

Nº 45 - ABRIL 2016

POZUELO
IN

Revista de actualidad
100% informativa

Vanesa Romero, UNA ESTRELLA QUE BRILLA

VITALDENT

TU PRIMERA VISITA
Y TODAS LAS
revisiones
gratis

"No pierdes nada
por venir y ganas
mil sonrisas por quedarte"

MÁS DE 7 MILLONES DE HISTORIAS
QUE ACABAN EN UNA SONRISA

POZUELO

Avenida de Europa, 9

91 799 19 70

ÁLVARO URBANO

CIRUJANO

IMPLANTÓLOGO

COLEGIADO Nº 11002164

ÁLVARO ES LA CARA MÁS CONOCIDA DE VITALDENT PARA 1.664 PACIENTES.

COMO LOS 2.600 DOCTORES Y 3.600 PROFESIONALES
QUE ATIENDEN CADA DÍA MÁS DE 12.000 PACIENTES.

Y gracias a tu confianza vamos a seguir siendo mucho más que una sonrisa.

Nosotros + Tú
#somosvitaldent

VITALDENT



Y A E S P R I M A V E R A

TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil

75 Aniversario
El Corte Inglés



*Nosotros los
preparamos,
el mundo los gana*

- Inmersión en inglés
- Inteligencia emocional
- Centro Autorizado de Música
- Desarrollo creativo
- Comprometidos con la salud y el deporte



CIUDAD INFANTIL MIRABAL

C/Monte Romanillos, s/n
Urbanización El Olivar de Mirabal
28660 Boadilla del Monte – Madrid
Tfno.: 91 632 49 20 – Fax: 91 632 49 21



COLEGIO MIRABAL
C/ Monte Almenara, s/n
Urbanización El Olivar de Mirabal
28660 Boadilla del Monte – Madrid
Tfno.: 91 633 17 11 – Fax: 91 633 11 94

info-infantil@colegiomirabal.com

www.colegiomirabal.com

mirabal@colegiomirabal.com





15% DESCUENTO *welcome*

Costes de enseñanza para nuevas matrículas hasta Julio 2016

+ 15% DESCUENTO *family*

Descuento por alumno (Familias con 2 o más hijos alumnos)



*El colegio Británico
de Majadahonda*



CAMBRIDGE
International Examinations

Cambridge International School

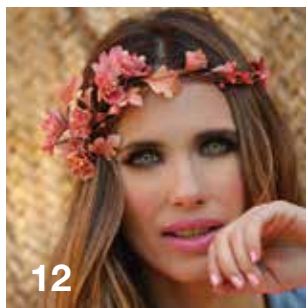
**El colegio Endaze apuesta por un equilibrio entre
el desarrollo ACADÉMICO y PERSONAL del alumno.**

- **Enseñanza 100% Británica** adaptada al Curriculum Cambridge.
- **Todos los profesores son Británicos y expertos en el Curriculum Británico.**
- **Excelencia académica.**
- **Formación en otros idiomas** (Alemán, refuerzo de inglés, etc).
- **Nuevas y luminosas instalaciones** adaptadas a las necesidades de los alumnos.
- **Clases reducidas** garantizando la atención personalizada a cada alumno.
- **Actividades extraescolares**, algunas de ellas gratuitas.
- **Comedor con cocina propia** y menús especiales para alérgicos.

Calle el Barbero de Sevilla, 21 28222 Majadahonda, Madrid

Telf.: +34 91 579 01 47

www.endazeinternationalschool.com



SUMARIO

Número 45 - Abril de 2016

08 – CONSERVAR EL HUMEDAL DE POZUELO **ACTUALIDAD IN**

Equipo de gobierno y oposición buscan soluciones para recuperar el humedal de los arroyos Meaques y Valchico.

12 – ENTREVISTA A VANESA ROMERO

La actriz y modelo estrena canal en Youtube y colección de ropa en Namdalay.

18 – LOS CUIDADOS DE ELENA VALENCIA **MODA y EVENTOS IN**

La modelo Elena Valencia nos cuenta sus secretos para mantenerse en forma antes de que llegue el verano.

26 – DR. HERREROS DE TEJADA **SALUD IN**

Este médico, dedicado a la lucha contra el cáncer de colon, explica las técnicas pioneras que hay en España

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN RODRÍGUEZ-MILLÁN MOLINA

REDACCIÓN: LUIS CEREJO

JUAN HAERING PORTOLÉS, IVAN W. JAQUES Y SILVIA KAL

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ

FOTOGRAFÍA: JORGE ROSENVIÑE - BEATRIZ MARTÍNEZ-FALERO

DTO. PUBLICIDAD: M^a TERESA HAERING PORTOLÉS

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA

www.pozueloin.es • redaccion@pozueloin.es

Plaza Mayor, 5 local 27, 28223 Pozuelo de Alarcón

PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es • (+34) 616 64 90 11

DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR BUZONEO - 16.000 EJEMPLARES
POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.
Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización del editor.

Buzoneo
y reparto
de publicidad,
folletos
y catálogos
allí donde
quieras llegar...
616 649 011
Seriedad
y eficacia.



POCERIA SANECO 24 horas

DESATRANCOS

MAESTRO POCERO
OBRAS Y ACOMETIDAS DE POCERÍA
LIMPIEZA DE ALCANTARILLADO
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS
INSPECCIÓN DE TUBERÍAS CON CÁMARA TV
MANTENIMIENTO DE REDES DE ALCANTARILLADOS

SERVICIO 24 H. - 365 DÍAS

91 715 29 25 - 609 23 43 43

C/ CALVARIO, 13
POZUELO DE ALARCÓN.

CyB

Cuidado y Bienestar

Cuidado de mayores y dependientes
Fisioterapia y podología
Selección de internas
Externas por horas

www.cuidadoybienestar.es

911860818

Empresa autorizada por los Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid nº Registro 54460



ALFA INMOBILIARIA

Ahora también en Pozuelo

Pza. del Gobernador N° 1 - Pozuelo Estación

Tfn. 91 352 11 91



- Venda su casa con Total Transparencia -

Nace una red de voluntarios mayores

CONTRA LAS ENFERMEDADES RARAS

El consistorio donará la recaudación de los conciertos de la Asociación Música –Cultural La Lira de Pozuelo, programados en el Mira Teatro, a la Fundación Andrés Marcio. Esta entidad tiene como fin la investigación científica de la enfermedad llamada Laminopatía y ayudar así a los niños afectados por esta patología.

La Fundación recibirá el importe de la venta de las localidades de los conciertos que en los meses de abril y mayo ofrecerá la Asociación Música –Cultural La Lira de Pozuelo en este teatro municipal. La primera cita será el 10 de abril a las 19 horas, con el Concierto de Primavera de la Banda Sinfónica La Lira, y la siguiente, se celebrará el 29 de mayo a las 19:30, con la actuación de la Banda Juvenil La Lira de Pozuelo. **Ω**

Implicar activamente a las personas mayores del municipio a través de una serie de acciones colaborativas para que estas personas contribuyan con sus ideas a mejorar los espacios urbanos y la calidad de vida de Pozuelo. Ese es el objetivo de la moción aprobada por unanimidad en el último pleno municipal. Así, se ampliará la red de vecinos solidarios en la localidad y que eso redunde en una mejora del nivel de prestación de los servicios municipales. Con ello se les hará sentirse parte de la comunidad e implicados activamente en el desarrollo del municipio.

Pozuelo cuenta ya con un grupo importante de voluntarios mayores que "colaboran desinteresadamente en distintas acciones y a los que mostramos el reconocimiento y agradecimiento en nombre de todos los vecinos", subrayó

la alcaldesa de Pozuelo, Susana Pérez Quisilant, al término de la sesión plenaria.

DOROTEO CUMPLE 100 AÑOS

Una de esas personas mayores es Doroteo Sánchez, un vecino del municipio que el pasado mes cumplió 100 años. Nacido el 29 de marzo de 1916 en la localidad abulense de Aldeavieja, perteneciente al término municipal de Santa María del Cubillo, Doroteo conserva intactas todas sus facultades y lleva con humor los leves achaques propios de su avanzada edad. "Es un honor poder saludar en un día tan especial a un hombre centenario que ha vivido tanto y que es un ejemplo de vitalidad", subrayó la alcaldesa tras compartir unos minutos de charla sobre sus hábitos de vida y el secreto de su longevidad.

Junto con Doroteo, otros nueve mayores empadronados en Pozuelo de Alarcón alcanzan este año su centenario y se sumarían a la veintena de vecinos que han vivido más de un siglo. **Ω**

Hotel Majadahonda ★★★★★

Comuniones 2016

¡No espere a última hora y reserve su salón!

- Cocina propia
- Salones privados
- Animación gratuita
- Regalo al niño@
- Menús personalizados
- Precio especial habitaciones



5%* descuento
Presentando
este cupón

www.hotelmajadahonda.com

Reservas 91 638 21 22

comercial@hotelmajadahonda.com

*Consultar condiciones

Apúntate a las III Marcha Contra el Cáncer

La nueva junta local de la AECC de Pozuelo de Alarcón nace con mucha fuerza y con ganas de ayudar a todas las personas del municipio que hayan pasado o estén pasando por el duro trance de padecer un cáncer. Lo primero que están promoviendo es la III Carrera de Madrid en Marcha Contra el Cáncer. Por eso, animan a la participación y convocan a todos los participantes de Pozuelo a ir juntos bajo una pancarta común. La cita será el próximo 17 de abril a las 8:00 h en la Estación de Cercanías de Pozuelo.

Desde su sede, situada en la calle Demetrio de la Guerra (miércoles de 12:30 horas a 13:30 horas y jueves de 16:30 horas a 18:00 horas), la decena de voluntarios que hay realizan labores de asesoramiento, trabajos de voluntariado a domicilio y de cuidados paliativos, además de informar sobre todas las campañas de prevención que se llevan a cabo. La nueva junta está formada por Rosa



Ruiz Pastor (presidenta), Belén Calzada (tesorera), M^a Eugenia Noheda (secretaria) y las vocales Elena Fernandez Couso, M^a Carmen Peguero, Ana Monegal y Julia Martin Romero, un equipo que nace con la ilusión de ayudar a los demás. Las próximas citas que tiene la AECC son el 17 de abril con la III Carrera Madrid en Marcha Contra el Cáncer; el 5 y el 8 de mayo con una Cuestación en la Plaza del Gobernador en la puerta de la Estación de Cercanías el primer día y a la salida de la Iglesia de Caná el segundo. La última será el 31 de mayo en la que pondrán una mesa informativa en la plaza del Gobernador con motivo del Día Mundial sin Tabaco. Ω

LA CASA DE EXTREMADURA, EN DESACUERDO CON LA MOVILIZACIÓN CONVOCADA POR SOMOS POZUELO

La Casa de Extremadura en Pozuelo de Alarcón quiere dejar patente su desacuerdo con la decisión del partido Somos Pozuelo de promover una manifestación en respuesta al traslado de esta Casa Regional y del Foro de Pozuelo del edificio que ocupaban. El presidente de la Casa de Extremadura, Nicolás Batalla, ha señalado que "desde el primer momento entendimos que las deficiencias del edificio hacían necesario su abandono, como así lo indicaban los informes técnicos municipales, y por eso aceptamos la oferta del Ayuntamiento de mudarnos a otro espacio municipal próximo, donde podremos seguir realizando nuestras actividades". Desde esta asociación lamentan que desde partidos políticos como Somos Pozuelo nos hayan pretendido involucrar en un conflicto "cuya solución debe siempre pasar por el diálogo antes de recurrir a una movilización con la que nosotros no nos sentimos en absoluto identificados", ha subrayado el presidente de la asociación. Ω

Este verano disfruta

de los mejores torneos y campus de fútbol
en Estados Unidos - Inglaterra - España

**PLAZAS
LIMITADAS**

www.bookandball.es - info@bookandball.es

Tel.: 667 70 70 50



REGRESA POZUELO DE TAPAS

Desde el próximo día 18 hasta el 24 de abril vuelve al municipio la ruta gastronómica Pozuelo de Tapas, en la que podremos disfrutar de la oferta culinaria de los restaurantes de la ciudad. En estas jornadas gastronómicas, que ya llegan a la duodécima edición, el público podrá degustar las tapas a concurso por un precio de 3 euros, incluyendo bebida. Un jurado compuesto por miembros de la corporación local y profesionales del sector de la hostelería y asociacionismo comercial, elegirá las tres tapas ganadoras, valorando su elaboración, sabor, ingredientes, presentación y cualquier otro criterio que considere relevante, y teniendo en cuenta también la opinión de los propios clientes, que podrán votar su pincho favorito. El consistorio espera superar el magnífico dato de participación de la última edición, la mayor de la historia de estas jornadas, a las que se sumaron 45 establecimientos hosteleros del municipio. **Ω**

Por la conservación del humedal

EL CONSISTORIO ESTUDIARÁ LAS VÍAS DE CONSERVACIÓN DE LOS ARROYOS DE MEAQUES Y VALCHICO

El humedal, conformado en la confluencia de los arroyos Meaques y Valchico, forma un hábitat singular que ha sufrido múltiples agresiones en los últimos decenios. Situado en el extremo norte de la Operación Campamento, constituye un lugar único y desconocido en la geografía madrileña. Por eso, toda la oposición y el equipo de gobierno mantuvieron el pasado mes una reunión con Ecologistas en Acción y representantes de la Confederación Hidrográfica del Tajo y del Ayuntamiento de Madrid en la que trataron los problemas fundamentales para su conservación, cuya gestión pertenece a los ayuntamientos de Madrid y Pozuelo. Adolfo Moreno, de Ciudadanos, ha manifestado que "por ahora, parece que hay voluntad política para frenar el proceso de degradación del



humedal". Desde Somos Pozuelo, su portavoz, Pablo G. Perpinyà celebró la decisión de Eduardo Oria, concejal de Medio Ambiente, quien, según el portavoz de la coalición, "se comprometió a asumir desde su concejalía la limpieza y conservación del humedal en un plazo inferior a tres meses". Por su parte, el titular de Medio Ambiente, Eduardo Oria, señaló que "tenemos que preparar un estudio de valoración, ya que esta actuación no está actualmente contemplada en los contratos de mantenimiento de parques y zonas verdes. Hasta ahora era la Confederación, a requerimiento del ayuntamiento, quién se encargaba de estas labores". **Ω**

Mairi Murphy

NATIVE ENGLISH EXPERIENCES



Telf.: 637 151 761

info@mairi.es

¡¡Dos semanas de campamento de verano británico.
100% ingles – pero de verdad!!
24 julio – 07 agosto
¡Oferta Exclusiva! solo 10 plazas disponibles

- Vuelos ida y vuelta en Air Europa con monitora Native English Experiences.
- Traslado acompañado hasta el camp.
- 2 semanas de alojamiento régimen completo.
- Actividades, mañana, tarde y noche. Supervisión 24 horas 7 días.
- Inmersión en Inglés total; cada español se agrupa con niños nativos a su llegada para dormir y para realizar las actividades.

**¡Organiza ya el viaje más divertido para tu hijo junto a niños nativos !
Fecha tope 30 abril**

Actividades multi deporte, multi aventura - nada de libros - diversion 100%

www.retrofoto.es
info@retrofoto.es
615 063 026

**3 x 2 en
8, Súper8 y Video!**
**¡Galería DVD gratis
con álbum!**

aRtesanía digiTal en iMagen

**Recupera tus viejas fotos, negativos
diapositivas, vídeos, películas de 8
y súper 8, etc y nosotros las pasamos
a tecnologías actuales**

**Hacemos álbumes digitales, libros, tazas
y pósters con tus fotos favoritas**



Hofmann
Distribuidor
Autorizado

Chef, este servicio va por ti

EL COCINERO ALBERTO MORENO FALLECE EN ACCIDENTE DE TRÁFICO CUANDO IBA DE UNO DE SUS RESTAURANTES A OTRO

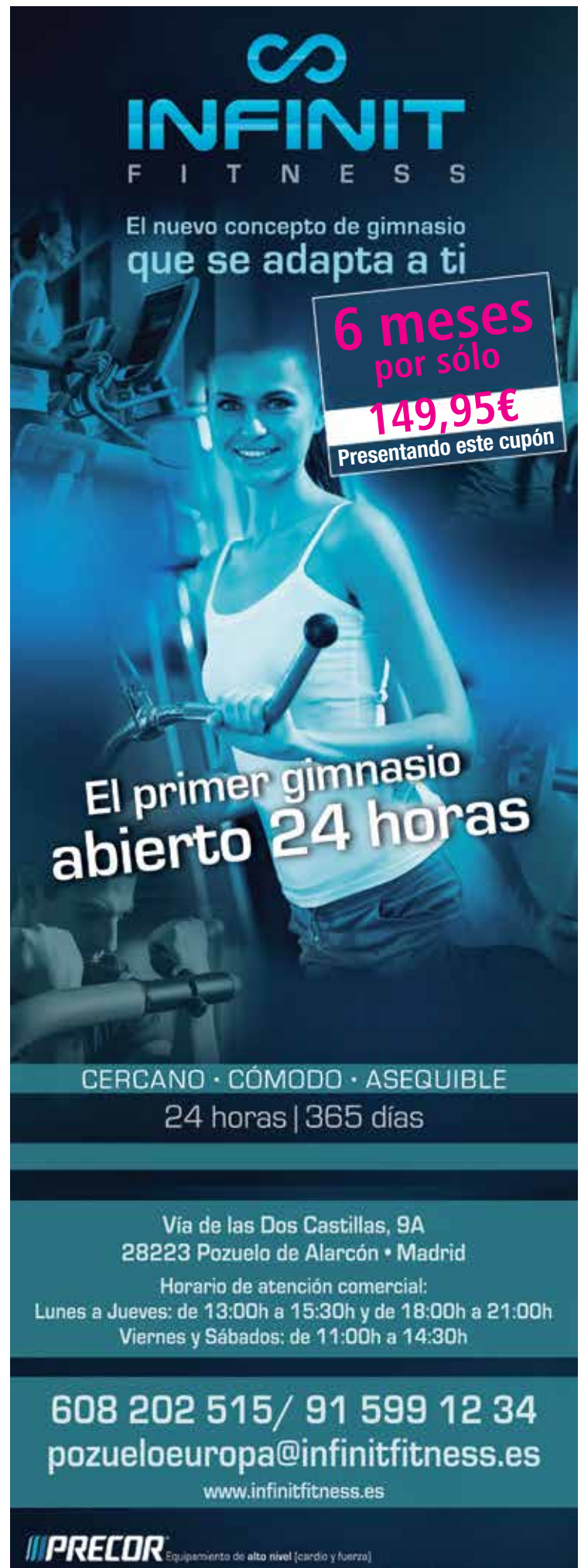


Representó a España en la última edición del concurso internacional Bocuse d'Or, pertenecía a la Selección Española de Cocina Profesional, de la que era sub capitán, y llevaba dos años en Pozuelo dirigiendo su restaurante DH Gastro. Murió el pasado Miércoles Santo en accidente de tráfico cuando su motocicleta impactó contra una furgoneta que transitaba en sentido contrario cuando esta hacía un giro. El chef quedó debajo de ella y para rescatarlo fue necesaria la intervención de los Bomberos del Ayuntamiento de Madrid y del Samur-Protección Civil.

El fallecimiento de este magnífico chef corta una brillante carrera que le llevó a trabajar con los mejores como Pedro Larrumbe y El Portal del Echaurren. Este cacereño era miembro fundador y subcapitán de la Selección Española de Cocina Profesional, que representa a España en los certámenes internacionales Moreno fue Campeón de España de Cocina 2013-2015.

En 2008 obtuvo el premio Cocinero del Año de la Comunidad de Madrid y el del subcampeonato de España y el reconocimiento de la Guía Michelin en ese año. En 2013 se alzó con la Medalla de Oro en el VIII Campeonato Europeo de WACS (World Association of Chefs Societies) celebrado en Salónica (Grecia).

Tanto sus compañeros de profesión como todo tipo de ciudadanos mostraron su pesar y condolencias a través de las redes sociales. Quizás este, por emotivo y por ser de sus compañeros de trabajo, merece la pena ser reproducido: Allá donde estés, inunda con tu alegría cada rincón como hacías aquí. Trasto no será lo mismo sin ti, este era tu proyecto y tu ilusión, nos enseñaste a hacer las cosas dando siempre el 100% y lo mejor de cada uno, a esforzarnos y luchar por conseguir los sueños. Nuestra meta será continuar este proyecto como tú lo hubieras hecho. Si ves que flojeamos, échanos una manilla y manda fuerza desde arriba. Ω

A vertical advertisement for Infinit Fitness. The background is a blue-tinted photograph of a woman smiling while running on a treadmill. The text is overlaid on the image in various colors and fonts. At the top is the Infinit Fitness logo. Below it is the tagline 'El nuevo concepto de gimnasio que se adapta a ti'. A large yellow box on the right contains the offer '6 meses por sólo 149,95€' and 'Presentando este cupón'. In the center, it says 'El primer gimnasio abierto 24 horas'. At the bottom, it lists the address, hours, phone number, email, and website, along with the Precor logo.

INFINIT
FITNESS

El nuevo concepto de gimnasio
que se adapta a ti

6 meses
por sólo
149,95€
Presentando este cupón

El primer gimnasio
abierto **24 horas**

CERCANO • CÓMODO • ASEQUIBLE
24 horas | 365 días

Vía de las Dos Castillas, 9A
28223 Pozuelo de Alarcón • Madrid

Horario de atención comercial:
Lunes a Jueves: de 13:00h a 15:30h y de 18:00h a 21:00h
Viernes y Sábados: de 11:00h a 14:30h

608 202 515 / 91 599 12 34
pozueloeuropa@infinitfitness.es
www.infinitfitness.es

PRECOR Equipamiento de alto nivel (cardio y fuerza)

I love Mondays, Dad!

Agora International

INFANT SCHOOL

Villaviciosa de Odón

Los primeros años del niño son vitales para sembrar en él la pasión por aprender y que adquiera, sin esfuerzo, un segundo idioma.

Día a día, crecerá feliz, jugando y descubriendo sus habilidades en un entorno cálido y familiar, de la mano de grandes profesionales bilingües que adoran su trabajo.

A eso le llamamos **Happy Learning**.

Ven a conocernos y entenderás por qué nuestros pequeños están deseando que lleguen los lunes.

AGORA INTERNATIONAL
SCHOOL MADRID

C/ Duero, 35 - Urb. "El Bosque"
28670 Villaviciosa de Odón

NUEVAS
TARIFAS DESDE
280€
AL MES



www.agorainternationalmadrid.edu.es

Telf. 91 616 7125

nac 
SCHOOLS
We **Globeducate**

Vanesa Romero: "Me gusta ponerme retos"

AHORA MISMO TIENE LA AGENDA COMPLETA. SE LEVANTA A LAS CINCO DE LA MAÑANA PARA IRSE A GRABAR LOS NUEVOS CAPÍTULO DE LA SERIE LA QUE SE AVECINA (LQSA) Y LUEGO IRSE AL MUÑOZ SECA PARA INTERPRETAR A UNA INGLESA EN UNA DIVERTIDA COMEDIA TEATRAL. ENTRE MEDIAS NOS ATIENDE SIN DEJAR ATRÁS LA FUERZA Y EL ÁNIMO QUE DESPRENDEN SUS VERDES OJOS, TAL Y COMO DICE LA FAMOSA CANCIÓN DE CONCHA PIQUER VERSIONADA POR CARLOS CANO. ES VANESA ROMERO, UNA ESTRELLA QUE BRILLA TANTO POR DENTRO COMO POR FUERA

Ella misma asegura que su gran pasión es ser actriz y para llegar ahí, Vanessa Romero Torres fue antes modelo, presentadora y empresaria. La conocemos, sobre todo, por su papel de Ana en *Aquí no hay quien viva* de Antena 3 y de Raquel Villanueva en *La que se avecina*, serie que se emite en Telecinco, pero también la puedes ver en las redes sociales interactuando con su legión de seguidores.

Ahora compagina la obra *El clan de las divorciadas* en el teatro Muñoz Seca —junto a Andoni Ferreño y Esperanza Elípe— donde estará hasta el próximo 17 de abril con la grabación de los nuevos capítulos de la serie que le dio a conocer en la televisión, con las redes sociales (no solo es activa, sino que es ella misma la que contesta a sus seguidores —no a tantos como quisiera, nos dice—), con los diseños de su marca de ropa y complementos Namdalay, con su recién estrenado canal de youtube Vanesa Romero TV... Además, está inmersa en la preparación de un nuevo proyecto que contará en breve... No para.

Eso es para agotar a cualquiera, pero hablando con Vanesa, lo que notas es la fuerza de voluntad y constancia que tiene para afrontar los retos que lleva adelante. Uno de ellos es dar los buenos días a sus fans a través de las redes. Ella interactúa con ellos porque lo que quiere es que la conozcan como persona, no solo como la actriz que sale en la televisión, al personaje, sino a Vanesa Romero.

"El público, además, me demanda que les cuente cosas. El día que no subo una foto a las redes, ya me están preguntando", asegura esta actriz que tiene más de 569.000 seguidores en Instagram (vanesa_romero) y continúa señalando que "a mí me gusta que estén ahí, que te cuenten cosas y que tú le puedas responder. También lo hago a través de mi blog (reflexionesdeunarubia.com)".

UNA MUJER MUY REAL

La marca de cosméticos Loreal acaba de presentar una línea de productos. Y para ello ha contado con una serie de mujeres reales. Buscaban acercar sus productos a la gente a través de celebrities considera-

das por sus seguidores en las redes sociales como más cercanas a ellos. "Una de ellas soy yo y eso me encanta, ya que la gente me considera muy cercana. Estoy constantemente al tanto de todo, leo absolutamente todo, pero la verdad es que no puedo contestar a cada uno de ellos. Me gustaría, pero es imposible", asegura.

Eso forma parte de su mundo, del mundo que se ha creado, el de Vanesa Romero. Es igual que cuando ve a alguien por la calle y le pide un autógrafo. No se lo puede negar porque ellos son los que le siguen en las redes, los que ven su serie y los que van al teatro. Ella entiende que hay que cuidarlos. Lleva así algo más de diez años y los define como "años de lucha, de constancia". Es una persona muy hiperactiva, que le gusta ponerse retos. Por eso está abriendo puertas constantemente.

Ahora acaba de presentar la nueva temporada de primavera verano de su colección de ropa y complementos Namdalay, en la que encontramos mucho colorido y frescura en diseños totalmente artesanales. Y,

CONTINÚA EN LA PÁGINA 16

Paloma Rueda
Vestidos de Fiesta y Complementos

Para cualquier celebración



- Carla Ruiz
- Sonia Peña
- Marfil by Rosa Clará
- Fran Rivera
- Y más...

C/ Santa Ana, 6 - Majadahonda • info@palomarueda.com • www.palomarueda.com • Tel: 91 639 06 61 / 648 91 99 82



sobre todo, ropa que ella se pondría, que se pondría cualquier mujer. Por eso, aparte de encontrarla a través de internet, ha ampliado la posibilidad de compra con un showroom y varias tiendas multimarcas en España. También acaba de presentar su propio canal...

Le gusta experimentar cosas nuevas porque lo que más le gusta es acercarse a la gente con la intención de poderles ayudar a través de sus propias experiencias y presentárselas desde un punto de vista positivo, ya que "estamos en un mundo en el que hay mucha desesperanza. Por eso, cuando se lo transmites de forma positiva, la gente se queda contenta. Lo que hago es hablar de mí, de cómo soy, y la personas ven que son experiencias reales. De cómo he llegado hasta aquí", señala Vanesa.

Lo que intenta es darle un halo de positivismo, de "buen rollo. Yo siempre digo en mi blog que nunca se deje de sonreír", añade y nos cuenta una anécdota que le ocurrió el pasado mes y que le dejó impactada: "resulta que una niña, de unos 11 años, quería conocerme tras la función de teatro y no pudo ser entre las funciones ya que no había tiempo material. Al final me puse en



contacto con ella, le escribí y le dije que viniese otro día. Cuando vino y me vio me dio un abrazo encantador y luego me miró seria y me dijo 'solo te pido una cosa: que nunca te olvides de sonreír'. Me encantó porque eso significa que el mensaje que transmi-

tes cala en la gente. Fue un momento muy bonito". Ese día Vanesa tuvo un magnífico regalo: encontrarse a gente que le diga eso, que sepas que le puedes ayudar y que intervienes en su vida de esa forma.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 18

Nuevas ayudas municipales por nacimiento o adopción para las familias de Pozuelo

ABIERTA LA PRIMERA CONVOCATORIA

Solicítalas del 1 al 30 de abril

**Hasta
2.500 €
por niño**



Consulta las condiciones
y requisitos completos.

www.pozuelodealarcon.org

@ayto_pozuelo

facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

ZOCO POZUELO



Sábados del 16 de abril al 25 de junio · de 12 a 14h

Ven con tus peques a disfrutar de nuestras **actividades gratuitas** con la mejor música, canciones, bailes, pintacaras, juegos y cuentacuentos ¡Te esperamos!

www.zocopozuelo.com



ORIGINALIDAD EN CADA PROYECTO

En cada proyecto que se embarca tiene que tener una premisa: que le llene de ilusión. Si no fuese así, ella se encontraría con que no puede llevarlo a cabo. Es una persona que se encuentra muy ilusionada con lo que hace y es consciente de que si esa condición no está, "hay que cerrar un ciclo, porque creo que así funciona. Hay que intentar disfrutarla y ser felices. Eso es lo que hago. Conectar con uno mismo, aprender de tus luces y sombras y saber qué es lo que se puede sacar de positivo de ello. Hay que evolucionar para pasarlos al siguiente nivel", explica.

Una de esas evoluciones, de ese paso hacia adelante, se ve en la presentación de su canal de youtube. Estuvo dándole vueltas para conseguir que no fuese como los que hay... y lo consiguió. Es un mensaje corto, sencillo y lleno de humor, en el que implicó a muchos de sus compañeros de la serie LQSA. Y parece que a la gente le ha gustado, ya que ha tenido miles de visitas. Aquí lo que vas a encontrar es la cercanía de Vanesa hablando sobre ella y de moda y de belleza y de salud... y de entrevistas a compañeros

de la serie, pero no al personaje, sino a la persona.

El próximo 17 de abril finaliza la representación de *El clan de las divorciadas* (en la que interpreta a Mary BayBowl, una extranjera alegre y seductora mucho más lista de lo que parece), en el Muñoz Seca y comienza con la gira, que empezará el 14 de mayo en Alicante (su tierra natal) y finalizará en octubre. "Es un regalo comenzarla en mi tierra, donde me pueden ver mis amigos y familiares que no han podido venir a Madrid", señala la actriz.

En esta faceta de representación teatral, Vanesa muestra su esencia como actriz y eso le gusta. Cuando se sube a las tablas, lo primero que se encuentra es el *feedback* del público, algo que no sucede en la televisión. "Además, en la tele pasas de una secuencia a otra sin que haya cronología, si te equivocas puedes repetirlo. En el teatro no es así. La reacción inmediata es fantástica. El directo es una cosa distinta en la que si te equivocas tienes que reaccionar inmediatamente. La adrenalina la tienes a flor de piel y eso te pone las pilas. A mí por lo menos", nos cuenta.

REÍRSE DE UNA MISMA

Vanesa es una persona que se ríe de su sombra. Por eso, a la hora de ponerle un nombre a su blog, se decidió por el de Reflexiones de una rubia. Es un título que ha gustado y marcado mucho y ha hecho que su contenido esté lleno de humor en cada uno de los post que escribe, ya que "lo que me gusta es enfocar la vida con humor, ya que entiendo que la vida es un juego", asegura.

Otra de las singularidades que podemos ver en Vanesa es el nombre de la marca de su ropa: Namdalay. Es la unión de dos palabras hindúes (Nam y Dalay) y el motivo lo explica ella: "es una firma muy personal. Ahí creo y diseño y entendí que tenía que ser una extensión mía. Para mí es una estrella que brilla. Es la unión de un mantra —Nam—, según dicen los budistas, si lo repites cambia tu karma. En su momento a mí me ayudó mucho y por eso me lo tatué, para no olvidarme de que puedes cambiar tu karma y tu destino. A eso le añadí —Dalay—, que significa ser espiritual de la excelencia, y la estrella". Está claro que es algo positivo, ya que el trabajo de esta temporada es el más completo y versátil. 



C/ Benigno Granizo, 7
28224 Pozuelo de Alarcón
Telf. 910176239 / 620354305
escuelainglesa@yahoo.com
www.escuelainglesa.es



Nuevos grupos abril

ESCUELA INGLESA

TE AYUDAMOS A ACREDITAR OFICIALMENTE TU NIVEL DE INGLÉS
LA MEJOR OPCIÓN PARA APRENDER O PERFECCIONAR INGLÉS
ESCUELA INGLESA (NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS)

- ESCUELA ESPECIALIZADA EN LA PREPARACIÓN DE EXÁMENES OFICIALES (CAMBRIDGE: KET, PET, FCE, CAE, CPE, BEC, IELTS & TRINITY: ISE I, ISE II, ISE III. TOEFL, TOEIC)
- CURSOS INTENSIVOS DE CONVERSACIÓN Y PRONUNCIACIÓN
- ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN CURSOS INTENSIVOS DE JULIO EN INGLATERRA O EN NUESTRA ESCUELA DE POZUELO

CERTIFICADO
DE CALIDAD



Un trocito de Galicia
en Pozuelo



No te olvides de hacer tu reserva en el Tel. 911 99 69 51
Calle Atenas, 2 (plaza interior) • Pozuelo de Alarcón



caprichogallego

re-lamping

ILUMINACIÓN LED - BOMBILLAS - LÁMPARAS
FUENTES DE LUZ - INSTALACIONES
EXCELENTE RELACIÓN CALIDAD-PRECIO

Tel. 91 351 88 19 / 609 05 56 63
Av. de Europa, 24, 28224 Pozuelo de Alarcón



www.pozueloin.es





www.promesascumplidas.com
info@promesascumplidas.com

Organizando la Boda

Es uno de los días más importantes para cualquiera de nosotros y lo que menos queremos es que salga como no habíamos planificado y que termine en catástrofe. Tenemos la cabeza llena de ideas bonitas que nos gustaría llevar a cabo pero no sabemos ni cómo ni dónde empezar y nada mejor para que nos ayuden y dirijan dentro de lo que queremos que la figura del Wedding Planner.

El WP son las personas que dirigen a los novios hacia los mejores proveedores, siempre acorde a su presupuesto, cuidando de todos los detalles del planning de la boda y, como no, ayudando a los novios a ahorrar tiempo, esfuerzo y dinero.

Ellos no toman las decisiones por los novios pero sí las ordenan y les asesoran. Coordinan, supervisan y cuidan todos los detalles tanto en la ceremonia como en la recepción. Nosotros no podemos abarcar ni saber de todo, pero queremos calidad, una boda única y personalizada. Que haya una magnífica atención a los invitados, ahorrar tiempo y dinero y disfrutar de ese maravilloso día sin tener ningún tipo de preocupación. Por eso, deberíamos dejarlo en manos de un especialista como los Wedding Planners, al igual que hacemos con otros especialistas a lo largo de nuestra vida, sin mirarlo como un gasto más sino como una inversión que nos va a dar seguridad.

Pozuelo de Alarcón cuenta con dos de las mejores WP, Ángela y Ana. Pozueleras como ellas, que se definen de nacimiento y corazón y que disfrutan cumpliendo los sueños de las parejas y viendo cómo se van cumpliendo sus ilusiones en ese día tan especial.

¿CÓMO EMPEZASTEIS ESTA ANDADURA?

Somos unas enamoradas de las bodas y todo lo que conlleva.

¿CÓMO Y DÓNDE SE FORMA UNA WP?

Llevamos mucho tiempo formándonos, nos pusimos a estudiar y sacamos el primer título en España de especialistas en Wedding Planner. Siempre estamos en continua formación para poder asesorar a nuestras parejas, ya que algo que requiere este trabajo es estar a la última, pues todo cambia.



¿CUÁNDO DECIDISTEIS LANZAROS?

Después de formarnos en comunicación, organización de eventos y diseño, decidimos en 2012 crear este proyecto lleno de magia y sentimiento, llamado PROMESAS CUMPLIDAS.

¿QUÉ OFRECÉIS?

Sobre todo profesionalidad y asesoramiento, además de tranquilidad, años de experiencia y mucho trabajo para que realmente llegue a ser el día más feliz de sus vidas. Han tenido el detalle para todos aquellos que se acerque su gran día de darnos algunas pautas, pero desde aquí queremos incitar a que se pongan en contacto con dos grandes personas y profesionales.



RECOMENDACIONES A LA HORA DE PLANIFICAR VUESTRA BODA:

- Empezar realizando un presupuesto de lo que os podéis o queréis gastar (no incluir el traje de novia ni la luna de miel).
- Número aproximado de invitados.
- Primer paso: cerrar el lugar de la ceremonia y recepción.
- Una vez realizado, nos haremos un cronograma con tiempos, proveedores, decoración y detalles que queremos incorporar.
- A la hora de negociar con cualquier proveedor, es importante realizar un contrato donde se especifique claramente los servicios, precio y horas contratadas.
- La temática y/o decoración se debe plantear máximo cuatro meses antes de la boda y no con más antelación.
- Tener en cuenta montajes, desmontajes y exclusividades. Los comerciales de las fincas/ hoteles no son WP.
- Mucho cuidado con los plazos de entrega de los expedientes matrimoniales y tened en cuenta que las fincas sin licencia nos pueden dar un gran susto.
- Mirar restricciones técnicas y decorativas que pueden presentar los lugares de ceremonia y recepción.
- Siempre tener un plan B.

SI TENÉIS CUALQUIER DUDA O NECESITAIS NUESTRA AYUDA
NOS PODEIS CONTACTAR EN: info@promesasumplidas.com Ω



POZUELO



POR UNA COMPRA
DE 30€ EN NUESTRA
TIENDA FOLDER,
LE REGALAMOS UNA
TARJETA DE GASOLINA DE

15€

Válido hasta el 30 de abril de 2016



C/ Sagunto, 14. 28223 POZUELO DE ALARCÓN. Tél/Fax: 91 812 97 17. pozuelo@folder.es

Imagen: @olganataliaphotography



ELENA VALENCIA VILLEGAS:

"La actitud positiva se refleja en el físico"

ES LA PEQUEÑA DE TRES HERMANAS Y SU PRIMER PREMIO LO GANÓ EN UN CONCURSO DE MARIA TERESA CAMPOS CON EL QUE LLEVÓ A TODA SU FAMILIA A PORT AVENTURA. HA TRABAJADO COMO MODELO PARA NUMEROSAS MARCAS DE ROPA Y LA HEMOS VISTO EN LA PORTADA DE REVISTAS DE MODA, OCIO Y ESTILO DE VIDA. DUERME COMO MUCHO SIETE HORAS AL DÍA Y DESDE POR LA MAÑANA YA ESTÁ DESEANDO QUE EL DÍA EMPIECE PARA APROVECHARLO. AUNQUE ESTÁBAMOS ACOSTUMBRADOS A VERLA A DIARIO, ACABA DE COMENZAR UNA NUEVA ETAPA MUCHO MÁS INTERNACIONAL JUNTO A SU NOVIO, EL FUTBOLISTA ACHRAF LAZAAR QUE EN LA ACTUALIDAD JUEGA EN EL U.S. PALERMO DEL CALCIO ITALIANO. ELENA VALENCIA VILLEGAS DESBORDA ILUSIÓN Y GANAS DE VIVIR ESTA NUEVA ETAPA. MIENTRAS NOS TOMAMOS UN CAFÉ EN EL CIELO DE URRECHU, NOS CUENTA SUS SECRETO DE BELLEZA PARA ESTAR GUAPA EN POZUELO O EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO

Por M^a Teresa Haering Portolés

¿QUÉ SIGNIFICAN PARA UNA MISS LOS CERTÁMENES DE BELLEZA?

Son importantes en el comienzo de la carrera de modelo porque te presentas con mucha ilusión. Son una plataforma de lanzamiento y, además, es una experiencia muy bonita para vivir y en la que hice muchas amigas. En los certámenes hay momentos buenos y malos, pero al final merece la pena.

Acabas de volver de Italia, ¿QUÉ REQUISITOS HAY QUE CUMPLIR PARA SER UNA MODELO INTERNACIONAL EN LA ACTUALIDAD?

En lo que se refiere al físico tengo que cuidar

mucho la dieta pero también es importante ser espabilada para no sufrir ningún tipo de engaños y estar atenta a las oportunidades. Hay que llevar a cabo una buena dieta, hidratarse el pelo y llevar las uñas cuidadas... Las modelos tenemos muchos gastos para estar siempre bien. Ser una modelo internacional exige cuidar todos esos detalles.

¿QUÉ TIPO DE DIETA LLEVAS A CABO?

Las proteínas son básicas en mi alimentación pero intento llevar una dieta equilibrada con mucha fruta y verdura, así como beber un litro y medio de agua al día. Mezclo el agua con polvos

de sabores de sandía o de melón porque así se me hace más agradable.

Has trabajado mucho como modelo con marcas nacionales e internacionales, ¿QUÉ FACETA TE GUSTARÍA DESARROLLAR MÁS?

Me gustaría desarrollar mi faceta de actriz o incluso de presentadora porque desde niña me gustaba mucho, pero a veces me he puesto yo misma mis propias barreras.

¿QUÉ EJERCICIOS TE GUSTA REALIZAR PARA CUIDARTE?

¡El baile! Desde pequeña he bailado flamenco y

ballet pero también bailes de salón: merengue, salsa... Luego además aprendí danza del vientre con mis hermanas. Al fin y al cabo me gustan todos los bailes, incluido el latino.

Este año te hemos visto en series como Águila Roja, **¿CUÁLES SON TUS PROYECTOS A CORTO Y MEDIO PLAZO?**

A corto plazo me gustaría trabajar más en Italia con las agencias con las que he estado en contacto en mi último viaje y quiero desarrollar más mi proyección internacional. A medio plazo me gustaría trabajar como diseñadora gráfica detrás de las cámaras porque me encanta editar vídeos y montar anuncios. A largo plazo en términos personales me gustaría crear una familia.

¿CUÁLES SON TUS SECRETOS PARA CUIDARTE? Cuéntanos alguno para las lectoras de Pozuelo IN.

Desde pequeña veía a mi madre cuidarse la piel todas las noches con tónico y crema, y después también a mis hermanas así que empecé a copiarlas. Jamás me olvido del desmaquillante y del tónico. Nunca prescindo de mi contorno de ojos y de mis ampollas de vitamina C. Tomo resveratrol, Omega 3 y 6 y también antioxidantes. El resveratrol ayuda a que tus células no envejecan tan rápido. Además realizo muchísimo ejercicio.

¿CUÁL ES TU RITUAL DE BELLEZA POR LA NOCHE?

Nada de toallitas desmaquillantes, es mucho mejor el algodón o la esponja. Primero el desmaquillante y luego un tónico equilibrante para el ph. Luego me aplico el contorno de ojos y después la vitamina C.

¿TOMAS MUCHO EL SOL?

Sí, me encanta tomar el sol pero sin abusar: en la cara siempre utilizo protección 50.

¿CÓMO PODEMOS ACONSEJAR A NUESTROS CHICOS PARA QUE ESTÉN EN FORMA?

Es muy importante que cuiden su alimentación y vayan al gimnasio, al igual que nosotras. El gimnasio te ayuda a olvidarte del estrés y aprender nuevos ejercicios. También considero que es esencial tener la mente siempre en positivo, creo que la actitud positiva se refleja en el físico.

¿ALGÚN EJERCICIO PARA REALIZAR EN LOS CAMPOS Y PARQUES DE POZUELO?

Aunque me gusta mucho ir al gimnasio también salgo mucho a andar o correr: a veces me he recorrido toda La Finca andando o corriendo. También me encanta jugar al pádel y considero que es muy buen ejercicio.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 24





Cacaos EOS



Cremas y Fragancias VICTORIA'S SECRET



Fundas iPhone PINK

LAS ROZAS
C.C. La Tortuga
Av. de Atenas 1
Planta Alta - Local 167

POZUELO DE ALARCÓN
Zoco Pozuelo - Somosaguas
c/Barlovento 1
Planta Baja - Local 145
91 715 78 07

www.ruta95.com  95ruta95



La tienda de
julieta
outlet store **95**

**OUTLET
Y
NUEVA COLECCIÓN**





VICTORIA'S SECRET - PINK

GAP - AMERICAN EAGLE

AEROPOSTALE - OLD NAVY

ABERCROMBIE - HOLLISTER





AL BORAK
RESTAURANT

UN CONCEPTO NUEVO DONDE SE MEZCLA EL CONFORT, LA LUZ, UN AMBIENTE INMEJORABLE Y UNA GASTRONOMÍA VARIADA, EXQUISITA Y CONTEMPORÁNEA, SIEMPRE ACOMPAÑADO DE UN SERVICIO EXCELENTE.

Avda. Europa, 23
POZUELO DE ALARCÓN (MADRID)



¿CUÁL ES TU ZONA FAVORITA DE SHOPPING?

Voy a menudo a Las Rozas Village y también a Zielo. En el Plaza Norte 2 hay muchas tiendas que me gustan y en el Carralero, así que me cuesta decidirme por una zona en concreto...



¿CUÁL ES TU ESTILISMO FAVORITO PARA UN EVENTO?

Los pantalones de vestir rectos con camiseta o blusa y chaqueta son una buena opción. También me encanta llevar los vaqueros con una



parte de arriba más formal: combino el estilo arreglado con más casual. En cambio, por la noche me gusta más verme con vestido y tacones. Depende de tu estado de ánimo, pero siempre guapa y a gusto con una misma.



¿CÓMO PREFIERES IR MAQUILLADA?

Me gusta mucho el contorno de ojos para dar luminosidad y la raya negra y fina con un buen rímel. Sólo me aplico sombras y ojos ahumados para los trabajos. No me olvido del colorete. Los labios siempre los llevo marroncitos o rosas porque no me gusta verme muy maquillada.



¿TE GUSTARÍA SER ÁNGEL DE VICTORIA SECRET?

¡Sí! Me gustaría mucho, no por la fama sino por cómo me hace sentir la pasarela. Disfruto mucho en la pasarela y considero que la preparación de ese desfile es excelente porque cuidan todo al máximo detalle. Sería estupendo vivir esa experiencia por las compañeras que tendría: me encantan Adriana Lima o Gisele Bündchen.



¿QUÉ HAS APRENDIDO EN TU TRAYECTORIA? ¿CÓMO TE VES EN UN FUTURO?

He aprendido que el dinero no es lo más importante sino la finalidad del trabajo y la ilusión. Me gustaría seguir avanzando en mi profesión y trabajar cada vez para marcas de mayor prestigio internacional. Ω

REGALOS E IDEAS



Aparte de las grandes marcas que tienen presencia en nuestra localidad, siempre hay calles con un encanto especial que nos sorprenden porque cuentan con detalles únicos o ideas especiales. Es lo que ocurre en la calle Ángel Barajas que, junto a la Iglesia del Carmen, sigue conservando el encanto del pequeño comercio. Lo demuestra Tienda Rivero.

Complementos y regalos de plata.

¿Se acercan las primeras comuniones y no tienes el regalo? Tus regalos en plata de ley, acertados y originales, en Tienda Rivero. Se trata de una tienda familiar ubicada en Pozuelo de Alarcón, muy cerca de la Estación de Pozuelo, especializada en Plata, collares de piedras naturales, regalos y complementos. Disponen de un gran surtido de cruces y medallas de plata.

Si eres lector de Pozuelo IN te ofrecen un 10% de descuento en Tienda Rivero, así que animate y ve a conocerlos. Tienen regalos de Primera Comunión desde 10 euros ¿Dónde?

En Tienda Rivero, calle Ángel Barajas S/N,

Teléfono: 656 30 57 60

www.tiendarivero.blogspot.com.es



PALOMA RUEDA, nos ofrece todo tipo de vestidos y complementos para cualquier celebración a la que tengamos que asistir, bodas, bautizos, comidas de empresas o simplemente para una noche que queramos destacar pues abarca todo. Vestidos de gran calidad cuidando los precios.

Pero para todos aquellos que tengamos que regalar, también podemos descubrir todo tipo de complementos, bolsos, tocados, colgantes, pendientes... VEN Y ENCONTRARÁS EL DETALLE PERFECTO!

Paloma Rueda, calle Santa Ana, 6

Majadahonda

Tel: 91 639 06 61 / 648 91 99 82

www.palomarueda.com

El mejor regalo para...

la mejor madre
del mundo!

EUFORIA

Presoterapia (40m.)
Peinado

45€

RELAX

Masaje Neurosedante (1h.)
Corte y peinado

85€

ARMONÍA

Higiene facial
Peinado con tto. proteínas

65€

REVITALIZANTE

Tratamiento Biocelular
Corte y peinado con tto.
proteínas

99€

Rosa Martín 
estilistas

91 351 02 24 Avda. de Europa, 23 Pozuelo de Alarcón. MADRID

rosamartin.es





CHENSI HIPERHOGAR



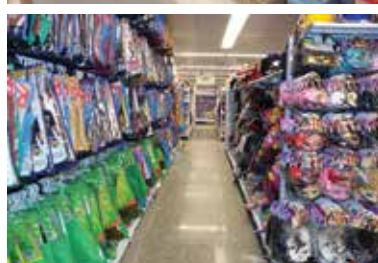
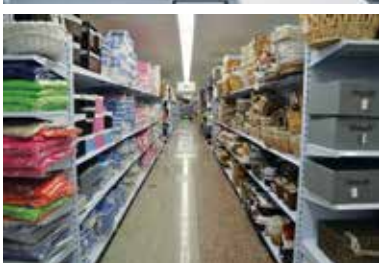
Tenemos la gran suerte de contar en el **casco urbano de Boadilla del Monte** con una de las mayores superficies de toda la zona, más de 3.000 metros cuadrados a nuestra disposición, en donde poder encontrar más de 40.000 referencias.

Hablamos de **HIPERHOGAR CHENSI**, un espacio que abrió sus puertas hace casi un año. Chensi cuenta con unas instalaciones que permiten tener prácticamente de todo lo relacionado con el mundo del hogar, papelería, deportes, decoración, pinturas, electricidad, juguetería, disfraces para cualquier fiesta, regalos para cualquier compromiso o acontecimiento... y como dicen sus encantadores dueños "si no lo tenemos lo encontramos".

A pesar de sus dimensiones, CHENSI ofrece un trato personalizado, asesorándote con la mayor profesionalidad y amabilidad. EN CHENSI nos encontraremos con productos de gran calidad, de proveedores españoles y con total homologación.

De todo esto podemos disfrutar todos los días de la semana, pues no cierran sus puertas.

Anímate a comprobar el espacio que estabas esperando, dónde poder encontrar todo sin necesitar de perder tiempo de un lado a otro y con precios muy muy competitivos.



CALLE DE LOS MARTIRES Nº18 (POSTERIOR) 28660 BOADILLA DEL MONTE • 918 70 96 06



EL MUSEO DE LA CREATIVIDAD



SI
PUEDES
IMAGINARLO
PUEDES
CREARLO

¡VEN A DIVERTIRTE CON NOSOTROS!

Talleres Infantiles del 15 al 24 de abril

L-D: de 17.30 a 21.30h.
y además S y D: de 12.00 a 14.00h.

más info: equinocciopark.es

* Acceso gratuito mostrando nuestra Tarjeta Ventajas

ACCESO
GRATUITO*



www.playdoh.es



Doctor Alberto Herreros de Tejada: “El futuro está en las manos de los que lo cuidan”

PRIMERO FUE LA VOCACIÓN Y DESPUÉS FUE DESCUBRIENDO LA PASIÓN POR UNA PROFESIÓN COMO LA MEDICINA. ASÍ LO EXPLICA ESTE HIJO Y NIETO DE FARMACÉUTICOS, ALBERTO HERREROS DE TEJADA, QUE EN LA ACTUALIDAD COMPATIBILIZA LA DIRECCIÓN DEL SERVICIO DE DIGESTIVO DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO PUERTA DE HIERRO CON LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER EN EL MD ANDERSON CANCER CENTER

Por María Teresa Haering Portolés

Una jornada en el Servicio de Digestivo se suele dividir en tres partes, siempre según los enfermos. Una primera en la que los pacientes externos son vistos en consulta; una segunda en la que tratan a los pacientes ingresados; y una tercera, fundamental, en la que se realiza la endoscopia digestiva, que supone una actividad diaria muy esencial. En ese día a día luchan para salvar a personas de un tumor que aún se encuentra en fase

precoz y lograr que superen completamente una enfermedad. Además cuentan con la colaboración de los Servicios de Oncología y de Cirugía Médica, por lo que trabajan conjuntamente con ellos. Para Herreros de Tejada “es muy gratificante poder ver a uno de tus pacientes cinco años después, cuando ha superado la enfermedad y con toda la vida por delante”.

En este departamento despuntan en tres áreas: la primera es la de hepatología en

la que se ha desarrollado un grupo muy importante con un gran número de pacientes que participan en numerosos estudios; en la segunda estudian la enfermedad inflamatoria intestinal (el Hospital Puerta de Hierro es un referente regional); y en el tercer área tratan las técnicas avanzadas de endoscopia digestiva y la investigación del cáncer de colon — el área en la que el doctor Herreros de Tejada está más involucrado—. La meta del Servicio de Digestivo es ser

referencia en la Comunidad de Madrid en lo que se refiere a las diferentes subespecialidades. Este es el objetivo que les ha impulsado, motivado y promovido la dedicación a esas áreas. Su finalidad en conjunto como servicio y a nivel individual es "ser cada vez mejores en lo que hacen".

TÉCNICAS PIONERAS EN ESPAÑA

El doctor Herreros de Tejada participa directamente en estudios sobre cáncer de colon, pólipos y endoscopia. Es esencial señalar que en el Hospital Puerta de Hierro disponen de una Unidad de Endoscopia Experimental con el que han puesto en marcha nuevas técnicas pioneras en España como la técnica de disección submucosa endoscópica (DSE). Se trata de una técnica desarrollada originariamente en Japón, que en los últimos años se ha empezado a utilizar en los países europeos. Desde hace tres años aplican esta técnica en humanos para tratar tumores precoces con muy buenos resultados. La aplicación de esta técnica es sólo una muestra de la investigación que les ha convertido en uno de los centros pioneros en España.

CONSEJOS PARA EVITAR EL CÁNCER

"Si tuviera que elegir un consejo que ofrecer para evitar el cáncer, diría que la principal medida que tiene que tomar cualquier persona contra cualquier tipo de cáncer es evitar fumar" asegura taxativo el doctor. Nos recomienda otros hábitos saludables como una dieta relativamente variada y saludable, rica en fibra, baja en grasas saturadas, rica en Vitamina D y en Calcio.

En lo que se refiere a medidas básicas para evitar el cáncer, es importante recordar que las personas estén alerta en cuanto a sus antecedentes familiares. En el cáncer de colon, que es el principal cáncer digestivo, hay que ver si en esa familia ha existido algún antecedente de cáncer de colon: "en algunos casos concretos es recomendable iniciarse en técnicas preventivas. A nivel internacional se recomienda que, a partir de los 50 años, cualquier persona debe empezar a hacerse medidas de prevención del cáncer de colon con un estudio en heces o colonoscopia". Para el cáncer de esófago, expone que las personas que han sufrido desde edades jóvenes una historia de reflujo o acidez, deben estar alerta y hacerse una

gastroscopia que permita diagnosticar si hay un esófago de Barret.

LOGROS Y RETOS FRENTE AL CÁNCER DE COLON

"Se ha avanzado mucho tanto en las técnicas de tratamiento quirúrgico, si hablamos del cáncer de colon, como en los nuevos tratamientos de quimioterapia" explica positivo el doctor, pero también reconoce el largo camino que queda para luchar contra una de las enfermedades de nuestro siglo: "probablemente el mayor desafío que tenemos ahora mismo se encuentra en el ámbito de la curación, en aquellas personas en las que el cáncer se diagnostica en una fase muy avanzada, cuando ya se ha extendido al resto de órganos. Es decir, cuando hay metástasis".

Por lo tanto, afirma que el mayor reto que se plantea es la existencia de un verdadero programa de concienciación y prevención efectivo del cáncer de colon: "muchas personas no conocen cómo hacer prevención del cáncer de colon y no hay un programa adecuadamente instaurado que

CONTINÚA EN LA PÁGINA 30



¿Buscas aprender ALEMÁN? ¡AQUÍ TIENES TU OPORTUNIDAD!

Niños (a partir de 2 años), jóvenes, adultos y empresas

También escuela de verano (julio, agosto y septiembre)

SPRACHSCHULE DREBING ACADEMIA DE ALEMÁN Y ESPAÑOL

www.sprachschule-drebing.com +34635581604 sprachschuledrebing@gmail.com



¿TIENES UN PEQUEÑO ACTOR O ACTRIZ EN CASA?

Clases de:

- INTERPRETACIÓN ANTE LA CÁMARA
- TEATRO INFANTIL
- INICIACIÓN AL CINE
- PREPARACIÓN PARA AUDICIONES Y CÁSTINGS

Niños, jóvenes y adultos

Consulta tu centro más cercano en Madrid (Argüelles) o Pozuelo

Contacto: Beatriz, Actriz Licenciada en comunicación Audiovisual, Coach de actores y profesora de interpretación

-687637257- tuescueladecine@gmail.com



llegue a la población para que a partir de los 50 años pudieran comenzar a tomarse medidas porque eso reduciría enormemente la incidencia de cáncer de colon." Aunque no es posible que el cáncer de colon desaparezca, sí es posible reducirlo y para esto la prevención es clave: "está demostrado que estos planes que incluyen el análisis de heces y en algunos casos concretos la colonoscopia, reducen la incidencia y la mortalidad por cáncer". El motivo está claro ya que se puede actuar sobre los pólipos antes de que se malignicen: "A veces la persona en concreto tiene pólipos que todavía no se han desarrollado como cáncer y si actuamos sobre los pólipos cortamos de raíz el cáncer".

EL FUTURO DEL CÁNCER DE COLON

"Se podrían salvar muchas más vidas si hubiera más difusión de información sobre el cáncer de colon. Hoy por hoy, si nos referimos a la totalidad de la población, el cáncer de colon es el más numeroso", indica el doctor y, en lo que respecta al futuro, nos asegura que va a ser aun más numeroso ya que se trata de un cáncer ligado a la edad y significa que con el envejecimiento de la población aumentará su frecuencia: "se espera que la incidencia anual del cáncer de colon aumente en nuestro país entre un 30 y un 40% en los próximos 20 años". Saber que un programa más eficaz salvaría vidas es sobrecogedor pero aun más cuando un especialista reconocido en todos los ámbitos explica: "nadie tiene dudas de hacer prevención contra el cáncer de mama, por ejemplo, pero la prevención contra el cáncer de colon es una batalla que aun no está planteada seriamente".

El doctor asegura que la prevención y la difusión de la información pueden reducir el número de vidas en riesgo y proteger la calidad de vida de muchas personas. Su dedicación adquiere un profundo sentido cada vez que detectan un pólipo y pueden evitar el cáncer a tiempo, cada día que investigan o cada vez que pueden decirle a un paciente que va a curarse. La colaboración de todas las partes es fundamental y hemos podido comprobar que muchos profesionales ponen su mente, su corazón, su profesionalidad y templanza diariamente por seguir





avanzando hacia un futuro mejor en el área que les concierne. Las mejores técnicas y las nuevas tecnologías son importantes pero también el uso de ellas que hace el equipo humano. El futuro está en las manos de los que lo cuidan, y, gracias a profesionales con una amplia experiencia y formación, podemos creer que hay posibilidades de reducir la incidencia de cáncer de colón, de diagnosticar un esófago de Barret, aplicar las mejores técnicas, hay esperanza de mejorar la calidad de vida de los enfermos o las posibilidades de curación de los afectados.

Se trata, como en muchas áreas de la vida, de hacer las cosas a tiempo, de poner el corazón y de esforzarse cada día para seguir luchando por un buen motivo para "ser mejores cada día en lo que hacen", según sus propias palabras. Lo más valioso del doctor Herreros de Tejada es que pone sus talentos a disposición de los demás y de su motivación más profunda, la que un día le llevo a descubrir su vocación. 



LÚPULO

Tu local en Avenida de Europa más completo donde **celebrar** cualquier **fiesta privada**.
Dinos qué necesitas y nuestro equipo de profesionales trabajará para hacerlo posible.



Avenida de Europa, 23 - Pozuelo de Alarcón - www.lupulorestobar.com - Reservas: 660 84 02 01 (Lorena)



¡¡Más de 200 referencias al mejor precio!!

**¿Te imaginas? UNA TIENDA
CON PRODUCTOS NATURALES Y ECOLÓGICOS
A GRANEL**, con Tés, Especies, Legumbres, Arroces,
Frutas deshidratadas, Frutos secos, Algas ...



¡Está muy cerca de ti!

En Almansa, 4 (MINICENTRO) próxima a la estación de POZUELO.
info@unmundoagranel.es • www.unmundoagranel.es • TEL.: 910 062 540

"Corre en rosa"

EN SEPTIEMBRE DE 2015 NACIÓ "CORRE EN ROSA" UNA INICIATIVA EN LA QUE EMPEZABAN A PARTICIPAR POZUELERAS CON CÁNCER DE MAMA. NO HA CUMPLIDO SU PRIMER ANIVERSARIO Y YA CUENTA CON MÁS DE UN CENTENAR DE MUJERES DE TODOS LOS MUNICIPIOS DE ALREDEDOR. EL LUGAR DE LA REUNIÓN SON LAS PISTAS DE ATLETISMO DEL VALLE DE LAS CAÑAS Y LA ACTIVIDAD SE DESARROLLA DOS DÍAS A LA SEMANA. FUE LUCÍA GONZÁLEZ CORTIJO, ONCÓLOGA EN EL HOSPITAL QUIRÓN, LA IMPULSORA, YA QUE ENTIENDE QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA (EN DISTINTOS GRADOS) ES POSITIVA PARA LAS PERSONAS QUE HAN PASADO POR ESTA ENFERMEDAD. ELLA Y UN GRUPO DE MONITORES DE ATLETISMO INCULCAN DEPORTE Y OPTIMISMO PARA LUCHAR CONTRA LA ENFERMEDAD.

Por Teresa Haering Portolés



situaciones muy duras, pero poco a poco estaba convencida de que lo conseguiría. Lucía nos contó que a las pacientes se las evalúan mediante electrocardiograma, con una prueba de esfuerzo y un estudio musculo-esquelético. De acuerdo con esto las clasifica en tres niveles: en el nivel 1 sólo se camina, en el 2 se empieza a correr y el 3 es el nivel de mayor esfuerzo. El éxito llegó hace poco, ya que muchas participaron en su primera carrera y casi todas fueron

a mayoría de pacientes que pasaban consulta con la doctora Lucía González Cortijo tenían cáncer de mama y en todas encontraba una necesidad común: el deporte. Por eso, buscó la forma de agruparlas y entrenarlas.

Empezarían desde abajo; caminar, andar a paso más ligero e, incluso, a correr. Así las ayudaría a sentirse mejor, a realizar deporte y estar acompañadas en su enfermedad. Sabía, sabe, que eso no es fácil. Muchas no hacían ejercicio y estaban atravesando



Jornada de puertas abiertas en Somosaguas

Sábado 9 de abril

Abriremos las puertas de nuestro centro de Somosaguas para ofrecer una jornada amena y divertida en la que mayores y pequeños podréis conocer el proyecto educativo y las metodologías en las que se basa nuestra enseñanza del inglés.

Os esperamos de 11 a 14 h.



C/Solano, 7
Pozuelo de Alarcón

Inscríbete en el 91 337 3636,
envíanos un email a
somosaguas@britishcouncil.es
o en www.britishcouncil.es





capaces de correr el tramo completo de 5 km.

Desde el punto de vista médico este proyecto ayuda a las mujeres implicadas ya que les beneficia en todos los sentidos: físicamente, psicológicamente y, probablemente como afirma la doctora, "también les beneficia desde el punto de vista de su enfermedad en términos de salud, reduciendo la probabilidad de recaídas de su enfermedad, aunque esto está por confirmar". Marta García (paciente) y la doctora nos explican que además esta actividad da un gran soporte anímico. Tanto que Marta, que antes iba todas las semanas al fisio y tenía muchos dolores, se encuentra mucho mejor, no tiene las mismas contracturas y reconoce que todas las participantes "vienen con una alegría increíble". Dentro de muy poco (aún no tienen la fecha confirmada) tienen planeado organizar una carrera en Pozuelo pero antes van a participar en la carrera de la mujer el 8 de mayo.

La doctora destaca la ayuda de la Concejalía de la Mujer (les ha cedido instalaciones) y, sobre todo, la labor de los monitores de atletismo, 11 en total, que vienen a entrenar dos días por semana a estas mujeres de forma totalmente altruista. Uno de ellos es Ramiro Matamoros, director deportivo de Clínica Menorca, y que anteriormente era corredor de maratones. Martes y jueves entrena a las pacientes con cáncer de mama con el objetivo de mejorar sus condiciones físicas.

Todos reconocen que a veces es difícil por el nivel de constancia que requiere, porque la enfermedad tiene sus fases y en ocasiones estas mujeres no pueden asistir. Lo principal es que ellas se sienten muy contentas, tal y como destaca Ramiro, porque lo pasan muy bien y se apoyan mucho entre ellas e invita a cualquier mujer que se encuentre en esa difícil situación y necesite apoyo para su enfermedad a acercarse los martes de 20:00 horas a 21:30 horas o los jueves de 11:00 horas a 12:30 horas a la pista de atletismo de Valle de las Cañas.

Además, si los lectores de Pozuelo IN quieren colaborar con el proyecto pueden llamar al Hospital Quirón y preguntar por la consulta de la doctora Lucía González Cortijo, donde Carmen, su secretaria, les indicará como colaborar.

"Corre en rosa" empezó hace menos de un año en Pozuelo (aunque tienen como objetivo llegar a más ciudades), pero el proyecto se está convirtiendo en un éxito y ha llegado para quedarse entre nosotros como un apoyo fundamental a las pozueleras y vecinas que estén pasando por esta difícil situación, sin olvidar que están juntas en esta lucha contra el cáncer de mama. 



25% DTO EN
IMPLANTES
ESTETICA DENTAL
ORTODONCIA



681 191 480 / 917 150 155
Av de Europa 42 esc 9 2ºb, Pozuelo

TODAS LAS
ESPECIALIDADES



Ejercicio físico, una solución para la hipertensión

Por Fast Fitness

La hipertensión arterial es uno de los mayores problemas de salud pública a nivel mundial. Para este tipo de patología el tratamiento farmacológico por sí solo no es suficiente y el ejercicio se convierte en un tipo de tratamiento imprescindible para mejorarla. La tensión arterial es la presión o fuerza que lleva la sangre a todas las partes del cuerpo. Concretamente, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos.

ALGUNAS DE LAS CAUSAS POR LAS QUE SE PUEDE GENERAR HIPERTENSIÓN SON:

- Cantidad de agua y de sal que tenemos en el cuerpo.
- El estado de los riñones, sistema nervioso o los vasos sanguíneos.
- Los niveles hormonales (Niveles altos de renina y angiotensina II, norepinefrina)
- La edad (La edad aumenta la rigidez de los vasos)

Estas son las algunas de los factores que pueden incrementar los valores de tensión arterial y llevar a generar algunos problemas asociados como enfermedades cardiovasculares, en especial coronaria y cerebro vascular. Además, todas las causas de mortalidad aumentan de forma progresiva a medida que aumentan los niveles de tensión arterial.

El ejercicio físico nos ayuda a evitar y mejorar los problemas asociados por esta patología.

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE NOS APORTA SON:

- El entrenamiento de duración superior a diez semanas mejora la función diastólica del ventrículo y por lo tanto la fusión del



corazón.

- El ejercicio libera óxido nítrico lo que genera una vasodilatación y vasorelajación sobre todo post-ejercicio disminuyendo la tensión arterial.

- El entrenamiento disminuye de manera crónica una media de 7mmHg la tensión arterial basal.

Estos son algunos de los beneficios que nos aporta la práctica de actividad física pero tenemos que tener claro algunos de los aspectos a que tener en cuenta para realizarlo de forma segura y obtener el mayor beneficio.

Algunas de las cosas más importantes es que la persona encargada de prescribir ejercicio sea una persona cualificada (licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) y que hayamos realizado una valoración física para determinar nuestro estado de salud y descartar cualquier tipo problema que contraindique la realización de ejercicio.

Los entrenamientos deberán ser completamente personalizados y con una carga progresiva que nos asegure que el deportista asimila correctamente las sesiones de entrenamiento.

ALGUNOS DE LOS ASPECTOS A TENER PRESENTES EN LAS SESIONES SERÁN LA INTENSIDAD, DURACIÓN, FRECUENCIA Y TIPO DE EJERCICIOS MÁS RECOMENDABLES.

- Intensidad: deberá mantenerse entre el 55 y 79% de FCM (frecuencia cardiaca máxima).
- Duración: las sesiones deberán tener una duración mínima de 30'-45'.
- Frecuencia: la frecuencia mínima será de tres sesiones a la semana.
- Tipo de ejercicio:
 - Aeróbico: actividades como correr, caminar, bici o nadar son algunas de las más recomendadas.
 - Fuerza: se evitará movilizar cargas muy pesadas y los ejercicios isométricos (aumento de la tensión arterial) priorizando ejercicios globales sobre ejercicios analíticos.

En tu centro de electroestimulación f.a.s.t. Pozuelo de Alarcón nuestros entrenadores podrán ayudarte a evitar cualquier problema asociado a esta patología mediante la práctica deportiva. 

DRA. BEGOÑA FERNÁNDEZ DE ATECA

Médico – Estomatólogo

Estomatología General e implantes osteointegrados
Periodoncia – Ortodoncia

Avda. Juan Pablo II, 25 – 1ªA 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid) Teléfono 91 715 65 02
Horario L – V 9:30 – 20:00 h

PROYECTO 
BAÑO

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño

916 266 139



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

¡Bañeras Fuera!

Cambiamos su bañera
por plato de ducha
antideslizante

www.proyectobano.com

f.a.s.t.

¡Entrenamiento
personal
con electroestimulación
integral activa!

“Pruébalo
gratis
y mejora tu
calidad de
vida”

¡20 minutos a la semana!
para notar todos sus beneficios



Universidad
Europea Madrid



global health

pozuelo@fastfitness.es

Entra en: www.fastfitness.es

91 352 14 70

Calle Sevilla 3, Pozuelo de Alarcón



GRACIAS

POR TU CONFIANZA

Gracias a todos nuestros pacientes por seguir a nuestro lado.

Gracias por habernos respaldado en estos momentos.

Gracias por habernos mostrado toda vuestra confianza.

Gracias por esos gestos de apoyo que nos habéis hecho día a día.

Gracias por todas vuestras muestras de cariño.

En Vitaldent Pozuelo llevamos 13 años trabajando por y para vosotros, dedicando todo nuestro esfuerzo y profesionalidad a cuidar vuestra salud bucodental.

Gracias por continuar cuidando de miles de sonrisas

VITALDENT

#somosvitaldent

POZUELO

Avenida de Europa, 9

91 799 19 70



**CUIDAMOS TU ESPALDA
REEDUCAMOS TU POSTURA
ENTRENAMOS TU MUSCULATURA
REHABILITAMOS TUS LESIONES
MIMAMOS TU CUERPO**

Infórmate en:
Método Triattes
Av. Valdemarín, 169, 28023 Madrid
Tels. 917 29 92 19/ 660 50 43 39
info@metodotriattes.es
www.metodotriattes.com



Pilates (Adultos, niños y embarazadas)
Suelo/ Máquinas/ Springboard
Entrenamiento Funcional -
Personal / Colectivo
TRX (Entrenamiento en suspensión)
Power Plate (Entrenamiento por vibración)

Fisioterapia

Contracturas/ Lesiones/ Deportiva
Osteopatía -
Manipulación/ Articulaciones/ Tejidos blandos
Kinesiotaping
Punción Seca

Estética - aparatología Facial, Corporal y Manual

- Radiofrecuencia y diatermia facial
- Vela - Smooth
- Nuskin
- Depilación láser
- Drenaje linfático
- Cera
- Manicura y pedicura



*Disfrúte cada día
del placer de escuchar*

¡Ahora, con descuentos de hasta el 40%!

VIII Campaña de Salud Auditiva Gratuita del 15 abril al 30 de junio en Pozuelo de Alarcón

El compromiso con la salud y la calidad de vida de nuestros vecinos es nuestra máxima prioridad, por eso repetimos, por octavo año, nuestra tradicional Campaña de Salud Auditiva.

Acérquese a los stands informativos que montaremos en las calles y plazas más frecuentadas de Pozuelo de Alarcón hasta el 30 de junio, le daremos cita para someterse a un completo estudio auditivo en nuestro centro de forma totalmente gratuita.

Además de informarle sobre el estado de su audición y las distintas soluciones personalizadas para posibles problemas, le regalaremos un detallito.

Consulte la ubicación de nuestros stands informativos, así como las próximas fechas de la campaña, en nuestra página web y redes sociales.

Caab Centro Auditivo Profesional
Ctra/ Carabanchel, 9
28223 - Pozuelo de Alarcón
www.caab-centroauditivo.com
info@caab-centroauditivo.com
917158103

www.caab-centroauditivo.com
Facebook.com/caab.audifonos
Twitter @CaabAudifonos



*Porque oír bien es tener calidad de vida,
en Caab nos preocupamos por su felicidad*

40% de descuento en Audífonos de Última Generación

Presente este folleto y benefíciese de un descuento inmejorable en los audífonos más avanzados. La tecnología más innovadora se une al sector de la audíología para ofrecer unas ayudas auditivas de última generación, adaptadas por completo a las necesidades de cada persona, tanto en tamaño como en precio y prestaciones.

Acérquese a nuestro centro y le realizaremos un estudio exhaustivo para definir el origen de sus problemas auditivos y ofrecerle la mejor solución, personalizada por completo para usted.

Además, pruebe gratis durante 30 días su nuevo audífono y le realizamos los ajustes necesarios hasta que se encuentre perfectamente cómodo con él. Si no queda satisfecho, no lo devuelve sin ningún compromiso.





¿Cuándo llevo a mi hijo al dentista?

Por Dra. Aitana Loughney
Nº colegiado: 28008146

Actualmente la sociedad está más concienciada con la salud bucal pero todavía hay que luchar contra algunos mitos que persisten y se siguen transmitiendo de generación en generación.

La "educación" de los hijos está en casa, no en los colegios. Dicha educación debe establecerse a todos los niveles, concienciar e instruir a nuestros hijos con respecto a sus hábitos de higiene oral es nuestra labor y responsabilidad. A continuación, basándonos en la literatura científica y la evidencia clínica intentaremos exponer la respuesta a esos mitos tan frecuentes sobre los dientes y los niños:

1. SI UN DIENTE DE LECHE TIENE CARIES NO PASA NADA, ESOS DIENTES AL FINAL SE CAEN:

FALSO. El diente temporal cumple una función, la de conservar el espacio en la arcada para el diente definitivo. Si existe una caries, se crea un espacio y una pérdida de contacto, lo que produce un movimiento dentario, por lo tanto si una caries no se trata, el diente definitivo puede tener apiñamiento o no salir nunca. Por otro lado,

la caries es una infección y al no tratarse progresa llegando a afectar al nervio y terminando en una endodoncia para niños o en la exodoncia del diente.

2. LOS NIÑOS TIENEN QUE IR AL DENTISTA A LOS 14 AÑOS APROXIMADAMENTE:

FALSO. Las revisiones odontológicas infantiles han de ser anuales a partir de los tres años. Una revisión anual, puede detectar problemas de una forma precoz evitando así tratamientos complejos y costosos. La ortodoncia tiene una primera fase de ortopedia, acción sobre el hueso, que se debe iniciar sobre los nueve años para evitar asimetrías faciales.

3. A LOS NIÑOS HAY QUE PONERLES SELLADORES EN LAS MUELAS Y ASÍ SE EVITA LA CARIES:

FALSO. Los selladores están recomendados para anatomías oclusales muy abruptas o para niños con algún trastorno psicomotriz. Si no se da uno o los dos factores no es necesario sellar las muelas. Hasta puede ser contraproducente, puesto que se puede hacer caries debajo de los selladores.

4. LOS NIÑOS NO TIENEN QUE COMER CHUCHES:

FALSO. Si un niño no come chucherías a su edad ¿cuándo lo va a hacer? Lo importante es que tras una ingesta de chucherías o dulces debe cepillarse los dientes para evitar la formación de caries.

5. LOS CHUPETES NO SON PERJUDICIALES PARA LOS DIENTES:

FALSO. Evita que tu hijo utilice chupete. No se lo ofrezcas nunca. Muchas de las necesidades que creemos que tienen nuestros hijos se las creamos nosotros. Los chupetes influyen negativamente en el desarrollo del crecimiento del maxilar y la mandíbula. Si no se retira, más adelante necesitará un tratamiento de ortodoncia y/o cirugía ortognática.

6. NO PASA NADA PORQUE SE DUERMA CON UN BIBERÓN A PARTIR DE LOS TRES AÑOS, ASÍ SE RELAJA:

FALSO. Te viene muy bien a ti, pero para tu hijo es nefasto. Los azúcares de la leche o los cereales quedan en boca durante toda la noche y aumenta el riesgo de caries. A esa edad cepillarse los dientes y beber agua es lo último que debe de hacer antes de acostarse.

RECUERDA:

La salud oral empieza en casa y el responsable de que tu hijo la tenga eres tú. Enséñale a cepillarse los dientes y revísale después de cada cepillado. Por lo menos el de la noche. Evita los chupetes desde su nacimiento y que se duerma con el biberón a partir de los tres años. Llévale al odontólogo una vez al año a partir de los 3 años y así tu odontólogo de confianza se encargará de que tu hijo/a disfrute de su salud oral traducida en una bonita sonrisa. 

Sexta Avenida



IMAGINA TU MUNDO EN SEXTA AVENIDA

**Animaciones y talleres infantiles gratuitos
todos los viernes y sábados de 18:00 a 19:30h.**

FASHION & FUN

sextavenida.com



¿QUIERES IRTE A EEUU A ESTUDIAR?

Por Iñaki Rodríguez

Son muchas las familias que se preguntan ¿Qué debo hacer para que mi hijo pueda ir a estudiar la carrera universitaria a EEUU? Es difícil dar con una fórmula secreta e infalible para asegurar el éxito a la hora de buscar oportunidades universitarias allí; ojalá fuera tan sencillo como un “pagar las tasas e ir allí”, pero no es así, aunque sí que existen algunas claves que pueden aumentar las opciones de éxito en el proceso.

¿Cuáles son los principales requisitos para poder acceder a admisiones y becas? Lo primero que debemos destacar son los diferentes tipos de perfiles que podemos encontrarnos:

Por **Regular Student** entendemos aquellos estudiantes que no tienen en el deporte un valor diferencial. En este caso es fundamental el expediente académico de los últimos cuatro años de colegio en España, es decir, 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de Bachillerato.

Mientras que con **Student-Athlete** nos referimos a todos aquellos estudiantes que además practican un deporte a nivel de competición. El nivel requerido para despertar su interés debe ser alto, pero varía entre los diferentes deportes y según el género del estudiante (las mujeres tienen más posibilidades de obtener becas).

Tres requisitos principales que debemos cumplir a la hora de optar a una beca en Estados Unidos:

El SAT, que es como nuestra selectividad, y que deben de realizar todos los estudiantes que vayan a estudiar en EEUU. Es un examen de razonamiento, no de contenido, en el que su puntuación máxima es de 1.600; la segunda: la nota media de los cuatro cursos que mencionados anteriormente (GPA); la tercera: nivel de inglés, que se certifica con el examen del TOEFL.

Existen tres tipos de becas para estudiantes en la Universidad de Estados Unidos:

BECAS INTERNACIONALES: ofrecidas por Universidades como herramienta de atracción de estudiantes y talento internacional, en general son universidades pequeñas-medianas ubicadas en zonas geográficas a priori menos atractivas. Académicamente nos van a pedir las siguientes puntuaciones: GPA: Por encima de 6-6,5 (nota media últimos cuatro cursos)

SAT: Por encima de 950 s/ 1.600

TOEFL: Por encima de 65 s/ 120 (nivel aproximado equivalente al First)

Pueden llegar a cubrir el 40-50% del coste total de la universidad

BECA ACADÉMICA: Ofrecidas por todo tipo de Universidades, incluyendo algunas de las más prestigiosas del país, premian perfiles capaces de aunar un brillante expediente académico con otros factores diferenciales a nivel personal y de competencias (liderazgo, ciencias, artes, música, emprendimiento, voluntariado,...)

GPA: Por encima de 8,5 (nota media últimos cuatro cursos)

SAT: Por encima de 1.200 s/ 1.600

TOEFL: Por encima de 85 s/ 120 (nivel aproximado equivalente al Advanced)

Pueden llegar a cubrir el 50-60% del coste total de la Universidad.

BECAS DEPORTIVAS: Son las becas más importantes existentes en Estados Unidos, y se basan en un alto nivel deportivo y en un mínimo académico evaluado con las siguientes puntuaciones:

GPA: Por encima de 5 (nota media últimos cuatro cursos)

SAT: Por encima de 850-900 s/ 1.600

TOEFL: Por encima de 61 s/ 120 (nivel aproximado equivalente al First)

Pueden llegar a cubrir el 100% del coste to-

tal de la Universidad (aunque varía mucho por deporte y sexo).

Otro de los aspectos a tener en cuenta a la hora de optar a una beca a EEUU, es el tiempo. Cuanto antes nos pongamos a preparar todo el proceso, más posibilidades tendremos en más y mejores universidades. La media recomendada para la preparación oscila entre 18 y 24 meses. El curso ideal para empezar a prepararse es cuarto de la ESO. Esto no quiere decir que un alumno/a de primero o segundo de Bachillerato no pueda optar, pero tendrá menos tiempo de preparación.

Por otro lado y aunque ya lo hemos mencionado previamente es importante detenernos en explicar con un poco más de detalle el examen del SAT, ya que esta prueba es la llave de entrada a la gran mayoría de las universidades. Podemos decir que es la selectividad americana, entendida como prueba de acceso a la universidad, pero al contrario que la prueba existente, hasta la fecha, en España no es un examen de contenido sino de capacidad de razonamiento. Se divide en dos secciones obligatorias, Maths y Writing&Reading, más una tercera voluntaria (un essay). Un buen resultado en el SAT puede abrir muchas puertas. A pesar de ser un examen preparado para Americanos los Españoles lo solemos hacer muy bien, eso sí, siempre que hayamos dedicado el tiempo, trabajo y esfuerzo necesarios. Cuanto antes empecemos con él, mejor resultado tendremos.

¿Cómo podemos empezar el proceso? Lo primero es tener claro que quiero ir a estudiar a Estados Unidos, ya que es una gran decisión en la vida de los estudiantes. Además, la empresa W2A Management (i.rodriguez.partner@w2amanagement.com) puede ayudarnos desde el inicio hasta el final del proceso. 



Montessori School La Florida
British Education, English and German
Centro Británico

91 857 93 04. La Florida. Calle Motrico, 3 / www.montessorilaflorida.es

English is life

Viaje a Irlanda
 organizado desde Pozuelo

Reunión informativa
 Jueves 14 de abril
 a las 19:00
 Instituto Veritas
 De 9 a 17 años



DAS

Elians
E

actividas.com

administracion@actividas.com
 James Mills 609 527 487

MOTOR



CHANOE, una sala multifuncional

En la Ciudad de la Imagen tenemos la inmensa suerte de poder disponer de un local que nos ofrece lo que nadie hace en la zona noroeste de Madrid y con la mayor diversidad de actividades: Chanoë.

Abrieron sus puertas hace relativamente poco tiempo, es uno de los lugares que nos ofrece más alternativas en su vertiente más amplia. Empezó organizando encuentros de coches clásicos, donde se reunían un gran número de vintage de todas las marcas y modelos. Una actividad para mayores y pequeños en la que puedes disfrutar de estas joyas con ruedas.

Además, esa exhibición está amenizada con una variada gastronomía donde poder co-

mer y disfrutar de música en directo. El reto continuó con la concentración de motos Harley Davidson, atrayendo a gran variedad de visitantes de todas las zonas, amantes de esta marca norteamericana.

Tras este gran éxito, Chanoë quiere ahora deleitarnos con su **Rastrillo Vintage**, un mercado único en toda nuestra zona, con gran variedad de stands en los que encontraremos ropa, complementos, distintos productos de segunda mano, gastronomía, decoración... Es decir, una fantástica alternativa donde ir los domingos y poder encontrar a precios únicos aquellas cosas que buscamos.

En un ambiente excepcional, en el que podemos poner nuestro stand, sea tu empresa

de lo que sea, para mostrar esas cosas que tenemos guardadas y de las que nos gustaría deshacernos. ¡¡Esta es la mejor manera de hacerlo, más cómoda y sencilla!! Los asistentes están asegurados y el espacio de los que disponen junto a la decoración que lo ambienta atrae a cualquier visitante.

Chanoë, como sala para eventos, abre sus puertas en esta nueva andadura para que podamos celebrar y organizar cualquier tipo de evento, con fácil acceso y aparcamiento, ya seas particular o empresa. Asimpea (Asociación de Mujeres Empresarias de la Zona Noroeste de Madrid) celebró su reunión mensual con parte de sus asociadas y la presencia de dos concejales del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón. Ω



Talleres



Bosch Car Service

Arroyo Motor

MANTENIMIENTO INTEGRAL DE SU VEHICULO

TODAS LAS MARCAS



REVISIÓN "Mantenimiento Oficial" -15% Materiales
Libro Mantenimiento Sellado sin perder **GARANTÍA**
Servicio **EXPRESS** concertado
Pre I.T.V. más (traslado y gestión en el centro I.T.V.)
Electromecánica (técnicos titulados)
Aire acondicionado (recarga y reparación)
Neumáticos hasta un 50% de descuento
Banco de Suspensión y Frenometro
Sustitución embragues y distribuciones -15% Materiales
Recogida y Entrega **GRATIS** (Pozuelo y Boadilla)
Coche sustitución **GRATIS**
Lavado exterior fin Intervención **GRATIS**

Consulte presupuesto sin compromiso
o pidanos cita:

www.arroyomotor.es

tef: 91 351 58 63

arroyomotor@bosch-bcs.com

Avda. Montepíncipe 23,
C. Comercial

GMB

ARCO IRIS



CHAPA PINTURA
MECÁNICA

Recogida y entrega
de vehículos
a domicilio **gratuita**
(consultar zonas).

TE REGALAMOS
EN METÁLICO
el 5%
DE LA
PERITACIÓN

Trabajamos con todas las compañías.
Taller concertado con Mutua Madrileña con fotoperitación.
Taller garantizado de Pelayo con fototasación.

*Oferta válida hasta el 30 de junio (Consultar condiciones)

Tel. 91 632 41 48
C/ Vereda de los Barros, 38 C
Pol. Ventorro del Cano.



www.kiturmadrid.com

Nuevo Kia Sportage.

Diseñado para sorprenderte.



SPORTAGE



The Power to Surprise

¡Condúcelo desde 17.600€!

KITUR MADRID • Pol. Ind. El Carralero. C/ Ciruela, 12. 28222 Majadahonda | Tel.: 91 110 88 78
• C/ Sinesio Delgado, 36. 28029 Madrid | Tel.: 91 110 88 78



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

PVPR 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. Oferta no compatible con otras ofertas financieras, sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Oferta válida hasta el 30/04/2016 en concesionarios de Península y Baleares. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

APARCAR A COSTE CERO

El aparcamiento en Pozuelo, como cualquier ciudad grande, es una de las cosas más molestas que existen, sobre todo cuando buscamos plaza justo en la puerta de nuestro trabajo o donde vayamos a realizar cualquier tipo de gestión. Si a eso le sumamos que lo queremos hacer a coste cero, el problema aumenta.

Siempre hay alternativas, como el uso del transporte público o con un pequeño coste, como la de la zona azul (aunque esta, en la mayoría de las ocasiones, siempre está llena). No obstante, hay otras posibilidades, como la de andar un poco, pero dejar el coche en zona cercana y sin tener que pagar. Si lo que vamos es al casco histórico del pueblo, podemos dejar el coche en dos zonas amplias. Una es en la calle Gerardo Diego (a la espalda del Centro de Salud) y la otra en la calle San Juan de la Cruz (frente

a la Policía Municipal). A esto hay que sumarle el aparcamiento gratuito que facilita el ayuntamiento y los comerciantes del centro a quienes se acercan a la zona a realizar sus compras. Este compromiso municipal se puso en marcha en enero y ya se han adherido al programa más de 60 comercios, que ofrecen a sus clientes una hora de aparcamiento gratuito.

En la avenida de Europa y alrededores tenemos que tener más paciencia. Ciertamente hay zonas blancas (sin coste), pero o madrugamos o te lo tomas con mucha calma. En Vía Dos Castillas el aparcamiento es libre y en la zona de la calle Inglaterra hay un amplio aparcamiento.

Por último, en la zona del barrio de La Estación, la alternativa más factible es el aparcamiento que hay en el parque Prados de Torrejón pendiente de su asfaltado. Ω





¡Tu ITV a un precio único!

Pasa la **ITV** en cualquiera de nuestras estaciones antes del 29 de febrero de 2016

y aprovecha esta

SÚPER OFERTA







29,45€
para Vehículos Gasolina (ligeros)

39,45€
para Vehículos Diesel (ligeros)

Presentando este código de barras



154093430950

Oferta no acumulable con otras promociones.
Válida hasta diciembre de 2016.

CITA PREVIA
Tel. 902 15 40 00
www.puntoitv.es

Getafe M
C/ra. Andalucía, 44 - Km. 15,4
Salida 13 (dirección Alcobendas)
28105 Getafe (Madrid)

Leganes Tecnológico
C/ Rosalinda Ochoa, 5
Parque Tecnológico Leganes
28119 Leganes (Madrid)

Majadahonda
C/ Carreza, 2
Poligono El Carretero
28222 Majadahonda

CTM Vallecas
Eje 7 del Centro de Transporte de Madrid (dentro de CTM)
28053 Madrid

CPS



MIDAS, transparencia visual

Midas, la cadena especialista en el mantenimiento integral del automóvil, presente desde hace ya varios años en nuestro municipio con dos centros ubicados en la avenida Juan Pablo II, 27 y avenida de Europa, 25 y 30, acaba de lanzar al mercado su nueva campaña **Los ojos que no mienten**, donde reta a los profesionales de sus talleres a someterse a un revolucionario sistema de detección de la mentira a través del comportamiento de sus ojos. Según el Instituto Nacional de Consumo, los talleres mecánicos son el quinto sector del que más quejas suelen recibirse cada año.

De este modo, Midas se convierte en la primera marca en Europa en demostrar

científicamente las 'verdades' que han formado parte del ADN de la firma desde sus inicios: innovación, calidad y, sobre todo, confianza en los servicios de mantenimiento que ofrece a sus clientes. Las verdades que demuestra la compañía y, en concreto, uno de los mecánicos de Pozuelo en esta innovadora campaña están relacionadas con la fiabilidad de LA Revisión Oficial Midas; la gratuidad del coche de cortesía que Midas introdujo en el sector de forma pionera; el control de procesos y estándares de calidad; la garantía de sus productos de marca propia y la certeza de que la factura del servicio siempre se hace en base al presupuesto previo acordado con sus clientes.

Nuestros centros dan así un paso más y lo

hacen a través de la tecnología 'EyeDetect', creada en Estados Unidos para captar los cambios que experimentan los ojos de las personas en función de la carga cognitiva que genera su comportamiento a la hora de enfrentarse a una pregunta directa.

Con este sistema, el de mayor precisión del mercado, ya que cuenta con una fiabilidad del 85%, igual al polígrafo, se pueden medir las respuestas emocionales de una persona cuando miente mediante un rastreador de la visión de alta calidad. Algo a lo que se han atrevido nuestros mecánicos que han demostrado decir la verdad, también con una fiabilidad del 85%. ¿Te vienes a comprobarlo a nuestros centros de Pozuelo?

www.losojosquenomienten.com

**“Coche de Cortesía gratis
con LA Revisión Oficial Midas,
de verdad.”**

*Demostrado con el mejor detector de mentiras del mundo.
Descúbrelo en losojosquenomienten.com*

POZUELO DE ALARCÓN

Av. Juan Pablo II, 27
(Junto Estación Cercanías)

Tel: 91 129 70 24

Av. de Europa, 25 y 30
(Próximo C.C. Zielo)

Tel: 91 714 07 04

Lunes a Viernes: 08:00 a 20:00 h. Sábados: 09:00 a 14:00 h.



www.midas.es

Pasar la ITV seguro

Por Oca ITV

La ITV es fundamental para prevenir los accidentes derivados de un eventual mal estado del vehículo. Su importancia se ve reflejada en la obligatoriedad de llevar a cabo la inspección técnica.

¿CUÁNDO HAY QUE PASAR LA ITV?

Los turismos han de acudir a la inspección técnica al cumplir cuatro años de su matriculación y, hasta que tengan diez años, la frecuencia de las revisiones es bianual. Pasada esa barrera, la ITV ha de visitarse una vez al año.

¿QUÉ LLEVO PARA PASAR LA ITV?

La documentación que nos requerirán será el Permiso de Circulación y la Tarjeta de

Inspección Técnica del coche.

REVISIÓN PARA LA ITV

Los técnicos inspeccionarán elementos clave para la seguridad: sistema de frenado, alumbrado y señalización, dirección y suspensión, estado de neumáticos, amortiguadores, cinturones de seguridad y sus anclajes, emisiones, etc. Si el vehículo pasa la ITV de manera satisfactoria, nos entregarán un documento sellado que certifique el dictamen favorable, así como una pegatina que, obligatoriamente, deberemos de colocar en la parte superior derecha del parabrisas.

MODIFICACIONES Y REFORMAS NO AUTORIZADAS

Si hemos realizado reformas de importancia

(instalaciones o desinstalaciones de elementos, supresiones o modificaciones) en nuestro vehículo con respecto al momento de su matriculación o a los datos que constan en la tarjeta de la ITV, estas deberán estar autorizadas y constar en la Tarjeta de Inspección Técnica del Vehículo. En caso contrario, el vehículo podría no superar la inspección.

Es recomendable informarse antes de efectuar cualquier modificación en el vehículo. Por ejemplo, la inclusión de enganches de remolque o el montaje de neumáticos no equivalentes a los originales supondrían una modificación.

INFORME DESFAVORABLE Y MULTAS POR LA ITV

Antes de salir de las instalaciones de la ITV se debe poner la pegatina. De lo contrario nos podrán multar con hasta 100 euros. Si sacamos nuestro coche del garaje con la ITV caducada y pasamos por un detector de matrículas, nos exponemos a una sanción que oscila entre 200 y 500 euros según el tipo de vehículo y dependiendo de que no haya pasado la ITV o, habiéndola pasado, esté circulando con resultado desfavorable. Incluso nos podrían multar si el vehículo está aparcado en la calle sin la ITV en regla. **Ω**

Expositores del mundo del diseño, moda, decoración, coleccionismo, arte, música, antigüedades, complementos, etc

Variada oferta gastronómica

Si estás interesado-a, en vender tus cosas o participar exponiendo tus productos, puedes contactar con nosotros e informarte

Horarios:
Sábado de 11 a 21 h
Domingo de 10 a 16 h
Entrada gratis

VINTAGE MARKET

Artículos Nuevos y segundamano

Chanoe Market
Rastrillo Vintage

Luis Buñuel 1- Ciudad Imagen
28223 Pozuelo-Madrid
Tel 626 522 236
www.chanoe.es

MANICURISTAS COLOMBIANAS EN ESPAÑA

Nails-Spá Esperanza Martínez

NUEVA APERTURA



Tratamientos faciales y corporales.

Depilación con láser diodo última generación.

Ofertas permanentes.

Manicura, pedicura, uñas esculpidas en gel y decoraciones.

No pongas sólo color a tus uñas, recuerda que una buena manicura y pedicura es ponerse en manos de un buen profesional y usar productos de primera. ¡Es lo que marca la diferencia!

C/ LAS FLORES, 7 POZUELO DE ALARCÓN - PUEBLO (Parking gratuito)

910 82 48 68 / 652 67 87 33 • www.nails-spa.es



CND
Hands. Feet. Beauty.

EBERLIN

hand & nail
HARMONY

MASGLO
BELLEZA PROFESIONAL

O.P.I

oca itv

39,45 €

Vehículo Diésel

29,45 €

Vehículo Gasolina



Puede reservar cita previa en

☎ 91 372 40 50

✉ www.ocaity.com



C/ Alpedrete, parcela E-12 - P.I. Ventorro del Cano - 28925 Alcorcón



Y además, los **mejores precios** de la zona en nuestra nueva gasolinera

benzoe
www.ocaity.com/benzoe



Entregue este anuncio para disfrutar de sus descuentos. Válido únicamente en OCA ITV para inspecciones periódicas de turismos (M.M.A. < 3.500 Kg), ciclomotores y motocicletas. Oferta no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31/12/2016.

