidenta de la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE). FEDEPE, que cuenta con 26.000 asociadas y tiene como misión fundamental la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en la empresa y en la sociedad civil.

Ana Bujaldón ha conversado durante una hora con el presidente de la escuela de negocios, Juan Claudio Abelló, para dibujar la realidad con la que se encuentran las mujeres cuando quieren emprender y que es muy distinta de la de los hombres. Esta madre y empresaria con más de 30 años de carrera a sus espaldas se ha basado en datos para afirmar que en España no se cuenta como debería “con el 50% del talento” que son las mujeres. Los datos son tozudos y la presidenta de FEDEPE ha puesto todos sobre la mesa: dentro de los tres primeros años fracasan un 44% de proyectos femeninos, frente al fracaso del 70% de proyectos masculinos. “Hablar de mérito y



capacidad es hablar de mujer”, ha subrayado Bujaldón.

Sin embargo, queda mucho camino por recorrer porque “a las mujeres nos faltan más oportunidades para romper ese techo de cristal y alcanzar ese espacio de poder”. Existe, a su juicio, “un sesgo de género que influye en la financiación. Se exige más a los proyectos liderados por mujeres,

más garantías y eso nos parece injusto”. En este sentido, ha defendido la ley de paridad del Gobierno porque “las cuotas, a lo mejor, ayudan al cambio, el sistema mejora y ayuda a que las mujeres lleguen a cotas de responsabilidad”. Considera que en nuestro país se habla de emprendedores y no de empresarios porque el primer término “nos genera más simpatía”.

El IEA recibe al podcast de Mary Poppins para emprendedores

●● **En Papel.** “Amo con todo mi corazón el emprendimiento”. Esta ha sido la carta de presentación de Naily Makangu en los Martes del Emprendimiento del Instituto de Emprendimiento Avanzado que patrocina Iberdrola.

Makangu es entrenadora y consultora de transformación empresarial, ayuda a las empresas emergentes a superar los desafíos, a liderar equipos y proyectos complejos, aportando claridad y procesos para permitirles un mayor rendimiento, siempre con la mirada social vinculada a la inclusión y la equidad, así como en el impacto ambiental que generan las actividades económicas y productivas.

Su labor con los emprendedores descansa sobre tres patas. La



primera va dirigida a ahorrar tiempo y costes. “Trabajamos sobre el producto en labores de desarrollo, hablamos con ingenieros, proveedores, etc”. La segunda fase está enfocada en la operación porque, dice Naily Makangu,

“la gente cuando piensa en lanzar su producto piensa en el producto, pero no en el cliente. Nosotros, insiste, “ayudamos a las startups para que vean más allá de su producto”. La tercera pata persigue “cuidar a la gente”.

El secreto de su éxito está en el boca a boca, aunque ahora empieza a darse a conocer con una importante estrategia de marketing y con el podcast que le ha traído a esta escuela de negocios: The Mary Poppins of Startups Show, donde prescribe emprendimiento. Desde esa plataforma proclama que “la formación es importante para emprender, pero no cualquier formación porque la buena tiene que ser práctica y estar enfocada también a hacer contactos”.

Emprender y ahorrar gracias a las renovables

●● **Marcos Yebra.** El Instituto de Emprendimiento Avanzado ha celebrado un nuevo Martes del Emprendimiento, patrocinado por Iberdrola, que ha contado con la presencia Enrique Alejo, que fundó la empresa Energía Solar Compartida hace tres años, cuando el mercado de las energías renovables “era todavía más inmaduro”.

El objetivo de Energía Solar Compartida es “acercar la energía renovable al usuario final, utilizando los medios que permita su propio edificio, y que se pueda adaptar a la realidad final, llegando igual al usuario de 25 años que al usuario de 70 u 80 años”, explica Enrique Alejo.

El principal incentivo para las comunidades de vecinos o empresas que deciden implantar este tipo de tecnologías, es el ahorro



económico “desde el minuto uno, con energía renovable y desde su propio edificio”, afirma el emprendedor. Mercado que experimenta un boom con los fondos Next Generation para mejorar la eficiencia energética de los edificios.

“Ayudar es muy buen negocio” con Give Me Five

•• **Marcos Yebra.** Santiago Restrepo, CEO de Give Me Five, protagoniza un nuevo Martes del Emprendimiento organizado por el Instituto de Emprendimiento Avanzado con el patrocinio de Iberdrola.

Santiago Restrepo hablaba desde Medellín, Colombia. Restrepo es el CEO de Give Me Five, una *startup* que “cree en el poder de las empresas para impactar positivamente en la sociedad”, con el objetivo de generar valor para la comunidad. El sistema que proponen se basa en “rentabilizar los ahorros de unos ayudando a otros, pero con mejores condiciones que las que ofrecen las entidades financieras”, según explica su CEO. En resumen: “Que los que ahorren, sean los que presten a los que lo necesitan”. Préstamos que nunca pueden superar el interés del 2%.

En Colombia, acceder a un crédito es muy complicado. Los clientes terminan por acudir a los “préstamos callejeros”, un tipo de crédito informal, y con altos intereses de hasta el 20% que atrapa a los clientes. Give Me Five pretende ser una ayuda directa de los ‘Ángeles’ que prestan el dinero y a los ‘Buenos Pagas’ que reciben el préstamo. A través de una plataforma se les pone en contacto y el prestamista es el que elige al prestatario que, previamente, ha explicado los motivos por los que necesita el dinero. El Ángel tiene que prestar un dinero más el 12% que acaba en un fondo de seguridad. Un fondo que se reparte entre el beneficio Give Me Five y la hucha que sirve como garantía para recuperar el préstamo de los ‘Malos Pagas’. El prestatario es sobre el que repercute el total del préstamo más los intereses y el importe correspondiente a ese fondo de seguridad.

La plataforma es una red cerrada, haciendo que los nuevos usuarios tengan que venir recomendados por otros, o por fundaciones o asociaciones con las que colabora Give Me Five, con el fin de asegurar que hará frente a las cuotas del préstamo. Además, cuentan con un sistema de *scoring* llamado Karma, apoyado por inteligencia artificial, que analiza los retrasos en los pagos, las buenas y malas acciones y establece un *ranking*.

Santiago Restrepo insiste en “entender a las personas”, intentando que los clientes que tienen problemas para pagar sus préstamos puedan hacerlo modificando las condiciones. “Valoramos mucho la confianza, porque es muy costoso desconfiar”. “Desconfiar no es rentable”, asegura el CEO de Give Me Five. Llevan casi dos años en desarrollo, y cuatro meses funcionando, con cuatrocientos usuarios, y cien préstamos ya consumados.

Esperan poder continuar desarrollando y captando recursos de Web 3.0, inteligencia artificial...



Auxers

Consultoría digital y de subvenciones

KIT DIGITAL

Hasta 12.000€ de ayuda para tu negocio

¿Te ayudamos?

Llámanos al 636 062 167 o escríbenos a hola@auxers.com

Descubre los refugios refrescantes más recomendados de Madrid

••**Marcos Yebra.** Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, buscar lugares donde escapar del calor se convierte en una prioridad para muchos vecinos de Madrid. Afortunadamente, nuestra región cuenta con numerosos rincones refrescantes y accesibles para disfrutar. Exploraremos algunas opciones, más recomendadas, y que ofrecen alivio y diversión a bajo costo, ideales para toda la familia.



PISCINAS NATURALES EN RASCAFÍA

Enclavado en plena Sierra de Guadarrama, el municipio de Rascafría es conocido por sus impresionantes paisajes y sus refrescantes piscinas naturales. Las pozas de Las Presillas, ubicadas en pleno Parque Natural de Peñalara, son un destino popular para los amantes del agua cristalina y

el entorno natural. Además, el acceso es gratuito, lo que lo convierte en una excelente opción para aquellos que buscan un lugar para pasar el día huyendo del calor.

EMBALSE DE SANTILLANA EN EL BERRUERO

Situado en el pueblo de El Berruero, el Embalse de Santillana

con sus aguas tranquilas y su entorno pintoresco ofrecen un oasis de frescura en plena naturaleza. Además, cuenta con áreas de picnic y zonas verdes donde relajarse y disfrutar de un día al aire libre en familia. El acceso al embalse es gratuito, aunque se recomienda llegar temprano para asegurarse un buen lugar.

PISCINA NATURAL DE LAS BERCEAS EN NAVACERRADA

La piscina natural de Las Berceas es un lugar ideal para disfrutar de un chapuzón en un entorno natural. Rodeada de frondosos bosques, esta piscina cuenta con áreas de césped para tomar el sol, zonas de sombra y servicios básicos.

No podemos olvidar otras actividades, pero de secano, como las rutas de senderismo, recomendando la de La Pedriza. En la Comunidad de Madrid, la naturaleza también es un refugio para evitar el calor, con paisajes tan espectaculares como los del Parque de la Dehesa en Cercedilla, o los del Bosque de la Herrería.

El colegio Guzmán el Bueno desembarca en Majadahonda

••**Alex Cano.** El colegio Guzmán el Bueno elige Majadahonda para ampliar su oferta formativa en FP, en colaboración con Forus, donde se impartirá a partir del próximo curso el grado medio de Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre y el grado superior de Acondicionamiento Físico. De esta forma se quiere dar respuesta a la gran demanda de técnicos en el sector de la actividad física, deportiva y la salud en España, que no para de crecer. Nuestro país ha pasado a ser, desde 2022, el tercer país de la Unión Europea con más gasto en este sector de la población con su correspondiente demanda laboral y por tanto formativa. España sólo está por detrás de Alemania y Francia. Este centro oficial privado, que cuenta con 500 alumnos en sus dos centros de Madrid, compartirá las instalaciones del gimnasio Forus. Unas instalaciones de excepción por el mero hecho de ser parte de un centro deportivo con sala de fit-



ness, salas de actividades dirigidas, piscina cubierta de 25 metros, pistas de padel, tenis y fútbol sala, campo de golf, SPA y para los estudiantes que se matriculen en el grado medio hay salida directa al Monte del Pilar.

CON ESTA NUEVA SEDE, EL COLEGIO GUZMÁN EL BUENO CONTINÚA COMO REFERENCIA DENTRO



DEL SECTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA

SALUD Y EL DEPORTE

Llega a un nuevo alumnado en un municipio que cuenta con

el deporte como uno de sus principales activos, gracias a los éxitos que colecciona: el Rayo Majadahonda, el equipo de fútbol sala femenino, hockey, rugby, volley playa y baloncesto. Se trata de un centro al que le va a rodear deporte, actividad física y salud, gracias a la proximidad de Forus con el Hospital Puerta de Hierro. Según los últimos estudios, por cada euro invertido en actividad física y salud se ahorran entre 6 y 15 euros en sanidad y una media de tres euros en medicamentos.

Cambia de aires.

Estudia diseño de *moda* y
diseño *gráfico* en Zaragoza.

HAC_R

CENTRO
SUPERIOR
DE DISEÑO



976 400 325

info@hacercreativo.com

www.hacercreativo.com

Dr. Alfredo Iglesias : “Cada vez los pacientes son alérgicos a más plantas que pueden solapar sus épocas de polinización”

•• **Marcos Yebra.** Nos hemos sentado a hablar con el Dr. Alfredo Iglesias, jefe del Servicio de Alergología del Hospital Puerta de Hierro, al que le hemos hecho las preguntas más frecuentes que cada año se hacen los pacientes con alergias, que en los últimos años encadenan épocas de las mismas. En estas fechas, según datos de la Comunidad de Madrid, sobre todo en la zona noroeste, las plantas del género urticaceae (ortigas) y sobre todo las gramíneas, los olivos y los pinos, entre otros, se encuentran en su nivel más alto del índice de polinización, según datos de la red PALINOCAM.

HAN LLEGADO LAS LLUVIAS A GRAN PARTE DE ESPAÑA, HAY QUIEN AFIRMA QUE ESTO LIMPIA EL AIRE, Y ES MEJOR PARA LOS ALÉRGICOS POR EJEMPLO AL POLEN, PERO TAMBIÉN CONTRIBUYE A LA FLORACIÓN. ¿ESTA ALTERACIÓN METEOROLÓGICA, CON UN ABRIL SECO Y UN MAYO LLUVIOSO BENEFICIA O PERJUDICA A LOS PACIENTES CON ALERGIAS?

En general, es de esperar que estas lluvias alivien a los pacientes alérgicos al polen porque han coincidido con el pico habitual de gramíneas y olivo, que son los más frecuentes en estas fechas y en esta zona. Las temperaturas más bajas y la mayor humedad también ayudan a respirar mejor. Algunos alérgicos a hongos, por ejemplo, pueden haberlo tenido peor porque este clima inestable puede favorecer la esporulación.

LA CONTAMINACIÓN DE LAS GRANDES CIUDADES PREOCUPA A MUCHAS ORGANIZACIONES, EN EL CASO DE MADRID, SU BOINA DE CONTAMINACIÓN ES CONOCIDA ¿CÓMO AFECTA ESTO A LAS ALERGIAS? ¿ES MÁS BENEFICIOSO VIVIR EN MUNICIPIOS DE LAS AFUERAS, TENIENDO EN CUENTA QUE HAY MENOS CONTAMINACIÓN, PERO MAYOR CONTACTO CON LA NATURALEZA (POLEN, INSECTOS...)?

Pues, depende. Los irritantes de la boina perjudican a todo el mundo, y hay una gran correlación entre esos niveles de contaminación y los ingresos por asma, por ejemplo. Es cierto que en el centro de la ciudad hay menos pólenes de algunas plantas, pero más de otras como el platanero. En la periferia, sobre todo en nuestra zona noroeste hay enormes cantidades de polen de cupresáceas como la arizónica o quercus (encinas),



cuya cantidad en el casco urbano de Madrid es mucho menor. De modo, que depende de las sensibilizaciones de cada paciente.

¿SE PUEDE DESARROLLAR UNA ALERGI SIENDO MAYOR? ¿CUÁLES PUEDEN SER LOS FACTORES DE ENCADENANTES?

Hablando de alergia respiratoria, es cierto que cada vez vemos pacientes que se hacen alérgicos con mayor edad. No está claro qué factores están más involucrados. Muchos pacientes que viven recientemente en la zona noroeste de la comunidad se exponen a alérgenos nuevos como pueden ser mascotas que antes no tenían, o pólenes como el de la arizónica que han explotado en los últimos años. Esto lo notamos mucho con la población inmigrante de otras regiones climáticas.

¿SE HA INCREMENTADO EL NÚMERO DE PACIENTES CON ALERGIAS LAS ÚLTIMAS DÉCADAS? ¿A QUÉ PUEDE SER DEBIDO?

Ciertamente están aumentando y las razones pueden ser múltiples. La teoría de la higiene cada vez cobra más fuerza. Es decir, que, al margen de una genética más o menos propensa, el aprendizaje del sistema inmune ya no es tan adecuado como antes. El exceso de higiene en etapas críticas de la vida podría estar haciendo que el sistema inmune no aprenda a distinguir adecuadamente lo inocuo de lo peligroso, y monte respuestas excesivas contra sustancias que debería tolerar. Entiéndase

que higiene se refiere a las vacunaciones masivas, los esterilizadores de biberones, los antibióticos, la nutrición y otras costumbres del modo de vida occidental. Podría decirse que es un efecto adverso del desarrollo.

¿CÓMO SE DEBE ACTUAR CON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE ALERGI A QUÉ USAR ANTIHISTAMÍNICOS?

Por supuesto que depende de un diagnóstico preciso en cada caso. Para el paciente ya diagnosticado de rinoconjuntivitis leve estacional puede bastar un antihistamínico ante los primeros síntomas. Es cómodo y apenas sin efectos adversos. Pero síntomas mayores como el asma van a requerir otros tratamientos. Mi recomendación es acudir al médico de familia que puede orientar y recomendar un tratamiento inicial y, en su caso, derivar al especialista.

¿CÓMO SE PUEDE EVITAR EN ALGUNA MEDIDA UNA REACCIÓN ALÉRGICA POR CONDICIONES CLIMÁTICAS?

Ahora, por suerte, hay fuentes de información fiables que predicen el clima y los niveles esperables de los pólenes principales en cada zona. Existen también APP con avisos de picos de polen que pueden ayudar a planificarse. Con esta información y un poco de sentido común se pueden evitar situaciones de riesgo.

¿UN ALÉRGICO PUEDE DESARROLLAR UN MAYOR MARGEN DE TOLERANCIA,

DISMINUYENDO ASÍ LA SINTOMATOLOGÍA? ¿HAY ALGÚN MÉTODO EN ESTUDIO?

La tolerancia a los aeroalérgenos espontánea existe pero normalmente se produce en edades avanzadas. Las vacunas (inmunoterapia específica) indicadas por especialistas y administradas adecuadamente tienen muy buenos resultados en la gran mayoría de los pacientes. La inmunoterapia alérgeno-específica, además de reducir significativamente los síntomas, tiene un efecto preventivo para el desarrollo de nuevas sensibilizaciones, o sobre el agravamiento de la enfermedad alérgica, especialmente en los pacientes con asma. Además, su efecto se prolongará muchos años después de terminarla.

EL OCIO EN ESTAS FECHAS PREOCUPA MUCHO A LOS PACIENTES CON ALERGIAS, ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE DAR PARA PRIVARLO MENOS POSIBLE A LAS PERSONAS CON ALERGIAS AMBIENTALES DE DISFRUTAR DE SU TIEMPO LIBRE?

Los tratamientos actuales pueden permitir que un paciente alérgico al polen pueda disfrutar de todo, incluido el deporte, pero hay que utilizarlos. Los alergólogos tenemos que mejorar nuestra capacidad de disuasión para mejorar la adherencia al tratamiento de nuestros pacientes y a las medidas preventivas que les recomendamos, muy especialmente cuando vayan a realizar actividades al aire libre en las épocas de más polen.

HASTA HACE POCO SE SOLÍA HABLAR DE ALERGIAS PRIMAVERALES, PERO LO CIERTO ES QUE PARA MUCHAS PERSONAS HA DEJADO DE SER UN PROBLEMA PURAMENTE ESTACIONAL, ¿CUÁL ES EL MOTIVO?

Hay varios motivos. Cada vez los pacientes son alérgicos a más plantas que pueden solapar sus épocas de polinización. Por ejemplo, desde que empieza la polinización de la arizónica o el fresno -que puede ser enero o incluso diciembre, hasta que terminan las gramíneas o algunas malezas en verano. Por otro lado, la alergia a mascotas, que vemos cada vez con mayor frecuencia, o la alergia a hongos no son estacionales. Aunque en Madrid hay pocos ácaros, los pacientes muy sensibilizados también pueden presentar síntomas durante todo el año.

ALERGIAS MÁS HABITUALES

¿EL MODO DE VIDA INFLUYE EN LA INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS?

Las que vemos con más frecuencia en las consultas son las alergias respiratorias con síntomas de rinoconjuntivitis con o sin asma por alergia a los pólenes (en esta zona los principales son los de las gramíneas, el olivo y el cupresus arizónica); pero también a mascotas como el gato, el perro o el caballo; y hongos como la Alternaria. La sensibilización a ácaros del polvo es rara en nuestro clima. En segundo lugar, destacan las alergias alimentarias, sobre todo en niños, que cada vez son más frecuentes y más graves, destacando por su incidencia la leche, el huevo y los frutos secos. Los cambios de exposición asociados a cambios culturales o cambios climáticos también son muy importantes. Otros factores como el estrés o el sueño, que mencionas, creo que tienen más incidencia sobre cómo un paciente se ve afectado por una patología y cómo y cuándo busca ayuda médica. Pero esto último es aplicable a cualquier enfermedad, no solo a la alergia. No obstante, por ejemplo, la rinitis y el asma alérgicos pueden afectar mucho al sueño con una repercusión muy importante en la calidad de vida de muchos pacientes.

De otra parte, el clima extremadamente seco de Madrid o la contaminación son factores que pueden prolongar los síntomas, más allá del fin de los periodos de polinización.

ESTAMOS CERCA DE UNAS FECHAS EN LAS QUE EL SOL SE CONVIERTE EN PROTAGONISTA EN NUESTRO PAÍS Y CADA VEZ HAY MÁS PERSONAS CON ALERGI A SUS EFECTOS. ¿CÓMO SE MANIFIESTA? ¿QUÉ PODEMOS HACER EN EL CASO DE QUE NOS SUCEDA?

La verdadera alergia al sol, como respuesta inmunológica alterada, es una enfermedad rara, aunque esté aumentando, y suele provocar lo que se llamaría urticaria solar.

Lo que sí, se incrementa, son otras consecuencias, como las quemaduras solares, el envejecimiento cutáneo...

LAS CARRERAS CON MÁS OPORTUNIDADES

Ingeniería informática, de datos, ambiental y Telecomunicaciones

Están experimentando un boom de demanda debido a la transformación digital y verde de muchas industrias, y a los numerosos avances en el sector como la IA o la Agenda 2030. La escasez de especialistas y la continua innovación lo convierten en un sector con mucho futuro.

Marketing, Data Analytics, Gestión de contenido

La digitalización hace que las empresas estén cada vez más enfocadas en la presencia en línea, el análisis de datos y la generación de contenido relevante. Además, los nuevos usos en la captación y análisis de datos, están en auge, una herramienta con mucho potencial. La personalización y experiencia del cliente son objetivo de muchas empresas para diferenciarse de la competencia.

Medicina, Enfermería y Psicología

El envejecimiento de la población en España, y el nuevo rol de la salud mental hacen de este un sector con demanda creciente y constante. Los avances científicos y la investigación en este sector aumentan las oportunidades laborales, además de favorecer una renovación profesional constante, con nuevas especializaciones.

Después de la EvAU: elegir una carrera es una decisión complicada

•• Marcos Yebra. El 96,5% de los estudiantes madrileños han aprobado sus exámenes de la EvAU.

La presidenta de la Comisión Organizadora para la EvAU, Rosa de la Fuente, señalaba la pasada semana que de un total de 33.850 estudiantes madrileños que se matricularon en la fase obligatoria de estos exámenes, se presentaron el 99,67%, aprobando 32.577 de ellos, un 2% más que el año pasado.

La alumna del IES Jaime Ferrán de Collado Villalba, Hai Park, ha conseguido la nota más alta de la Comunidad de Madrid, una nota final de acceso a la universidad de 13,650, sobre 14.

Se ha registrado un mayor porcentaje de estudiantes que se han presentado por Ciencias (18.606), seguido de Ciencias Sociales (11.588).

Vivimos un tiempo en el que escoger una carrera o un camino profesional es más complicado que nunca. La frase "los empleos de la próxima década todavía no nos los podemos ni imaginar", es muy manida, pero refleja a la perfección la incertidumbre de todos esos alumnos, que recién terminada la EBAU (selectividad), tienen que escoger en tiempo récord qué van a hacer, como mínimo, los próximos años. Es crucial elegir una carrera que ofrezca perspectivas sólidas y oportunidades de crecimiento a largo plazo.

En los últimos años, muchas personas se decantan por estudiar carreras vinculadas a las nuevas tecnologías, a la inteligencia artificial, *big data* o in-



formática. En las universidades españolas, carreras como Data scientist o Data analytics, Medicina o Biomedicina, Ingeniería informática, Ingeniería en telecomunicaciones, Ingeniería

LAS CARRERAS CON MÁS FUTURO SON LAS VINCULADAS A INGENIERÍAS, MEDICINA O MARKETING

industrial, Administración y dirección de empresas o Administración de empresas y Derecho reciben multitud de matrículas cada año. Además, Matemáticas, Física o Química también son carreras muy demandadas porque están teniendo mucho protagonismo en esta revolución tecnológica.

Hai Park quiere estudiar Derecho y Estudios Internacionales en la Uniservidad Carlos III, y le "gustaría ser fiscal u opositar para diplomático".



Las noches de los sábados del Hipódromo

•• En Papel. Las Noches del Hipódromo de Madrid son un plan ideal para el verano, donde se combina el espectáculo de las carreras de caballos con la música y la gastronomía.

Las carreras de caballos se convierten, al caer el sol, en una fiesta gastronómica y musical. Este verano se celebrarán trece jornadas durante los sábados de junio, julio y agosto.

En uno de los mejores ambientes de Madrid, podrás disfrutar de una experiencia llena de espectáculo, música y gastronomía. Un evento con los ingredientes perfectos para una noche inolvidable: la adrenalina de las carreras de purasangres a pie de pista, lo mejor del pop y rock de los ochenta con bandas de música en directo, y una oferta gastronómica salvaje para hacer de tus noches de sábado las mejores del verano. Las entradas están disponibles en su página web.

La entrada al evento incluye el acceso a la última carrera, un concierto de música en directo y una copa.

sanuz
cafetería panadería

servicio a domicilio

Cafetería-Panadería SANUZ

C/ Doctor Calero, 20

Telf.: 91 064 88 99

www.sanuzmajadahonda.com

Carlos Cura: “Soy un entrenador ganador e inconformista”

•• Marcos Yebra/Fotos: CF. Rayo Majadahonda. Tras dirigir este curso a la filial, Carlos Cura asume las riendas del primer equipo del Rayo Majadahonda para la temporada 2023/24.

Su labor en el Atlético de Madrid le valió para dar el salto en julio de 2017 al primer equipo del CD Atlético Baleares en Segunda División B, desempeñando el puesto de segundo entrenador de Armando de la Morena. Sería en 2018 cuando asumió su primer reto como primer entrenador del C.D. Canillas 'B' en el mes de febrero, aunque, posteriormente en la temporada 2018/19, al frente del A.C. Intersoccer Madrid lograría su primer éxito al ascender a Primera Regional. Continuando su carrera en la campaña 2019/2020 de la mano del C.D. Ursaria, logró cambiar el rumbo de aquel equipo, pues cuando aterrizó el club se hallaba en puestos de descenso y en temporada y media logró ascenderlo a Tercera RFEF. Su última etapa antes de firmar con el Rayo Majadahonda fue en la temporada 2021/2022, dirigiendo al C.D. Colonia Moscardó.

El filial, con él al frente del banquillo, sumó 14 victorias, 6 empates y 10 derrotas en sus 30 encuentros ligueros, un balance de resultados que valieron para disputar los *playoffs* de ascenso a Segunda RFEF.

¿CÓMO AFRONTA LA LLEGADA AL PRIMER EQUIPO DESPUÉS DE HABERSE LIBRADO DEL DESCENSO?

Empieza una temporada nueva, hay que olvidar la temporada anterior y centrarse en la nueva ya que cada año es distinto. Llegamos con mucha ilusión y con ganas de hacer bien el trabajo.

¿CÓMO DEJA EL EQUIPO EL ANTERIOR ENTRENADOR, ALFREDO SANTA ELENA? ¿CÓMO VALORA SU GESTIÓN AL FRENTE DEL RAYO MAJADAHONDA?

Alfredo es un gran entrenador y amigo, llegó en una situación



difícil y sacaron la temporada adelante con mucho esfuerzo y trabajo. Solo se puede estar agradecido a su paso por el club.

PARA LOS QUE NO CONOZCAN DE CERCA SU FACETA MÁS TÉCNICA, COMO ENTRENADOR, ¿CÓMO SE DEFINIRÍA? ¿QUÉ PUEDEN ESPERAR LOS MAJARIEGOS DE SU DIRECCIÓN DEL EQUIPO?

Los que han seguido el filial han visto la propuesta futbolística que hemos desarrollado, la idea es hacer un equipo muy completo y preparado para cada fase del juego, y que pueda competir cada partido al máximo nivel.

TRAS EL CD CANILLAS 'B', EL PRIMER EQUIPO QUE LO TUVO COMO ENTRENADOR PRINCIPAL, ESTUVO AL FRENTE DEL AC INTERSOCCER MADRID LOGRANDO ASCENDER A PRIMERA REGIONAL, Y LOGRÓ LLEVAR DESDE LOS PUESTOS DE DESCENSO HASTA EL ASCENSO AL CD URSARIA. ¿CREE QUE CONSEGUIRÁN ALEJAR AL RAYO MAJADAHONDA, PARA LA PRÓXIMA



TEMPORADA, DE LOS PUESTOS BAJOS DE LA TABLA QUE TANTO LE HAN COMPROMETIDO ESTA TEMPORADA?

Soy un entrenador ganador e inconformista y llegamos a una nueva temporada donde intentaremos que el día a día nos haga crecer mucho durante la misma.

HACE UNOS DÍAS DIJO QUE ES UNA GRAN OPORTUNIDAD, Y QUE QUIEREN INCULCAR EL SENTIMIENTO DE

PERTENENCIA Y REFORZAR LA CONFIANZA EN EL EQUIPO ¿CUÁLES SON LAS LÍNEAS A SEGUIR? ¿QUÉ PRETENDE EXPORTAR DE SU ETAPA A CARGO DEL FILIAL AL PRIMER EQUIPO?

Así es. Somos un cuerpo técnico en el que varios nos hemos puesto la camiseta del Rayo, bien en categorías inferiores como es mi caso, o en primer equipo como es el de compañeros, y tenemos un sentimiento de pertenencia especial. Ya desde filial intentamos transmitir lo que es el club y su importancia durante la temporada anterior y queremos que en el primer equipo el jugador sienta lo que significa este club para que en cada partido la defensa del escudo sea lo más importante en todo momento. En cuanto al juego, queremos dar continuidad a nuestra idea, adaptándonos bien a la categoría, que no tiene nada que ver, y somos muy conscientes de ello, para poder intentar ofrecer siempre nuestra mejor versión como equipo.



¿QUÉ TIENE DE DIFERENTE EL RAYO MAJADAHONDA, SOBRE TODO FRENTE A LOS NUEVOS EQUIPOS A LOS QUE SE VA A ENFRENTAR, RECIÉN DESCENDIDOS DE SEGUNDA DIVISIÓN? ¿SE VE UN EQUIPO FUERTE AL RESPECTO?

Creo que es una enorme motivación el hecho de poder enfrentarnos a todos esos grandes equipos que a corto plazo vienen de Primera o Segunda División, pero ahora todos somos de Primera Federación. Hay mucha igualdad en cada partido y los detalles marcan las diferencias. Trabajaremos muy focalizados en el día a día para ser un equipo muy competitivo en todos los partidos.

¿CÓMO VALORA SU PASO POR EL FILIAL?

Ha sido una temporada inolvidable a todos los niveles, tanto a nivel deportivo como personal, nos ha hecho crecer mucho en varias facetas, y sobre todo, hemos disfrutado una barbaridad con cada entrenamiento y cada partido. Ha sido una temporada en la que he sido muy, muy feliz, y además me ha ayudado a este siguiente paso.

¿NOS PUEDE DECIR ALGÚN FICHAJE QUE ESTÉN BARAJANDO O QUE A USTED LE GUSTARÍA? ¿O QUÉ POSICIONES PRETENDEN REFORZAR Y QUÉ LÍNEA DE JUEGO ESPERAN LLEVAR?

Estamos trabajando y con el paso de los días todo avanzará y habrá novedades. La dirección deportiva y el cuerpo técnico estamos trabajando conjuntamente para hacer las cosas lo mejor posible.



LLEVAMOS EL OCIO EN LA SANGRE

HIPÓDROMO
DE LA ZARZUELA
Madrid

EL HOGAR DEL PURA SANGRE

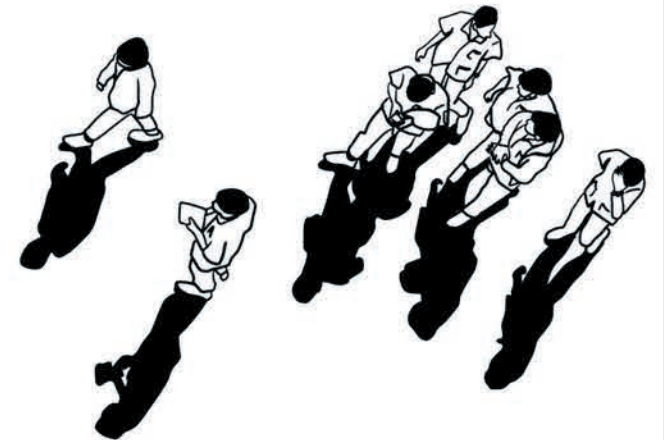
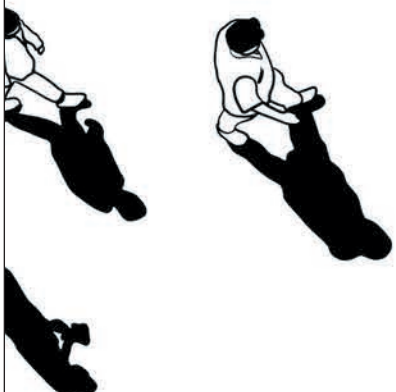


DEPORTE - OCIO - CULTURA - ESPECTÁCULO

La formación de los emprendedores.



¡Apúntate!

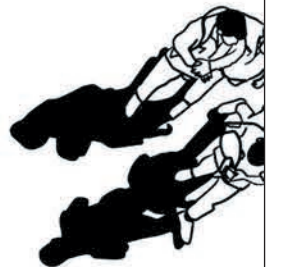


7 Semanas | Presencial-Online

Fast MBA



Emprendimiento

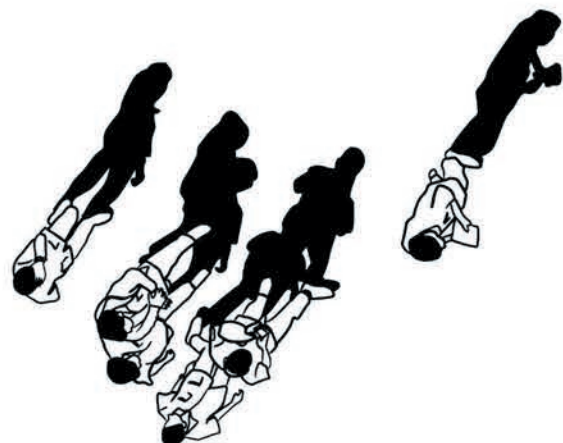
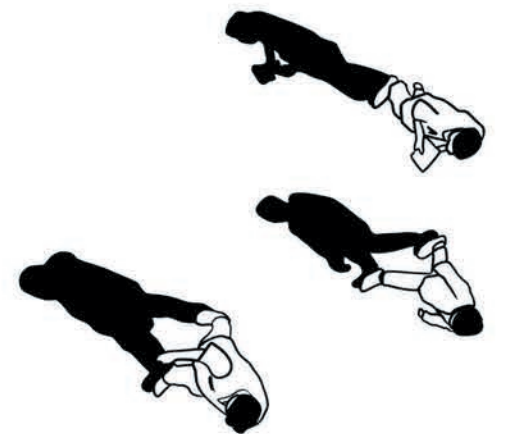


7 Semanas | Presencial-Online

Fast MBA



Sales



Instituto de
Emprendimiento
Avanzado

C/ Turia, 7 (28002 - Madrid)
Tlf: 911 610 209
email: info@ieavanzado.com