

Nº 90 - MAYO 2020  
**POZUELO**

**IN**

Revista de actualidad, cultura, ocio y tendencias de Pozuelo de Alarcón,  
100% independiente. [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es) @PozueloIN



# **ENTREVISTA: ENRIQUE RUIZ ESCUDERO. UN POZUELEIRO AL FRENTE DE LA PANDEMIA EN MADRID**

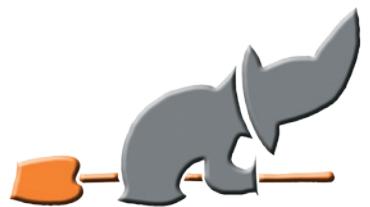


# Gracias a los más de 65.000 lectores SEGUIMOS LUCHANDO

Auditados por la OJD



Definiendo las noticias,  
la cultura, la moda,  
la gastronomía  
y las personalidades  
que impulsan  
Pozuelo de Alarcón



Meiga Media S.L.

## CARACTERÍSTICAS

### Pozuelo IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

### Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 60.000 lectores.

### Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTORA JEFA: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: EDUARDO LÓPEZ GARCÍA DE JAIME, JESÚS CASTELLS.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHO, ARIANA FRANCÉS, RAÚL GONZÁLEZ. TLFNO. 616 64 90 11

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • [www.pozueloin.es](http://www.pozueloin.es) • [redaccion@pozueloin.es](mailto:redaccion@pozueloin.es) — 91 016 08 91

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 016 08 91 — 91 057 68 24 • PUBLICIDAD: [publicidad@pozueloin.es](mailto:publicidad@pozueloin.es)

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 de la empresa editora.

COMPAÑÍA

EL FUBARRIO



ASÍ NOS

AMODAÑAMOS TODOS



### PERSISTIRÉ

Por Jesús Castells

Ahora tenemos que dejar poco a poco de cantar resistiré y pasar a la acción. En mi afán de salir airoso de la mil y una batalla me aferro siempre a la parte buena que todo lo malo tiene. Y os juro que esta vez me está costando ver el lado positivo. No dejo de pensar en los muertos, que insensibles, contamos sin nombre, las familias rotas, los adioses, borrados por las olas como letras escritas en la arena, los abrazos no entregados, los que se esfumaron en el aire.

Y la vida tan despacio, que me mira en silencio y no dice nada. Y escucho su voz sorda y me acuerdo del ruido, y me parece que estoy solo en medio de una multitud. Y a veces tengo miedo del miedo.

Y lloro a menudo, porque tu respuesta me emociona. Y siento como nunca, porque me entristece que no fuera siempre así. Y doy gracias por seguir vivo, por tener tanto, porque aún no me tocó a mí.

Y te extraño tanto, que me duele respirar. Me visto con tu sonrisa e intento recordar cada minuto que pasamos juntos, pensando lo afortunados que fuimos de tener te.

Vivir es morir, nunca fue tan certero, y todavía no tenemos perspectiva para vis-

lumbrar que no era así como queríamos vivir, ni morir. Yo no quiero seguir así, creyéndome esta gran mentira de palabras vacías. Te quiero pedir perdón porque no lo he querido entender y me subí a este carro sin pensar. Porque algunas veces me dejé llevar sin luchar. Porque era más fácil dejarse arrastrar sin más escrúpulos que asentir, porque siempre lo hicimos así.

Y habremos perdido otra vez si no somos capaces de entender que primero son las personas. Que primero va la vida.

Ahora nos toca a nosotros, me niego a perder, me niego a que se me quiten las ganas de levantarme otra vez. Esta vez nos toca empezar desde más abajo, nada más. Sabemos que somos capaces de levantar la mirada, de sacar pecho, de sacar el coraje y la furia. De tirar para adelante cueste lo que cueste, de tirar más fuerte. Trabajar sin desaliento. No me pienso rendir porque lo llevamos en la sangre, la historia ha golpeado nuestro pueblo una y mil veces y siempre conseguimos salir adelante. Unidos como nunca. No nos hemos rendido jamás y no lo vamos a hacer ahora. Somos el legado de una tierra de valientes, de conquistadores, de grandes descubridores, de emprendedores sin parangón. No podemos defraudar la herencia que nos

dejaron, porque nos crecemos ante la adversidad, porque todos ellos corren por nuestras venas, lo llevamos escrito a sangre. Todos ellos negaron su destino y doblegaron la balanza evitando su cruel destino. Con determinación y con valor, como siempre, sin dejar a ninguno de los nuestros atrás, ahora nos toca a nosotros. ¡Vamos valientes! Hombro con hombro, ni un paso atrás, vamos a hacer Historia otra vez resurgiendo como el ave Fénix. Es la hora de vencer.

\*\*\* “Ahora cierra los ojos.

Eres un águila.

Y empiezas a remontar el vuelo, desde abajo, muy cerca del calor del infierno, desde donde mueren los sueños. El batir de tus alas es pesado, son demasiado grandes para volar tan bajo. Pero a cada bocanada de aire que te entra, bates tus alas poderosas con más fuerza, con más tesón. Golpeas el viento con tanta intensidad que sientes que doblega. Y cada vez más fuerte, y cada vez más duro. Sientes el corazón latiendo en la boca, aprietas, como si la máquina fuera a explotar, cada costura a punto de reventar, sin fisuras, no se escapa una milésima de esfuerzo en algo que no sea ascender. Necesitas tomar altura, ya sólo eres un par de alas. Todo confluye en dos inmensas palas que roban el aire sobre el que se sustentan. Empujan desde

el hombro hacia abajo con tal ímpetu, firmeza y decisión que no dejan lugar para nada más. No pierdes ni una pluma más en esta batalla. Hasta el extremo de la extenuación. Y el estruendo de tus alas va dejando paso al sonido del esfuerzo y ya sólo se oye el viento romper. Y furioso, te roba una lágrima, testigo del dolor que ha supuesto volver a tomar altura. Volver a respirar a pulmón lleno.

Ahora, con viento favorable, te dejas llevar a todo lo que da tu majestuosa envergadura, sólo la cola te estabiliza, guía tu rumbo, y compruebas orgulloso lo alto que estás. Lo bonito que es volver a sentir paz, tranquilidad y disfrutar de las vistas, del momento... y te vuelve a parecer todo nuevo, como aquella primera vez, todo hermoso... sigues cogiendo altura y en ese momento, ahora sí, romperás a llorar... son lágrimas de felicidad.

¿Cuántas veces hay que perder para valorar lo que somos y lo que tenemos?

No te preocupes, el viento secará tus lágrimas como se lleva las gotas de un cristal. Nunca dudes de tus alas.”

Persistiré.

(\*\*\*) Extracto del Capítulo 14 del Libro *Josdeputaaa!!! Me han “echao”!* de la Editorial La Esfera de los Libros, de venta en las mejores librerías y en todas las plataformas digitales. Ω

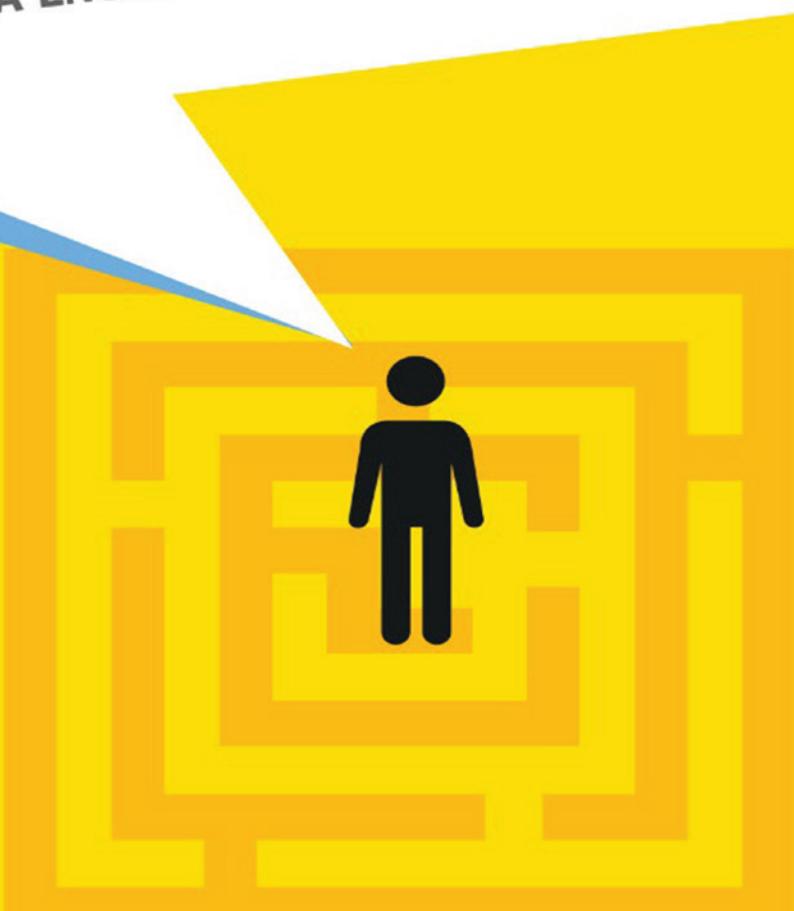
# JOSDE PUTAAA!!!

Me han “echao”!



@jesus\_castells

LIBRO DE AUTOAYUDA PARA ENCONTRAR UN BUEN TRABAJO



Prólogo de Esmeralda Díaz-Aroca  
Autora del libro “Como tener un perfil 10  
en LinkedIn”

# Hablemos de...

Por Eduardo López García de Jaime @edulop007



## Coronándonos Virulentamente

LA RECUPERACIÓN NO VENDRÁ EN FORMA DE V, SINO EN FORMA DE L DE "LOST", TRADUCIDO AL CASTELLANO COMO PÉRDIDA. PÉRDIDA DE EMPLEOS, DE PODER ADQUISITIVO, DE CONFIANZA EN EL SISTEMA Y, SOBRE TODO, DE SERES QUERIDOS SIENDO, ESTE ÚLTIMO, UN DAÑO IRREPARABLE.

### Nuestros respiradores: el turismo, TAX FREE y la automoción

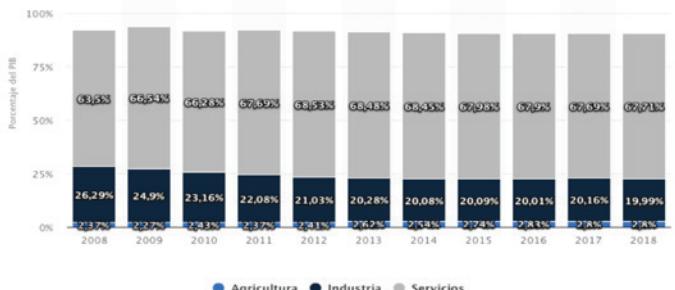
El **turismo** llegó a su máximo histórico al cierre de 2018, con una cifra de **82,8 Millones** de visitantes, según un informe elaborado por American Express y World Travel & Tourism Council (WTTC), donde la aportación al PIB y al empleo en España se estimó que fue de **191.000 Millones, un 15% del PIB**. El informe resalta, que es el único sector en conseguir que por cada euro que se aporta a la economía española, se genera **1,4 euros** y por cada millón de euros que produce, se estima que se generan 19 empleos, 6 de ellos directos, 9 indirectos y 4 inducidos.

El **Tax Free**, (exención del IVA) ha sido uno de los grandes atractivos para nuestros visitantes, debido que las compras realizadas por extracomunitarios cerraron en julio de 2018

con un aumento del **24%**, según el informe Planet Intelligence. La Asociación de Transporte Aéreo Internacional (IATA) por sus siglas en inglés, estima que la vuelta a la normalidad al negocio será para el primer trimestre de 2022, siempre y cuando haya una vacuna para finales de 2020 y se vayan eliminando las medidas temporales impuestas para acabar con la expansión de la pandemia.

La **automoción** es uno de los pilares de nuestra economía. El sector representa aproximadamente el **10% del PIB**, (incluyendo distribución y actividades anexas) generando **300.000 empleos directos y 2 Millones de puestos de trabajo indirectos**. En 2018 se fabricaron 2.819.565 vehículos.

- 2º mayor fabricante de automóviles de Europa y el 8º a nivel mundial.
- 9% de nuestra población activa y 19% del total de las exportaciones.
- 82% de los vehículos fabricados se exportan a más de 100 países.
- 1.000 empresas integran la cadena de suministro a la industria.
- 17 Plantas de Fabricación, instaladas en nuestro territorio.



Fuente Statista, 2020

## España-20, un paciente contagiado, por no ser previsor

Nuestros pilares económicos, se han convertido en nuestro talón de Aquiles con la llegada del Covid-19. Esta pandemia ha puesto de manifiesto el problema de la mayoría de las economías occidentales, que no es otro que el mantenimiento durante décadas de un Estado de bienestar desfasado, basado en premisas que se han demostrado erróneas, derivadas de modelos económicos y demográficos obsoletos del siglo pasado. En el caso español con un **déficit público** en torno al **120%** y una deuda exterior del **200%**. En dos palabras: **IN-SOSTENIBLE**

Por ello ahora tenemos que entender que para salir de tal agujero, los países miembros de la Unión Europea sobre endeudados, deberán llevar a cabo correcciones en sus cuentas de gasto público ya que son insostenibles. El gasto español en nóminas públicas supone un incremento de más de **8.000 Millones de euros**, en este 2020. Los sueldos de los funcionarios y trabajadores públicos exigirán un desembolso de más de **140.000 Millones** este año, siempre y cuando no se lleve a cabo una reforma estructural de las administraciones públicas. Un millón de empleados se quedarán sin opción a un puesto de trabajo, y si a esos le sumamos que a **4 Millones** se les aplicará un expediente de regulación temporal de empleo (ERTE) a lo largo del presente año la situación es peor. En nuestro país, 9 millones de trabajadores dependen del sector privado, de los que la gran mayoría ya han sufrido una bajada de sueldo, y el sector público, tomando como base el año 1975 teniendo en cuenta el porcentaje de población española, este ha aumentado 4 veces más.

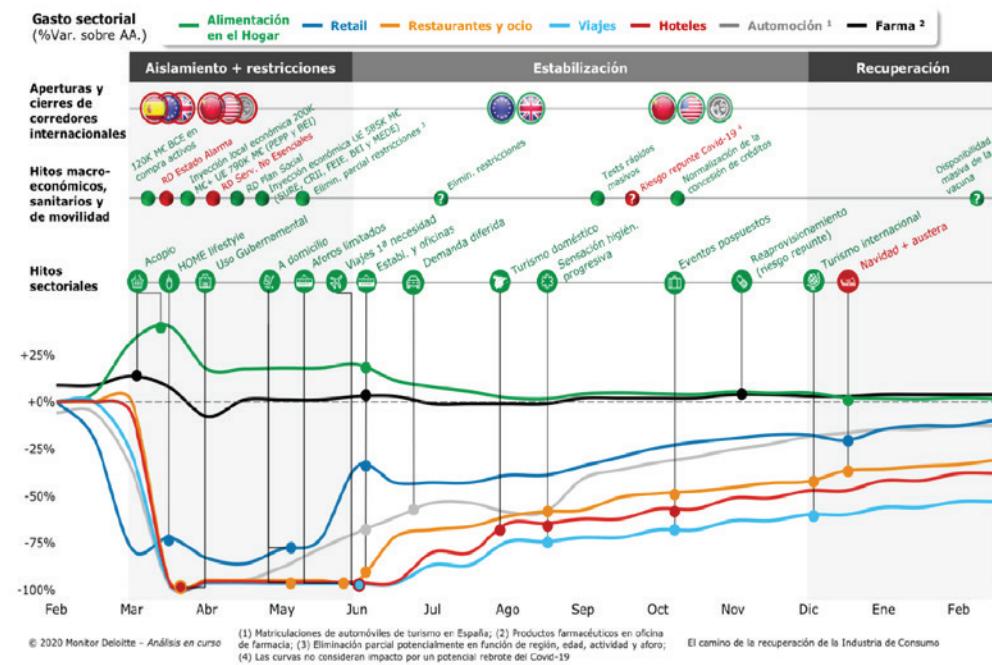
## Un bofetón de realidad

Por cada semana de confinamiento, la economía española ha dejado de generar **20.000 Millones de euros**, a esto hay que sumarle que el sistema público de pensiones no tendrá liquidez, con una Seguridad Social quebrada y la mayor tasa de paro de la historia reciente. Tenemos la tormenta perfecta, en medio de una absoluta incertidumbre, y que para salir de ella, muchas voces abogan por medidas propuestas en tiempos pasados, que solo han originado, pobreza, miseria y destrucción.

que algunos gobiernos no tienen la suficiente madurez para tal reto.

**"Europa no se hará de una vez ni en una obra de conjunto: se hará gracias a realizaciones concretas, que creen en primer lugar una solidaridad de hecho."**

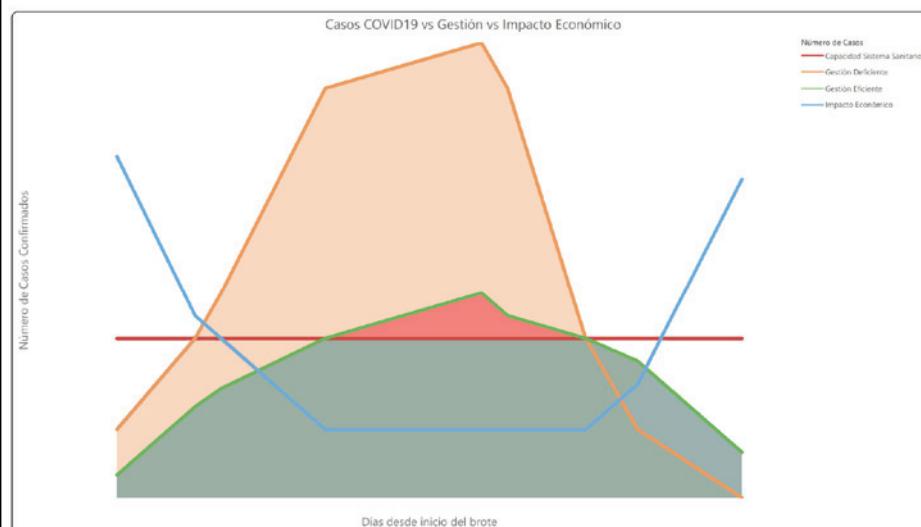
Esta fue una de las frases celebres de



No hay marcha atrás, entramos a una nueva era, donde los estados apenas tienen liquidez y se tendrán que hacer ajustes muy severos. El rescate es inminente y para recibir los **140.000 Millones previstos**, será necesario que la Unión Europa tome las riendas, ya

Robert Schuman, Ministro francés de Asuntos Exteriores, que pronunció en la Declaración que lleva su nombre el 9 de mayo de 1950. Lo que inició una política común europea, y el mayor periodo estabilidad y armonía del viejo continente. La Europa soñada por los padres fundadores, (Konrad Adenauer, Jean Monnet, Winston Churchill, Robert Schuman, Alcide de Gasperi, Paul-Henri Spaak, Walter Hallstein y Altiero Spinelli) está más que nunca en juego.

El problema de ello es que España es el único país de la UE que no ha modificado su Presupuesto, incumpliendo con su techo de gasto e incrementando el déficit acordado con Bruselas. En definitiva con un **40% del PIB** representado por el turismo **15% construcción 15% y automoción que el 10%**. El PIB no es que haya sido tocado para este año y el que viene, es que literalmente ha sido hundido mientras nos encontramos ante para el mayor cambio cultural, estructural, político y económico que hemos conocido hasta ahora. Ω



Diseñado por Cubic Fort

RICARDO RUBIO,

NUESTROS OJOS

EN ESTA

PANDEMIA





A él le gusta identificarse en su profesión como "un fotógrafo buscando una mirada distinta, diferente en todo lo que hago". Su pasión por la profesión la mantiene intacta, algo que nos demuestra a diario cada vez que sale en busca de la imagen.

Ricardo es uno de los reporteros gráficos mejores de nuestro país, a diario podemos ver alguna de sus fotografías en diferentes periódicos nacionales. La pasión le lleva a cualquier lado, de cualquier paisaje, mirada, sombra, color... sabe mostrarnos lo que significa. La música la lleva dentro y son muchos los conciertos que lleva en sus historias y en su objetivo.

En esta ocasión e intentando no dejar de ser profesional, la entrevista que hago es a una persona especial, un compañero de trabajo pero sobre todo un verdadero amigo

**—¿Cómo te ha afectado lo que has vivido?**

*Vivir la pandemia en la calle ha sido un privilegio y a la vez una temeridad. No quiero frivolizar comparando la pandemia con un estado de guerra pero si es cierto que ha tenido sus semejanzas. Los muertos, los hospitales, los dramas familiares, las despedidas cargadas de ausencias de los tuyos. En definitiva, la humanidad esta librando una batalla contra un enemigo invisible que ataca por todos lados de manera indiscriminada. Aunque no cabe duda de que si estas en la parte baja de la pirámide el peligro es potencialmente mayor que si los haces en la parte alta, el virus ha terminado tocando a todos.*

*Te afecta lo que ves pero en esta profesión eres uno mas. Lo importante es de lo que seas capaz como colectivo, no simplemente como individuo. Lo que quedará será el trabajo de tantos.*

**—¿Qué ha supuesto poder estar en primera línea de esta pandemia**

Está suponiendo ser una parte mas de la historia. Que tus fotografías sean el aval de lo que fuiste. Que esas imágenes sirvan para documentar lo que fue el COVID19. Estar en primera línea es un privilegio y a la vez es una responsabilidad porque muchas personas miran ahí fuera con tus ojos. Muchos construirán sus recuerdos a través de lo que tu les enseñas. Y eso es una responsabilidad enorme. También una obligación. Tienes la posibilidad de hacerlo y no debes obviarla.

**—¿Cómo reaccionaban las personas a las que has podido fotografiar?**

Depende. Durante estos días en la calle el nerviosismo era patente y normalmente lo paga el fotógrafo. Eso no quita para que haya encontrado personas adorables con las que hablar, que te cuentan sus historias y te piden una foto. Ese momento en el que captas su atención y se produce el milagro vale por todos los sinsabores. Hay fotógrafos que son maestros en este arte. Yo me fijo mucho en ellos, en sus imágenes, en su forma de actuar.

**—¿Has sentido apoyo?**

Sobre todo en mis compañeros y mi familia. Siempre a mi lado. Siempre tirando de mi.

Pero en este caso concreto se ha producido una cosa maravillosa: #teprestomisojos. Comencé a escribirlo el primer día del estado de alarma. Y las muestras de cariño, y de apoyo han sido constantes a lo largo de los casi 50 días en los que he publicado el diario. Al final la vida te devuelve algo de lo que siembres y yo estoy muy contento con esta cosecha. El que la revista Pozuelo IN apostará por mi fue determinante para que todo esto se diera.

**—¿Qué ha sido lo que más te ha impactado?**

Me han impactado muchas fotografías. Unas publicadas y otras no. Las imágenes de la trastienda han sido duras. Pero sobre todo las personas vengan de donde vengan vagando de un sitio a otro en hospitales, en las colas de los bancos de alimentos, en los pasillos del metro, en las puertas de los cementerios. Impacta ver a la gente ida, observando el cielo o el suelo. Pensando en algo mucho más allá. Eso es desconcertante y hasta emocionalmente demoledor.

**—¿La fotografía que más te ha llenado?**

Hay varias. Los abuelos. Las residencias. Esas caras y esos lugares no los olvidaré jamás. Pero la foto que me llena es a la de mi madre asomada a la puerta de su casa con mi hermana saludándome a lo lejos. Me dio paz. Y me dejó satisfecho.

ALQUILA



**“La vida te cambia en un instante” se ha convertido en algo viral. Lo que antes era una frase hecha de manual de autoayuda ahora es simplemente una realidad. El mundo vive confinado en sus propios errores. Y esta pandemia nos ha demostrado que no somos ni muchos menos los que mandamos en este planeta.”**

**—¿Es posible dejar los sentimientos a un lado en este trabajo?**

*No, ni creo que se deba hacer. Los sentimientos, las emociones, nuestra formación son parte de nuestras fotografías. Cada uno refleja todo esto en lo que es su trabajo.*

**—¿Qué sacas de positivo?**

*El resultado del trabajo. La solidaridad de mis compañeros. El apoyo del exterior. Los ánimos por la calle de muchas personas. El compartir días con compañeros que somos competencia a la hora de la verdad. Aprender a toda velocidad. Ver los trabajos de Dani Duch, David Mudarra, Fernando Vilar, Jesús Hellín, Eduardo Parra y muchos más. El amor de los míos. El respeto por casi todo el mundo.*

*Eso saco de positivo de esta horrible situación.*

**—¿Te ha servido #teprestomisojos como desahogo para desconectar?**

*Por supuesto. Ha sido una terapia que me reconciliaba conmigo mismo. Un repaso a las historias que me encontraba cada día. Y ahora me doy cuenta de que todo ha pasado tan rápido que es un testimonio lleno de detalles que de otra manera habría olvidado o dejado en el tintero para mejor ocasión. También ha sido un ejercicio de disciplina el ponerme cada día a relatar esas historias. Y un examen diario a mi literatura que tanto amo. Se que no soy brillante pero me esfuerzo por mejorarla cada día también.*





**—¿Por qué relacionar una canción con tus artículos?**

*Porque la música es una de las cosas mas importantes de mi vida... .No la concibo sin canciones. Escribo con canciones. Llego a mis trabajos diarios con canciones. Tengo recuerdos de mi vida llenos de banda sonora. Mi primera casa sonaba a Georges Michel. Mi adolescencia a Leño. Ahora escucho a Cullum y algo se rompe dentro de mi. La música son recuerdos. Tengo casi una canción para cada persona. Tengo muchos conciertos a las espaldas. Muchas fotos que hablan de ellos. Y escribo cada día con una música diferente. Eso me lleva hasta donde quiero llegar, siempre.*

**—Si tuvieses que resumir todo este periodo con una canción, Cuál sería?**

*Comfortably Numb de Pink Floyd. Ha sido lo que mas he escuchado de camino a casa en medio de tanto silencio.*

**—¿A quién has necesitado más?**

*¿Más? No se. A mi familia, a mis amigos, a mi gente. La gente a la que quiero no me ha fallado.*

**—¿Has abierto los ojos?**

*Llevo tiempo sin poder cerrarlos.*

**—¿Cómo asumes el final de esta etapa?**

*Jajaja... Esto no ha hecho mas que empezar.*

# DIARIO DEL CORONAVIRUS

## Por Ricardo Rubio

@ricardorubiooficial



# #TePrestoMisOjos

#TePrestoMisOjos

















# Dra. Pilar Diz y Dr. Carlos Quetglas fundadores de Centro Médico Somosaguas

HABLAMOS CON LOS DR. DIZ Y QUETGLAS, CO-DIRECTORES Y CO-FUNDADORES DEL CENTRO MÉDICO SOMOSAGUAS EN CAMINO DE LAS HUERTAS PARA QUE NOS CUENTEN SOBRE CÓMO HAN VIVIDO ESTA DRAMÁTICA PANDEMIA QUE ESTAMOS VIVIENDO.

—¿Cómo habéis vivido el estallido del COVID-19 en Pozuelo?

Cuando se desató la pandemia y el posterior estado de alerta, nuestra primera y más firme convicción fue el no cerrar el Centro, pues pensábamos que en estos momentos difíciles era cuando teníamos que estar más presentes para dar servicio médico a quien lo precisara. Teníamos la dificultad de que la mayoría de los especialistas



fueron reclutados por sus hospitales, impidiéndoles acudir a las consultas externas. Otros especialistas pudieron seguir prestando servicio. Los cuatro médicos de Atención Primaria, junto con el formidable y “resistente” equipo administrativo, continuamos pasando consulta, bien a través de teléfono, videoconsulta o presencialmente para los escasos pacientes que acudían al Centro. El resto de patologías seguía existiendo y había que darle solución.

—¿Habéis tenido muchos casos?

Aunque Pozuelo ha sido una de las localidades con menor tasa de afectados de la Comunidad de Madrid, en la consulta detectamos a muchos pacientes que fueron finalmente diagnosticados de la Covid en los hospita-



les. Nuestra función era la detección de casos sospechosos, su derivación hospitalaria y el seguimiento de los pacientes una vez que salían del hospital. La verdad es que en "el pico de la curva", la situación se vivió, como en el resto de centros sanitarios, de una manera angustiosa, pues el número de casos era muy elevado y pese aconsejar los tratamientos protocolizados a los pacientes no hospitalarios, no se veía el resultado esperado en muchos de ellos. Afortunadamente, hoy en día, los diagnósticos de enfermedad activa han descendido muy notablemente y nuestra función ahora es especialmente la prescripción del estudio serológico del virus, y el consejo a los pacientes sobre el resultado. En el Centro realizamos el estudio serológico de Ig G e Ig M.

#### —¿Qué ha supuesto estas vivencias para vuestro equipo médico?

Una vez "amaestrada" la curva epidemiológica, el siguiente problema es cómo convivir con ella. Siempre nos mostraban la curva como si de una

montaña se tratara, es decir, una fase de ascenso y descenso prácticamente simétrica, lo que se tarda en subir, se tarda en bajar, con lo cual, una vez que se llega a la base de la curva, problema solucionado. Pero esto no es así, hemos realizado el descenso, pero el camino no es vertical hacia abajo, sino que se horizontaliza sin apenas descenso y sin llegar a la base. Esta fase de meseta es larga, no vemos el final, lo que nos obliga a convivir en esta situación hasta que se consiga un medicamento o mucho mejor, una vacuna.

#### —Ante la apertura de medidas de aislamiento, ¿Cómo debemos prevenir?

Tenemos la suerte de que en Pozuelo contamos con investigadores de primer nivel internacional, y según sus estudios, falta menos para la vacuna, pero el horizonte puede estar todavía en un año. Indudablemente, uno de los peligros que existe en la actualidad ante las esperadas medidas de desconfinamiento es un rebrote de la enfermedad. Pero ¿por qué? Por lo que

estamos viendo con los resultados de los Test que realizamos, es que hay un gran número de personas que no han pasado la enfermedad. Han realizado perfectamente las buenas prácticas de aislamiento, pero el problema es que, por lo tanto, no tienen anticuerpos protectores y son susceptibles de enfermar cuando se incorporen a la vida normal. Hay otro grupo, más numeroso del que esperábamos, que sí han pasado la enfermedad, pero que todavía no han creado los suficientes anticuerpos protectores junto a la negativización de Ig M. Por lo tanto, desde un punto de vista teórico serían susceptibles de contagiar, pero están totalmente asintomáticos y en su fuero interno piensan que están sanos y no son "sembradores". Por lo tanto, la recomendación es: seguir con las medidas de protección personal, especialmente uso de mascarilla e higiene de manos, y como decía el Director General de la OMS, Tedros Adhanom: "TEST, TEST, TEST"



# CENTRO MÉDICO SOMOSAGUAS, ofreciendo nuestro servicio 31 años

En 1989, visitando lo que era entonces el inicio de Ampliación Casa de Campo (Avenida de Europa) tanto Pilar como yo vimos la oportunidad de montar una clínica para dar servicio a la población que ocuparía las edificaciones que se iban a construir. Alquilamos un apartamento de 60 m<sup>2</sup> en AZATA. En la inauguración no faltó el comentario de: "muy bonito, pero ¿dónde están las casas?" ya que prácticamente el único edificio construido era donde estábamos. Hoy en día se etiquetaría de

"Start up" o de emprendedores, pero yo creo que fue más bien un claro acto de locura juvenil. Tras muchas dificultades aquello comenzó a funcionar y fuimos ampliando a un chalet, luego a un local en Avenida de Europa 1 y luego a Camino de las Huertas 6, donde nos ubicamos en la actualidad en un local de 1000 m<sup>2</sup>.

En estos 31 años de vida estamos viendo a las tres generaciones de las familias.

Todo esto no sería posible sin el esfuer-

zo de las 85 personas que trabajamos en el Centro, tanto médicos, personal administrativo y auxiliar, que con su esfuerzo logran que cada día se pueda cumplir nuestra ilusión de prestar servicio. Resaltar el agradecimiento a los pacientes que diariamente acuden al Centro, sin ellos nuestra labor no tendría sentido.

Un último consejo: Aparte de Dr. Google, confíe en su médico y consulte las dudas que pueda tener. Será su mejor consejero de salud.



# centro médico Somosaguas

ALERGOLOGÍA  
ANALISIS CLÍNICOS  
APARATO DIGESTIVO

**CARDIOLOGÍA ( holter-ecocardiografía- prueba de esfuerzo)**

CIRUGÍA GENERAL

TRATAMIENTO DE VARICES

DERMATOLOGÍA

ENDOCRINOLOGÍA

ENFERMERÍA

GINECOLOGÍA

HEMATOLOGÍA

MEDICINA GENERAL

MEDICINA INTERNA

NEUMOLOGÍA

NEUROLOGÍA

OFTALMOLOGÍA

ODONTOLOGÍA

OTORRINOLARINGOLOGÍA

PEDIATRÍA

PODOLOGÍA

PSIQUIATRÍA

PSICOLOGÍA

REUMATOLOGÍA

TRAUMATOLOGÍA

UROLOGÍA Flujometrías

UNIDAD DE LA MUJER (mamografía, eco mama-densitometría ósea)

DIAGNÓSTICO POR LA IMAGEN (rx- ecografía-resonancia magnética abierta)

LOGOFONIATRÍA

HIPNOSIS TERAPEUTICA

FISIOTERAPIA

FISIO-OSTEOPATÍA

UNIDAD DE PREPARACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DE TERAPIA SUEÑO (nuevo)

CENTRO OFICIAL DE VACUNACION INFANTIL

**UNIDAD DE MEDICINA ESTÉTICA y DEPILACIÓN LASER**



# ¡YA ESTAMOS DE VUELTA!

**Carmen Navarro, los mejores tratamientos de belleza para volver a empezar**

Han sido unas semanas extrañas para todos, un tiempo de confinamiento que nos ha hecho recordar, de manera muy especial, cuánto echábamos de menos los cuidados en cabina de Carmen Navarro. Pero ahora ya podemos dar la buena noticia: su centro de Pozuelo abre de nuevo sus puertas. Y lo hace adaptando sus protocolos y todas las medidas que garantizan tu seguridad.

**—¿Cuáles son las medidas extraordinarias que ha adoptado en sus centros?**

Para nosotros lo más importante es que todos nuestros clientes se sientan bien, que disfruten de su momento, de su espacio, que se sientan mimados y seguros en nuestras manos. Por eso, además de las medidas conocidas por todos: guantes, mascarilla, distancia de seguridad... en primer lugar estamos realizando test a las trabajadoras a medida que se vayan incorporando



para descartar la presencia de COVID-19. La entrada al centro se inicia pasando por una alfombrilla con líquido desinfectante para limpiar el

calzado. Contamos, además, con una mampara protectora en la mesa de recepción y, a continuación realizamos un cuestionario, medición de temperatura... Se rocían las manos con gel desinfectante y se acompaña a cabina. Su ropa y su bolso se guardan aislados y protegidos con una funda. Disponemos, además, de bandejas desechables para depositar los objetos personales, hemos eliminado la colocación de prensa y sustituido la conformidad de tratamientos en tablet por papel.

Por supuesto, entre cliente y cliente, se desinfecta todo con el fin de eliminar bacterias y virus: sillones, TPV, pomos de la puerta, mesa de recepción, espátulas, máquinas de trabajo, etc.

**—¿Cómo se ha preparado el equipo CN durante el confinamiento?**

Durante estas semanas nos hemos mantenido en contacto directo con nuestros clientes y hemos sacado el máximo partido a este tiempo, trabajando constantemente para poder



reiniciar la actividad en cuanto fuera posible, no solo con las medidas de seguridad necesarias, sino también con ilusión por seguir dedicándonos a lo que más nos apasiona. Por eso hemos realizado a diario cursos online de formación cuyos conocimientos pondremos ahora en práctica.

**—¿Cómo ha mantenido esta ilusión y pasión que le caracteriza en esta etapa tan difícil?**

Si hay algo que nos ha mantenido especialmente ilusionadas durante este tiempo ha sido recibir mails de clientes que, a pesar de la situación que estábamos viviendo, tenían en su mente un deseo que cumplir al finalizar el confinamiento: ponerse en nuestras manos. Resulta realmente gratificante saber que formamos parte de sus prioridades.

**—¿Algún tratamiento que nos recomienda para volver a empezar?**

Necesitamos empezar tratando y mimando nuestra piel. La sentimos asfixiada, y son muchos los efectos que el confinamiento ha provocado: manchas por la sobreexposición a la luz azul de smartphone, falta de luminosidad, irritaciones, deshidratación... Por eso la fase de limpieza va a ser necesaria para eliminar células muertas, conseguir una regeneración celular y revitalizar la piel. Podemos lograrlo

con la Cápsula del Tiempo o con IPL, con el fin de tratar manchas, rojeces, poros dilatados y, por supuesto, para combatir también el envejecimiento. Y no nos olvidemos de las pieles jóvenes, con brotes de acné que requieren de cuidados específicos y con los que conseguimos grandes resultados.

**—¿Y para el cuerpo? Estas semanas de confinamiento han sido difíciles para mantener el peso a raya.**

Para conseguir los mejores resultados debemos personalizar los tratamientos y adaptarlos a las necesidades de cada uno. Por eso, tras el diagnóstico se crearán protocolos que irán destinados a trabajar grasa localizada, celulitis, flacidez... y para ello contamos con tecnología puntera como Ultrasonix, ultrasonidos focalizados de alta intensidad, que trabajan en 5 profundidades, y destruyen de forma permanente las células grasas sin afectar a los tejidos que las rodean; Accent Prime, que nos permite además de eliminar células grasas, tensar y reafirmar gracias a

su potente radiofrecuencia; Imperium para trabajar celulitis, flacidez, elevar glúteos... Las posibilidades son infinitas.

**—Algún mensaje final para los lectores de Pozuelo In.**

Para nosotros lo más importante es que disfruten de su momento, que se sientan mimados y que se olviden de este mal sueño. Desde el inicio de la cuarentena, hemos recibido llamadas constantes de clientes que nos mostraban su apoyo y su deseo de reiniciar sus tratamientos. Es el momento de satisfacerles, de recordarles que no hay nada que más nos apasione que cuidarles y hacerles sentir bien con nuestros protocolos y tratamientos de belleza. ¡Estamos deseando veros!

---

**Carmen Navarro**  
**Avenida Calvo Sotelo 42**  
**913620777**  
**Pozuelo de Alarcón**

---

**SOLO RUNNERS**  
POZUELO



# Solorunners, un negocio con una gran historia

Me presento: Mi nombre es **Fernando Luis Miguel** (Sí, tres nombres jajaja) nací el 8 de marzo de 1987 en Toro (Zamora) allí viví hasta el año 2010 que me vine a Madrid.

Durante toda mi vida, he estado vinculado al mundo del Atletismo, comencé a correr en el año 1995 y estuve en activo y federado hasta el año 2005.

Durante todos esos años, llegué a ser campeón de España en diferentes categorías de manera individual y en equipo con la selección de Castilla y León, y subcampeón de España Juvenil en la prueba de 800m lo que me sirvió para conseguir el billete para ser internacional con la selección española de atletismo en 2003 en el Campeonato del Mundo Juvenil que se celebró en Sherbrooke (Canadá).

Después de esto, me concedieron una beca para estudiar y entrenar en el CAR de Valladolid, allí comencé una corta pero intensa andadura, de la mano del Entrenador Juan Carlos Granado, quien había sido mi profesor de educación física en Toro cuando cursaba la ESO y con el que tenía una magnífica relación. Eso me llevó a decantarme por él, además de que entrenaba

en su grupo a varios atletas de altísimo nivel internacional como Mayte Martínez, Sergio Gallardo o Rafael Iglesias. Lo cual me hizo aprender y desarrollarme de una manera increíble. En el año 2005, debido a problemas físicos y lesiones continuadas, los resultados atléticos que primaban por encima de los académicos para la concesión de la beca no fueron buenos y eso hizo que me tuviera que volver a Toro, allí continué entrenando a distancia con Juan Carlos pero finalmente, la falta de apoyo por parte de la Federación de Atletismo de Castilla y León hizo que dejara el atletismo de manera profesional. Poco después, falleció mi padre, demasiado joven si... Eso me hizo desarrollarme aún más rápido y aprender a que cuando los trenes pasan, hay que cogerlos SIEMPRE porque si no lo intentas, tendrás durante toda la vida la incertidumbre de que hubiera pasado... En esas conocí a quien con el paso de los años se ha convertido en mi mujer, también natural de Toro, pero viviendo en Madrid desde los 7 años. En pocos meses, di el paso y me vine a Madrid, comencé trabajando en una gestoría hipotecaria durante varios años y poco

a poco, volví con la rutina de entrenamientos, pero todo de manera muy popular y sin presión alguna. En 2014 monté un restaurante en Madrid con varios socios (la cocina es otra de mis pasiones) durante dos años, aprendí lo que es gestionar un negocio de la A a la Z y fue como cursar un Máster, muy intenso y muy sacrificado, pero aprendí todas las claves para poder sacar un negocio adelante. Fue una época muy bonita pero muy dura, los horarios eran eternos y el nacimiento de mi hija a finales de 2015, me hizo ir replanteando mi vida poco a poco hasta que tomé la decisión de que la familia es lo primero y que cada minuto que pierdes y no disfrutas con ellos no vuelve. Por ello, decidí vender mi parte y replantear mi vida. Después de unos meses de calma y desconexión, llegó a mi cabeza la idea de Solorunners Pozuelo... Yo estaba de nuevo muy vinculado al running, veía la cantidad de gente que sale a correr en Pozuelo y sobre todo, la falta de tiendas en las que te pudieran asesorar correctamente, ibas al Corte Inglés y no sabían/querían asesorarte, lo primero era vender por encima de todas las cosas y daba igual tu peso, tu

pisada, te metían cualquier zapatilla, la que más les interesara a ellos vender... Lo mismo con Decathlon, mucha variedad de producto, muy barato, pero con una calidad inadecuada en muchos casos para la práctica deportiva (al menos el running) eso me hizo ver que había un gran potencial de negocio y contacté con mi antiguo entrenador (Juan Carlos Granado) quien es uno de los propietarios de la franquicia Solorunners, una de las tiendas especialistas de running y trail running de España que abrió su primera tienda en Valladolid allá por 2009 y que estaba más que consolidada en el mercado nacional tanto online como off line con varias tiendas repartidas por todo el territorio nacional y que en ese momento, no tenía ninguna tienda en la Comunidad de Madrid, lo cual, me hizo decantarme por ellos. En mayo de 2018, después de muchos meses de lucha y quebraderos de cabeza, inauguré por fin mi tienda de Pozuelo, los primeros meses, como en casi todos los negocios, fueron duros, pero según iba conociéndome la gente, viendo que para mí lo importante no era vender una zapatilla cualquiera, sino hablar con el cliente, asesorarle y decidir que zapatilla podía ir mejor para cada situación, tipo de entrenamiento, ritmo, técnica de carrera, peso, terreno por el que entrena... Una serie de variables que hacen que puedas acertar con la zapatilla, que puedes estar tranquilo de que el cliente no se va a lesionar porque lleva el calzado adecuado, adaptado a sus necesidades, por lo que cada venta está totalmente personalizada. Ahí fue cuando empecé a crecer. Comencé a colaborar con organizadores de carreras populares, así como con clubs de atletismo y triatlón para darnos a conocer y ofrecer nuestros servicios y a finales de 2018 arrancamos con nuestro "Club Solorunners Pozuelo" un grupo de entrenamiento presencial para todos los niveles en el que dos días a la semana nos reunimos para entrenar y que ha crecido de manera importante en los últimos meses, aunque ahora como todo, nos hemos visto afectados por esta crítica situación que estamos viviendo con el COVID19 y que no sabemos muy bien cuando nos permitirá retomar los entrenamientos grupales. Y al hilo del COVID19, llegó el momento y la idea de reinventarse, la economía se paraliza, nos obligan a cerrar nuestros negocios, no podemos salir de casa, ni hacer deporte al aire libre y como es evidente, los ingresos son 0 pero las facturas siguen llegando y hay que hacer algo... Entonces me di cuen-

# SOLO RUNNERS

POZUELO



ta de que la gente, en vez de tirarse en el sofá, se inventa mil maneras para no parar, para seguir en forma, despejar la mente y entrenar en casa, las redes sociales se inundan de entrenamientos realizados por profesionales que nos han ayudado a pasar una cuarentena algo más "tranquila" y mantener al menos unas horas al día la mente despejada de malas noticias y de la presión a la que estamos siendo sometidos por la pésima gestión realizada por este gobierno. Es en ese momento cuando nace la idea de facilitar a la gente de Pozuelo de Alarcón y por supuesto del resto de España, acceder a zapatillas especialistas a través de una página web. Me puse en contacto con un programador y en poco más de una semana, a base de muchas horas de trabajo diarias y pocas horas de sueño, hemos conseguido tener lista y en funcionamiento la página [www.solorunnerspozuelo.com/tienda-online/](http://www.solorunnerspozuelo.com/tienda-online/) donde los clientes podrán encontrar todo nuestro catálogo de zapatillas de running, textil, nutrición deportiva y complementos en un solo clic, además de poder resolver todas sus dudas a través del servicio de atención al cliente con un chat online, por teléfono o vía email para seguir manteniendo la esencia de

Solorunners Pozuelo, el trato cercano y personalizado. Además ofrecemos envíos en 24/48h y realizamos entregas gratuitas inmediatas a los nuestros vecinos de Pozuelo de Alarcón. (cumpliendo estrictamente con los protocolos de seguridad establecidos) solo tendrán que seleccionar la opción "Recoger en tienda" al finalizar su pedido y le llevaremos de manera inmediata a su domicilio el paquete.

Como no puede ser de otra manera, aprovecho para hacer un llamamiento a todos nuestros vecinos, es el momento de apoyar al pequeño comercio, pieza clave y fundamental en la actividad económica de Pozuelo de Alarcón, sin ellos, sin las pequeñas tiendas de barrio, sin las tiendas especialistas donde te asesoran con cariño y no les importa estar una hora contigo. Pozuelo se muere, dejemos de lado aunque sea temporalmente a las grandes multinacionales ellas pueden soportar el golpe mucho mejor que los miles de autónomos que como yo, se han visto con su negocio cerrado durante más de 40 días y abandonados completamente por la administración, haciendo frente a las facturas de los proveedores y viendo como las ayudas no llegan...

# BCS Arroyo Motor cuida de tu salud

**Félix Arroyo**, empresario de Pozuelo lleva más de veinte años dando servicio en el cuidado y mantenimiento de nuestro coche. Su taller lo encontramos en el Centro Comercial de Montríncipe y desde allí ha cuidado y asesorado desde la profesionalidad y la confianza a todo aquel que ha llamado a su puerta.

En estos momentos en los que nos encontramos, Félix sigue pensando en sus clientes y en la importancia, ahora más que nunca, de limpiar de manera profesional y con el equipo adecuado nuestro vehículo para estar, en la mayor medida de lo posible, fuera de contagios. Según nos informa, existen diversos análisis realizados en numerosos vehículos, en los conductos de ventilación de los coches hay muchos gérmenes, entre los más habituales se encuentran los hongos, el moho, las bacterias o los ácaros. En el habitáculo también se pueden concentrar agentes víricos por falta de ventilación debido al estado de emergencia. Por eso nuestro vehículo puede ser un foco de infección, es muy importante mantenerlo limpio e higienizado. La limpieza con ozono es la mejor opción.

"En BCS Arroyo Motor nos preocupamos por evitar la propagación del COVID-19, por ello nos hemos preparado y cualificado para protegernos y así

mismo proteger a nuestros clientes".

## —¿Cómo funciona el ozono en la limpieza del vehículo?

*Una limpieza desinfectante se realiza con la liberación de ozono en tu vehículo cerrado y con el aire acondicionado puesto. Este gas atrae a todas las bacterias, gérmenes, malos olores y virus. Esto es especialmente importante en aquellos vehículos en los que viajan o han viajado personas que puedan ser vulnerables a alergias o en este caso COVID-19.*

## —¿Cómo realizáis esa limpieza?

*Lavamos el vehículo con ozono. Nuestro generador de ozono para la limpieza del vehículo, además de eliminar olores y/o humedad, desinfecta el vehículo desde las alfombrillas hasta la tapicería, dejándolo libre de cualquier bacteria o virus. Y dado que el ozono actúa de manera rápida no permite que se desarrollen cepas patógenas resistentes que hagan que regresen a nuestro vehículo en el transcurso de unos días o semanas.*

*El lavado del vehículo se realiza sin que haya presencia alguna de personas, salvo excepción de nuestro personal del taller que esté efectuando el trabajo.*

## —¿Cuánto tiempo supone?

*Solo le llevará 10 minutos aproximadamente aunque para completar la*

*desinfección total de su vehículo aconsejamos cambiar el filtro de polen, donde tendremos dos variantes muy importantes; el filtro de polen clásico y el filtro de polen de carbono activo. Este último es aconsejable para personas especialmente vulnerables al virus o con algún tipo de alergia, también se desinfectará con nuestros productos desinfectantes, partes del vehículo como el volante, botones, manillas de las puertas, palanca de la caja de cambios, incluso la luna delantera ya que en muchas ocasiones vamos sin ningún tipo de protección y tendemos a toser o hablar por el manos libre liberando esas gotas de microorganismos de bacterias que se pueden quedar en nuestra luna delantera o incluso en el cuadro cuenta kilómetros.*

## —¿Qué efectos y beneficios proporciona nuestra limpieza con ozono?

**Beneficios:**

*-Desinfección: El ozono es un gas capaz de eliminar y cortar la posible proliferación de bacterias, hongos, gérmenes y otros microorganismos que nos puedan afectar.*

*-Desodorización: El ozono es capaz de eliminar los malos olores provocados por tabaco, alimentos y otros productos que han alterado un espacio.*

# Talleres

**BOSCH**  
Service

Bosch Car Service

# Arroyo Motor

## MANTENIMIENTO INTEGRAL DE SU VEHICULO

### TODAS LAS MARCAS



vehículo de sustitución

ARROYOMOTOR SELECTED  
VEHÍCULO DE OCASIÓN

BMW 320dA Touring 190CV



**BOSCH**  
Service



Fecha de matriculación: 03/09/2015

Kilómetros: 31.203

Emisiones / Etiqueta ambiental: Euro 6 / C

Cilindrada / KW: 1995 / 140 (190cv)

Consumo: 4.8 - 5.0 l / 100Km.

12 MESES DE GARANTÍA

LEXUS CT200h  
Executive

Fecha de matriculación: 07/05/2014  
Kilómetros: 36.406

Emisiones / Etiqueta ambiental: Euro 6 / Eco

Cilindrada / KW: 1798 / 73+18 (100cv+25cv)

Consumo: 3.7 - 4.1 l / 100Km.

Combustible: Híbrido/Eléctrico.

Financiación 293,43€

12 MESES DE GARANTÍA



Avda. Montepriñce 23,  
C. Comercial

Consulte presupuesto sin compromiso  
o pidanos cita:

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

tef: 91 351 58 63

[arroyomotor@bosch-bcs.com](mailto:arroyomotor@bosch-bcs.com)

Avda. Montepriñce 23,  
C. Comercial

**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 Frenómetro  
Sustitución embragues y distribuciones -15% Materiales  
Recogida y Entrega **GRATIS** (Pozuelo y Boadilla)  
Coche sustitución **GRATIS**  
Lavado exterior fin Intervención **GRATIS**

# Desinfecta tu coche con OZONO

Sin cita previa  
En sólo 15 minutos  
Por sólo 9,99€

IVA no incluido



# Mad4Padel ocio de máxima calidad en Pozuelo



**Mad4padel** es un Club situado en Pozuelo, de máxima calidad, que abrió sus puertas hace año y medio, con el deseo de ser un punto de encuentro para familiares y amigos.

Un entorno cálido en el que el objetivo de todos es que cada persona que visite el club se vaya algo más feliz a casa.

Mad4padel se diseñó y creó con muchísima ilusión, y es esa misma ilusión la que nos lleva hoy a reabrir las puertas lo antes posible para que, en unos momentos tan duros, sigamos teniendo acceso a poder practicar nuestro deporte favorito, el pádel, o reunirse con sus seres queridos.

En estos dos meses hemos echado mucho de menos a nuestra gente. Somos conscientes de que esta medida ha sido la mejor posible para mantenernos todos sanos y ese seguirá siendo uno de los objetivos principales para Mad4padel.



# mad4padel.es

Se tomarán TODAS las medidas sanitarias necesarias para asegurar la salud de todos. Podéis seguirnos a través de nuestra web o redes sociales, @mad4padel (facebook e instagram), dónde publicaremos nuestros protocolos sanitarios y las nuevas normas de higiene y preventión que estarán activas en nuestras instalaciones. Asimismo, hoy seguimos vivos en ellas con nuestra plataforma MAD4TRIVIAL. Entra en [www.mad4padel.es](http://www.mad4padel.es) consigue los quesitos con nuestros desafíos y participa en el sorteo de grandes premios! Puedes jugar hasta el 25 de Mayo!

Desde aquí queremos agradecer su fidelidad a aquellos que ya forman parte de nuestra pequeña/gran familia, así como invitar a los que no nos conocen a disfrutar de un agradable rato con nosotros.

Esperamos veros pronto!!!





**EVOLUTION MADRID** surge como una empresa destinada a ofrecer un servicio de calidad, a domicilio, en el cuidado global de la salud.

Su fundador, **Ángel Ortiz**, es fisioterapeuta y grado en Ciencias de la Actividad y del Deporte con Master en Terapia Manual y Master en Fisioterapia Deportiva. Su carrera personal así

como profesional siempre ha estado vinculada al deporte, desempeñando su actividad en centros médicos y deportivos de alto prestigio nacional, así como brindando asistencia a deportistas profesionales en su domicilio.

A día de hoy, y debido a lo acontecido por la pandemia del covid 19, esta empresa cuyo principal servicio es la

Fisioterapia y el Entrenamiento Personalizado se ha visto afectada, sabiendo rápidamente adaptarse a la situación y ofreciendo una nueva forma de que sus usuarios pudieran realizar entrenamientos online y ser asistidos terapéuticamente a través del movimiento, con el fin de prevenir y reducir los síntomas provocados por la disminución de la actividad diaria.

Ángel Ortiz, ciudadano de Pozuelo de Alarcón, donde desarrolla la mayor parte de su actividad laboral nos habla de la situación actual en la que nos encontramos y nos sugiere precaución y respeto a la hora de volver a la práctica deportiva, recomendando ponerse en manos de profesionales de la salud antes de que sea demasiado tarde:

“Nos encontramos en un momento histórico, nunca antes vivido. En un momento en el que nuestra salud está deteriorada a nivel mental, emocional y físico; Nuestro sistema muscular (\*cardíaco), osteoarticular, fascial, nervioso, visceral e inmunológico se encuentran deprimidos debido a una enfermedad poco valorada en nuestra sociedad, que no es otra que es el se-





dentalismo. El ser humano está hecho para moverse bien y mucho y es justo lo que ahora necesitamos.”

“Además las largas horas de trabajo y ocio frente a las pantallas en posiciones poco ergonómicas han podido generar patologías y adaptaciones poco funcionales, por lo que debemos conseguir una buena reestructuración de los patrones fisiológicos.”

“El primer paso antes de ponernos a realizar actividad física debería ser una valoración general del estado de nuestra salud cardiorrespiratoria (a través de una prueba de esfuerzo), así como de nuestro sistema musculoesquelético. En este caso el fisioterapeuta de confianza puede ser un gran aliado para mostrarnos el punto de partida en el que nos encontramos. A continuación debemos comenzar de manera progresiva, realizando un buen trabajo de calentamiento mediante movilidad activa y estabilidad dinámica. Como parte principal abogaremos por el trabajo de la fuerza, mediante la gestión de las cargas y sus descansos y para terminar trataremos de trabajar la flexibilidad.” Por todo esto EVOLUTION MADRID se ha provisto de todo tipo de material



de protección necesario para que el desarrollo de sus servicios a domicilio cumplan los requisitos de seguridad hacia sus usuarios y así conseguir reducir los riesgos de contagio y seguir cuidando la salud quienes confían en ellos.

**[www.evolutionmadrid.com](http://www.evolutionmadrid.com)  
Tlfno. 686 74 41 97**

# COLEGIO ALARCÓN

## Seguimos ON para ti

Conoce nuestro proyecto educativo en nuestro Open Day virtual el 14 de mayo a las 15:00

En el **Colegio Alarcón** siguen muy cerca de todas las familias que quieren conocer el Colegio como opción educativa para sus hijos para el curso que viene 2020-2021.

El próximo día 14 a las 15:00 h. celebran un Open Day Virtual.

Será una jornada informativa con la Dirección del Colegio y los diferentes responsables de las Direcciones académicas de cada etapa para conocer a fondo el proyecto educativo, servicios y proceso de admisión en cada una de las etapas escolares: desde 18 meses hasta 2º de Bachillerato.

Podréis formular preguntas sobre los temas que más os interesen y resolver vuestras dudas en directo.

Para participar en la jornada solo es necesario inscribirse en este formulario:

<https://www.colegioalarcon.com/jornada-puertas-abiertas-virtual/>

Desde el Colegio os invitan a conocer sus instalaciones, podréis visualizar el video en su canal de YOUTUBE

Para más información o videollamada individual podéis contactar con [ines-cobelo@colegioalar.com](mailto:ines-cobelo@colegioalar.com) y en el teléfono 610336711.

¡Estarán encantados de atenderos! Desde el inicio del cese temporal de la enseñanza el colegio continúa activo vía online a través de los Programas Alarcón en Casa (enseñanza online en todas las etapas), Bachillerato Dual Americano, que continúa normalmente online, Atención online de alumnos y familias del Departamento de Psicología y Orientación Escolar, Programa Alarcón Social online, el Programa de Estudio online de la Escuela Oficial de Música o Encuentros Alarcón familia-colegio online.

Más información en nuestra web: [www.colegioalarcon.com](http://www.colegioalarcon.com)

### COLEGIO ALARCÓN SEÑAS DE IDENTIDAD Y VALORES

#### Desde 18 meses a la Universidad

Es un colegio privado, mixto y laico ubicado en Pozuelo de Alarcón, enfocado en la excelencia académica, educación en valores, la atención individualizada, con un itinerario multilingüe y especializado en Ciencias. Aspiran a formar personas seguras de sí mismas, capaces de elegir libre y responsablemente su propio camino, y

preparadas para recorrerlo de manera satisfactoria. Ponen en práctica metodologías innovadoras para sorprender cada día a sus alumnos y provocar su curiosidad e interés.

El tamaño es contenido, con no más de 20 alumnos por clase, lo que permite dar a cada alumno una atención individualizada en contacto permanente con las familias.

Enseñanza centrada en: ciencias, tecnología, robótica e idiomas, sin desatender las Humanidades. Imparten inglés, chino, alemán y portugués.



# OPEN DAY VIRTUAL!

# 14 de mayo - 15:00 h.

Inscríbete: [inescobelo@colegioalar.com](mailto:inescobelo@colegioalar.com)



## Bachillerato Dual Americano

El **Diploma Dual Americano** es un programa desarrollado para convalidar el bachillerato americano y español y ofrece a los alumnos unos contenidos versátiles y una alta excelencia académica, al mismo tiempo que **practican el inglés** y se forman para un acceso a la universidad consolidado a base de resultados reconocidos en todo el mundo.

El programa se puede iniciar desde 2º de ESO, disminuyendo así la carga lectiva al inicio del bachillerato, adelantando algunas asignaturas del plan de estudios americano. La inmersión lingüística es total y los alumnos cuentan con los medios tecnológicos más avanzados y modelos educativos interdisciplinares para obtener los mejores niveles de competencia.

**Intercambios con colegios en EE.UU y Alemania.** Enseñan a los alumnos a expresarse en público y defender razonadamente sus ideas, con clases de

Speech and Debate. Proporcionan una educación en valores y fomentan la cortesía y buenos modales.

**Programas educativos propios** como Brain Training, Coaching Educativo, Inteligencia emocional, Healthy team o Mentorías entre otros. y programas para fomentar la Educación en valores como **“10 meses, 10 valores”**.

Actividades complementarias: **Alarcón Social**, Alarcón Vocación, Intercambios de idiomas, Granja escuela, viajes culturales, deportivos, extraescolares y Summer camp.

**El Colegio es el único Centro educativo referente UNICEF de Pozuelo de Alarcón, comprometido con promover los Derechos de la Infancia, el Colegio cuenta con un completo programa de actividades tanto para alumnos y familias como parte del Programa de Educación en Valores.**



**Más información:**  
[www.colegioalarcon.com](http://www.colegioalarcon.com)

Nuestra Escuela Infantil: <https://www.escuelainfantilalarcon.com>  
Nuestra Escuela de Música: <https://www.escuelademusicaalarcon.com>

#Construyendofuturo  
#Seguimoscercadetí<sup>®</sup>  
#ColegioAlarcón



**Cambridge Assessment English**

Authorised Exam Centre





# encadavida

## Tus seres queridos en las mejores manos

DE LA EXPERIENCIA VIVIDA EN EL ÁMBITO PERSONAL Y DEL CONOCIMIENTO DEL SECTOR EN EL ÁMBITO LABORAL NACE "EN CADA VIDA, SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS"

**Encarni y Asier** son vecinos de Pozuelo, que tras una experiencia personal por parte de Asier al necesitar sus padres contratar servicios socio-sanitarios en el hogar por dependencia física y Encarni por tener la experiencia laboral en una de las empresas más importantes del país en este sector, han decidido montar su propia empresa en Pozuelo y facilitar la vida de nuestros mayores desde la profesionalidad y la empatía.

**—¿Cómo decidís montar "En Cada Vida"?**

Principalmente son dos los motivos. Cuando en una familia uno de sus miembros se ve en la necesidad de recibir cuidados asistenciales y por el ritmo de vida que llevamos no son su-

ficientes con los familiares más cercanos, el golpe que se produce en el seno familiar es brutal. Si ya de por si es una situación muy complicada de gestionar, el saber en manos de quién dejas a tu familiar es importantísimo, puesto que desde ese momento, la persona

cionada debe estar a la altura, desarrollar bien su trabajo y crear una máxima confianza y empatía.

**—Sois de Pozuelo pero ¿Ofrecéis vuestro servicios fuera de Pozuelo?**

Sí claro, actuamos en toda la Comunidad de Madrid dando servicios socio-sanitarios integrales.

**—¿En qué os diferenciais?**

—Aportamos el conocimiento y la eficacia necesaria para que los familiares puedan compaginar su rutina diaria con la atención al mayor, un ingreso hospitalario o la atención temprana a niños como si la realizaran ellos mismos.

Ofrecemos un buen control de la calidad de nuestro servicio; a fin de garantizar la profesionalidad y la eficacia de nuestro trabajo, validando los perfiles de nuestros trabajadores, comprobando su experiencia, sus referencias a través de una entrevista personal con cada uno.



*"Mejoramos su calidad de vida"*

elegida, va a tener que llevar el peso y la calidad de vida de nuestro padre, madre, hermano... La persona selec-

*Hacemos un seguimiento continuo en contacto directo tanto con el empleado como con el usuario, garantizando así los mejores cuidados. Creemos que podemos aportar mucho a un sector de la sociedad que necesita detectar unas necesidades muy particulares, y que demanda más atención, más personal y que además, son los que más se lo merecen.*

**—¿Cuál es vuestra manera de actuar?**

*Ponemos mucha dedicación en la selección de personal, buscando siempre los perfiles que mejor se adaptan a cada caso y así poder garantizar calidad, compromiso y tranquilidad. Contamos con un equipo de profesionales de diferentes disciplinas con una gran vocación por su trabajo. Asesoramos a cada familia y vemos cuáles son las necesidades que requieren para ofrecer lo que más se ajuste a sus peticiones.*

*unas necesidades diferentes y nosotros queremos facilitarles la vida y solucionarles sus problemas y preocupaciones.*

**—¿En qué consisten las ayudas a domicilio?**

*En promover, mantener o restablecer la autonomía personal del usuario. Ofrecemos la ayuda tanto en domicilios como en hospitales, llevado a cabo por un equipo altamente cualificado. Las tareas que realizamos son levantar/acostar, aseo en cama o baño, vestir, cambio de pañal, alimentar y ayuda a la movilidad.*

**—¿Cómo es la asistencia en hospitales?**

*Proporcionamos el personal adecuado para que el acompañamiento del enfermo en el hospital garantice los mejores cuidados, de esta manera logramos que la familia tenga total tranquilidad y el paciente esté más cómodo y an-*



*quería... paseos. Realizamos las labores domésticas.*

**—¿También ofrecéis empleadas de hogar?**

*Claro, cada hogar es diferente y ha de ser tratado en base a sus necesidades, tareas y horarios. Disponemos de*



**—¿Y vuestro objetivo?**

*“Mejora la calidad de vida” tanto del usuario como de sus familiares y ayudarles en esta etapa siendo su apoyo durante el tiempo que nos necesiten.*

**—Son muchos los servicios que ofrecéis.**

*Teníamos claro que debemos ofrecer todos los servicios, cada familia tiene*

*mado. Además somos un apoyo en los servicios de alimentación e higiene.*

**—Ofrecéis servicios integrales al ciudadano de mayores ¿Cuáles es la diferencia?**

*Cuando tienen una situación de dependencia por discapacidad o enfermedad. Acompañamos en domicilio y hospital, de día y de noche, a las citas médicas, servicios de podología, pelu-*

*grandes empleadas de hogar con referencias. Las funciones que pueden abarcar son varias, plancha, cuidado de mayores o niños, alimentación, compra y elaboración de platos caseros y por supuesto las labores propias del hogar. Ofrecemos tanto externas como personal interno.*





#### —¿Qué incluye el cuidado de niños?

*El dejar a nuestros hijos en manos de un desconocido es algo que a todos nos inquieta, nosotros contamos con personal no solo altamente cualificado, también aportan experiencia y referencias muy contrastadas.*

*Este servicio atiende la realización de actividades de ocio, recogida del colegio, acompañamiento a las actividades extraescolares...*

*Y para la familia que necesite servicio puntual de canguro también disponemos.*

#### —¿Contratáis directamente vosotros?

*Damos las dos opciones. Si el usuario*

*prefiere ser el empleador directamente, sea cual sea el motivo, le llevamos el asesoramiento, la gestión administrativa, el alta o baja, cualquier modificación de las condiciones, así como el envío de la nómina mensual para que no tengan que preocuparse por nada. Una parte muy importante, es garantizar la no interrupción del servicio para el usuario, gestionando cualquier incidencia del personal en 24 horas.*

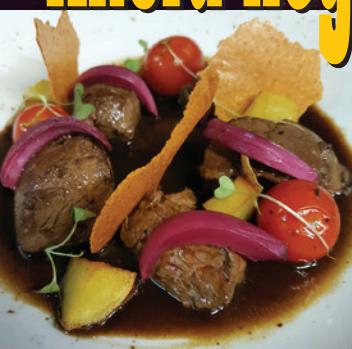
*Todos nuestros trabajadores están referenciados por sus anteriores usuarios garantizando la calidad.*

#### —¿Dónde pueden ponerse en contacto con vosotros?

*Estamos en la C/ Joaquín Turina, 2 oficina 7, en Pozuelo de Alarcón. A través de nuestro teléfono 661 767 248 o mail info@encadavida.es. Estaremos encantados de atenderles.*



# Ahora llegamos también a tu casa



**Paschi** significa gratitud, filosofía Inka, donde el respeto a la naturaleza y el agradecimiento por todo lo que la Madre Tierra nos ofrece era fundamental en el día a día. Así pues Paschi es tradición peruana, con una apuesta sugerente por nuevas elaboraciones que miman el producto con el único afán del disfrute de sus comensales.

Al frente de la cocina se encuentra Jonathan Ordoñez, joven cocinero afincado en Madrid más de 15 años, volvió a Perú su país natal para formarse en la escuela de cocina donde también ha trabajado en restaurantes de alto prestigio, finalmente vuelve a Madrid la ciudad que lo cautivo por su historia, su mestizaje, la calidad de sus productos y la calidez de su gente.

Su especial sensibilidad le ha valido para ganarse el reconocimiento de nuestros comensales y la crítica especializada, logrando en corto tiempo importantes premios.

Jonathan es un chef sencillo y humilde, de mente abierta y aprendizaje continuo pero sobre todo, es un apasionado de su cultura y de contar al mundo la grandeza de su país.

Esta visión la proyecta a su equipo,

gente implicada y dispuesta a dar lo mejor de cada uno.

Nuestra carta es equilibrada, con productos peruanos exóticos y locales de calidad, donde podrás encontrar platos creativos que resumen el andar del chef y platos representativos de la cocina peruana con su toque personal, la temporalidad tiene un papel muy importante por lo cual cambiamos la carta dos veces al año, además ofrecemos dos menús degustación: Corto y Largo donde Jonathan a su estilo te llevará por la selva, los andes y la costa peruana.

La Barra Pisquera, especializada en cócteles con el destilado peruano El Pisco, ofrece variedades de Sours, Chilcanos y Clásicos Peruanos, tiene también cócteles Creativos donde nuestro bartender da juego a la temporalidad y lo divertido.

Nuevas Propuestas  
REGALA PASCHI

es un menú degustación de la cocina peruana reinterpretada por nuestro chef de 11 pasos, todo ello acompañado por nuestra bodega

Paschi Experience 60,00€/comensal (Iva incluido)

## DELIVERY Y TAKE AWAY

Wasi significa hogar y es el delivery de cocina peruana con el sello de Paschi para comer en casa

### Carta:

[paschicocinaperuana.com](http://paschicocinaperuana.com)

### Pedidos al Teléfono:

912 542 096

### CATERING

Kusi significa felicidad, trasladamos los sabores de nuestra cocina donde el cliente lo solicite, eventos privados, reuniones corporativas y celebraciones familiares

Ofertas hechas a medida según los requerimientos del cliente con el mismo cariño que en el restaurante.

Déjate llevar de la mano de nuestro chef al Perú de Pozuelo de Alarcón.

**Reabrimos próximamente,  
delivery y take away.**



# Cuidamos de tu mascota

Todos los que tenemos alguna mascota en casa, sabemos que es uno más de familia y la cuidamos como tal.

Igual de importante son sus cuidados como la alimentación que le damos. Para poder tenerlos como cada uno requiere, debemos ponernos en manos de un profesional, que nos asesore y nos diga cómo se deben alimentar y cuáles son sus necesidades sin tener que estar nosotros mirando entre estanterías de grandes superficies y encima quedarnos con la sensación de si será la decisión correcta.

Este asesoramiento personal, nos lo ofrece Javier, propietario de la tienda de mascotas New Molino en la calle Cirilo Palomo, 14.

**New Molino** lleva en Pozuelo más de 60 años dedicándose a la alimentación de los animales. Una empresa familiar que cuenta ahora con 400 m a su disposición, donde podrá encontrar

cualquier marca para su perro, gato, pájaro, roedor.... además de todo tipo de accesorios.

- Peluquería canina. para perros y gatos ofreciendo una gran experiencia. Bajo cita previa.

Tener una mascota no consiste sólo en alimentarles, es uno más, por eso debemos darle lo necesario para saber que su salud es plena y para eso debe tener el asesoramiento de un profesional, que sepa qué nutrientes necesita según sus características y cómo debemos cuidarlos en cada momento sin arriesgar su salud.

**Javier** es de Pozuelo de toda la vida, no deje su mascota en manos de cualquiera y confíe en los profesionales de siempre



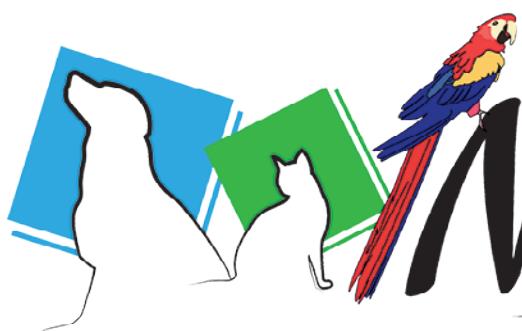
New Molino dispone también de:

- Consulta veterinaria, atendido por grandes profesionales del sector veterinario, donde podrá contactar para cualquier consulta, pasar una revisión rutinaria o pedir presupuesto para cualquier intervención quirúrgica.

C/ Cirilo Palomo, 14,  
Pozuelo de Alarcón

Teléfono de contacto, 913 520 963

**SERVICIO GRATUITO A DOMICILIO • CONSULTA VETERINARIA • PELUQUERIA**



**New Molino**

*Alimentación para animales*

**+ DE 60 AÑOS A SU SERVICIO**

**C/ CIRILO PALOMO Nº14, TLN. 91 352 09 63**





**VARILLERO**<sup>®</sup>  
[www.varillero.com](http://www.varillero.com)

# TRATAMIENTO DE DESINFECCIÓN CON OZONO

📞 91 372 90 97      📲 648 663 717

## CONDUZCA SIN VIRUS



**LIBRE DE COVID-19 Y BACTERIAS  
DESINFECTADO**

A TRAVÉS DE LA OZONIZACIÓN EL HABITÁCULO DEL VEHÍCULO ES DESINFECTADO Y QUEDA LIBRE DE CORONAVIRUS PARA PODER SER USADO CON SEGURIDAD



**VARILLERO®**

## VENTAJAS DEL OZONO

- ✓ MEJOR DESINFECTANTE SEGÚN OMS
- ✓ SIN OLORES
- ✓ EFICACIA GARANTIZADA
- ✓ DEPURADOR Y PURIFICADOR NATURAL
- ✓ ELIMINACIÓN DE VIRUS, HONGOS Y BACTERIAS
- ✓ MÉTODO INOCUO CON EL INTERIOR DEL VEHÍCULO
- ✓ DESINFECCIÓN DEL HABITÁCULO Y SISTEMA DE CLIMATIZACIÓN
- ✓ MÉTODO ANTIALÉRGICO Y RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE

**1** EL VEHÍCULO ES ENTREGADO COMPLETAMENTE DESINFECTADO EN EL TIEMPO INDICADO

**2** SE ENTREGARÁ CERTIFICADO DEL TRATAMIENTO APLICADO



**PARA PEDIR CITA Y SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN DE ESTE Y OTROS SERVICIOS PARA SU VEHÍCULO:**

Visítenos en:

Federico Agustí, 41.

28023 Madrid (El Plantío)

Servicio a domicilio (consultar)

91 372 90 97

648 663 717

[www.varillero.com](http://www.varillero.com)





**JERSEY**  
ENGLISH SCHOOL



Executive Coaching Personal Coaching Negotiation Courses  
Systemic Management Constellations Courses for Entrepreneurs  
**CURREEN ENGLISH BUSINESS SCHOOL**  
Job Interviews Cultural Awareness Presentations  
Leadership Training Communication Courses Finance Courses  
Marketing Human Resources Legal Courses Business Courses

LOS TIEMPOS CAMBIAN, CADA VEZ LA FORMACIÓN ES MÁS AMPLIA, VALORANDO OTROS FACTORES EN NUESTRO C.V

Formación académica, aptitud, actitud, trabajo en equipo y por supuesto el valor de un segundo idioma se han convertido en imprescindibles a la hora de optar al mercado laboral, de ahí su gran importancia. Importancia que se traslada a la necesidad de enseñar un segundo idiomas a nuestros hijos desde pequeños.

En Pozuelo contamos con Jersey English School, una empresa con más de 35 años de experiencia donde además de enseñar inglés, nos ofrece un abanico muy amplio de cursos tanto para niños como para adultos.

Tessa Aparicio Curreen, es CEO y fundadora de las Empresas Jersey English School y Curreen English Business School. Una mujer emprendedora, que se embarcó en el proyecto que soñaba sin miedos, convirtiéndose hoy en día, a base de esfuerzo, profesionalidad y empatía, en todo un referente dentro de su campo. Enamorada de la enseñanza, su único objetivo es hacer llegar

la lengua inglesa a todo aquel que lo desee. Pozuelo tiene la suerte de poder contar con una de sus escuelas.

**—¿Cómo decides montar las escuelas?**

*Abrí mi primera empresa en Madrid hace 35 años y posteriormente, siendo vecina de Pozuelo, decidí ampliar mi negocio en el lugar donde llevo viviendo más de 20 años. Por mi condición anglo española mi vida laboral ha estado siempre vinculada al trabajo en las dos lenguas simultáneamente.*

**—¿Qué os diferencia?**

*Para nosotros es fundamental que nuestros alumnos nos recomiendan, porque significa que hemos hecho lo correcto. Tenemos a hijos de antiguos alumnos e incluso de tercera generación. Contamos con un excepcional equipo directivo y docente. Tenemos un 95% de aprobados en las titulaciones oficiales. Ofrecemos una gran oferta de cursos, horarios y precios. Pero sobre todo, estamos orgullosos de ser una gran familia y ofrecer un entorno de amabilidad y confianza que les permite aprender en un entorno adecuado mejorando su rendimiento.*

**—¿Qué cursos tenéis en la escuela de inglés?**

*Todos los cursos Cambridge, Inglés Negocios y ahora contamos con los nuevos cursos, APTIS, IELTS, TOEIC... damos la facilidad en estos momentos que se puedan hacer presenciales y en streaming.*

**—¿Contáis con cursos para todas las edades?**

*Desde los tres años y sin límite de edad. Desde Jersey English School intentamos satisfacer las necesidades específicas de cada alumno, proporcionándoles cursos que se adapten a su nivel, edad y requisitos. Para ello hacemos una prueba de nivel, no vinculante, que nos sirve no solo para conocer el punto de partida del alumno, sino para conocer qué busca, qué necesita y cómo y en qué le podemos ayudar.*

**—Impartís clases de inglés desde los 3 años, ¿Cómo enseñáis a los más pequeños?**

*El primer contacto con el idioma es escuchando primero, de forma que puedan oír la pronunciación y entonación, para después producir como hacen los niños nativos. Y todo esto a*

través de juegos, canciones, teatro y toda una serie de actividades orientadas a conseguir que los niños aprendan a expresarse en el nuevo idioma de forma divertida, interactiva y siguiendo un enfoque práctico y comunicativo. Además en Jersey consideramos que el aprendizaje de una lengua implica mucho más que dominar el idioma, por lo que profundizamos en aspectos culturales de manera que los niños sientan una total inmersión

—**Eres una Coach muy reconocida ¿Qué ofreces desde la empresa?**

*Son varias líneas las que tenemos, como coach acompaña a altos ejecutivos en el conseguimiento de sus logros.*

—**—¿Y cuáles son esas diferentes líneas?**

*Tenemos cursos de Comunicación Eficaz, Negociación, Liderazgo, Gestión de conflictos, cómo Hablar en Público, Negociación Eficaz... impartido tanto en inglés como en español.*

—**—¿Qué significa ser coach de empleo?**

*Trabajo en procesos de inserción a la vida laboral, en estos momentos en los que vivimos y con tantas personas que desgraciadamente han perdido su trabajo es fundamental. Creo que debemos de poner todos de nuestra parte y por eso queremos poner a disposición de todos aquellos que lo necesiten un nuevo curso para ayudarles en la búsqueda con una duración de 6 horas y por tan solo 75€ para que no se quede nadie en caso de necesidad sin poder realizarlo.*

—**—¿Y los cursos "One 2 One"?**

*Estos cursos se diseñan específicamente para cada alumno atendiendo a sus necesidades, requisitos y objetivos. Efectuamos una entrevista personal con los alumnos de forma que podemos conocer exactamente lo que necesita, áreas en las que podemos ayudarles y disponibilidad de horarios.*

*El profesor y el alumno establecen un horario conveniente que puede ser modificando previo aviso atendiendo a las necesidades del alumno.*

—**—Estamos pasando una época muy dramática y me consta toda la ayuda que estás prestando ¿Cómo estas viviendo la preocupación de las personas?**

*Creo que es momento de ayudarnos unos a otros. Aunque no se ha podido salir a la calle, desde el ordenador he atendido a muchas personas, entre ellos sanitarios, que necesitaban que alguien les escuchara, ese es parte de mi trabajo, orientar y guiar y ahora más que nunca debemos estar.*



**En Jersey English School preparamos cursos de:**

**Financiero**  
**Legal**  
**Pasar entrevistas de trabajo**  
**y procesos de selección**  
**Negociación**  
**Recursos Humanos**  
**Ventas**  
**Marketing**  
**Reuniones**  
**Presentaciones**  
**Videoconferencias**  
**Periodismo financiero**  
**Preparación de currículu**  
**Networking**

**Nuevo Curso: Entrevistas de trabajos en Inglés y Español y preparación CV. Precio especial simbólico 75 Euros.**

**Curso de 6 horas.**

**Impartido por Coach Ejecutivo, Profesional, de Equipos, Empleo y Educativo. Certificada por ICF(PCC), AECOP, FIAZE, AECOES. Más de 2.000 horas de Coaching a muy altos ejecutivos y grandes empresas.**

**Carretera de Húmera 9B**  
**Pozuelo de Alarcón**  
**secretaria\_pozuelo@jerseyenglishschool.com**  
**tlfn: 91 715 20 60**



# MONTEGANCEDO, LA RECETA ANTICRISIS DE LA ALCALDESA DE POZUELO

EL 22 DE ABRIL EL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN DIO UN PASO ADELANTE EN LA REACTIVACIÓN ECONÓMICA DE LA CIUDAD, UNA VEZ SUPERADA LA FASE MÁS DURA DE LA CRISIS SANITARIA, CON LA APROBACIÓN INICIAL DEL PROYECTO DE REPARCELACIÓN DE MONTEGANCEDO, QUE SUPONDRA UNA INVERSIÓN DE MÁS DE 300 MILLONES PARA EL MUNICIPIO

El COVID-19, además de una gravísima crisis sanitaria, está dejando su huella en otras áreas. Por eso, algunos municipios se han puesto a trabajar para sentar las bases de la reactivación económica y social. Este es el caso de **Pozuelo de Alarcón** que ha dado luz verde al futuro barrio de **Montegancedo**, ubicado al sur de la ciudad y próximo a la circunvalación de la M-40.

El pasado 22 de abril el Ayuntamiento de Pozuelo tramitó favorablemente la **aprobación inicial del proyecto de reparcelación** de Montegancedo, una actuación que supondrá la creación de más de 2.000 puestos de trabajo y un gran incremento patrimonial para la

ciudad -los promotores del sector cederán gratuitamente el 30 % del suelo de uso residencial al Ayuntamiento, además de varias parcelas de uso dotacional-.

Este paso liderado por la alcaldesa de la ciudad, Susana Pérez Quislant, supondrá una inversión superior a los 300 millones de euros -entre el suelo, la urbanización y las viviendas- que servirán para reactivar la economía de la zona. En este contexto, el paso adelante que ha dado la alcaldesa de Pozuelo con la aprobación inicial del proyecto de Montegancedo solo puede valorarse de forma muy positiva para los vecinos del municipio y colindantes.

Otro punto a favor de este proyecto es que contribuirán a la mejora del tráfico y comunicaciones en esta cotizada zona residencial del noroeste de Madrid. Ahora, tras la aprobación de este nuevo barrio, se espera que el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón impulse el acuerdo con la Demarcación de Carreteras del Estado en Madrid para la ejecución de la reordenación de accesos a la M-40 en los kilómetros próximos a este ámbito y a otros importantes desarrollos urbanísticos colindantes. De esta forma la alcaldía dará cumplimiento a una obligación que tiene pendiente desde hace más de una década.



Con este avance, el consistorio dispondrá de suelo -valorado en 100 millones de euros- para construir 317 viviendas que podrá destinar a familias y a jóvenes, favoreciendo el desarrollo económico y social del municipio. Para la alcaldesa, Susana Pérez Quislant, este ámbito contribuirá a la mejora del empleo y a la dinamización de la economía.

#### **Montegancedo, un nuevo barrio sostenible**

Montegancedo supone un antes y un después en la ejecución de áreas residenciales, al ir en la línea de lo que promueven los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** (ODS) en su punto número 11 “lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles”.

El futuro ámbito está concebido como un espacio abierto a la naturaleza donde todos aquellos que quieran practicar deporte, dar un paseo por algunas de las sendas biosaludables o disfrutar con sus perros en un parque canino podrán hacerlo. El nuevo barrio contará para ello con 35 hectáreas de zonas verdes públicas -el equivalente a 50 campos de fútbol- de las cuales 20 de ellas corresponden al Parque forestal Periférico de Montegancedo.

También los más pequeños contarán con su espacio y pondrán disponer de parques de juegos e incluso de un área de interpretación de la naturaleza que

despertará la curiosidad hacia el entorno natural de la zona.

El distrito pondrá en valor el actual espacio verde en desuso, potenciando las áreas forestales y dotándolas de una infraestructura contra incendios e iluminación nocturna para garantizar el disfrute y la seguridad de todos.

## **El nuevo ámbito promoverá los Objetivos de Desarrollo Sostenible al abanderar un modelo residencial inclusivo**

Con la ejecución de este proyecto, el Ayuntamiento de Pozuelo también pretende ser un ejemplo de ciudad abierta a los jóvenes. Este sector aportará de forma gratuita 40.000 m<sup>2</sup> de terrenos para la ampliación del campus de la Universidad Politécnica de Madrid, que podrán destinarse a resi-

dencia universitaria, biblioteca o edificios docentes.

De esta forma, el consistorio avanza hacia un modelo de ciudad inclusivo, cerrando la brecha existente entre el barrio de La Cabaña y el campus universitario de la Universidad Politécnica de Madrid. El nuevo ámbito posibilitará la conexión entre ambas áreas, promoviendo los desplazamientos sostenibles mediante carriles para bicicletas o recorridos a pie, cosiendo las líneas de autobús que llegan desde el norte hasta la Cabaña y desde el sur al campus

Con Montegancedo, la alcaldesa de Pozuelo de Alarcón da un paso al frente en la reactivación económica y social, liderando un proyecto de transformación urbanística sostenible pionero en nuestro país.





# Los alumnos y profesores de Mirabal International School no han dejado que el Covid-19 detenga su educación

El 25 de febrero, **Mirabal International School** ya comunicaba a las familias que habían preparado un plan de contingencia para dar clases virtuales en caso necesario. El sistema de Aula Virtual permite a los profesores conectarse con sus alumnos en el horario habitual de clase. Alumnos y profesores siguen su ritmo desde el primer día en un sistema online implantado en tiempo record. Se trata de una estructura virtual sin precedentes que desde Mirabal nos cuentan.

—**¿Cómo ha respondido el colegio ante el cierre temporal del centro? ¿Han podido los estudiantes seguir con las clases?**

El día antes del cierre de los colegios comunicado por las autoridades, en Mirabal indicamos a los alumnos como iba a ser el nuevo “colegio virtual”. Así, al día siguiente 11 de marzo, comenzaron a recibir sus clases a través de diferentes plataformas online adaptadas a sus necesidades. Nuestros alumnos siguen su horario habitual en todas las materias, los profesores pasan lista e imparten las clases en vivo, sesiones de video y tareas en línea.

La comunicación con las familias ha seguido igualmente su curso. Se han realizado tutorías y atención personalizada. Los padres tienen una visión general de los horarios, una comprensión clara de las expectativas y cuentan con vías directas de comunicación con

los profesores. El contacto diario entre compañeros de clase y profesores y asegura el compromiso, la motivación y la atención en este nuevo contexto para todos.

—**¿Cómo han logrado implantar este sistema tan rápido?**

Mirabal es miembro del grupo educativo Inspired, y hemos contado, además de con nuestros propios recursos, con la experiencia de ellos para lograr nuestro propósito. Hemos establecido un refuerzo importante en nuestro departamento informático, aumentando nuestro personal TIC, contactando con personal especializado en implementar estos proyectos. Estamos monitoreando la situación para garantizar la funcionalidad adecuada y la estabilidad del programa, tanto técnica como académicamente.

Nuestro objetivo ha sido y es liderar el futuro y preparar a nuestros alumnos para la vida. Este nuevo escenario nos ha servido para ponernos a prueba y creamos que la hemos superado con éxito.

—**¿Cómo se han adaptado los profesores y estudiantes a esta nueva forma de educación?**

Tenemos una plantilla de profesores muy preparados, pero han superado todas las previsiones que teníamos. Todos y cada uno de ellos se han adaptado a las circunstancias. Los estudiantes están motivados. La nueva forma de enseñar les ha hecho participar

activamente, con ilusión y entusiasmo. Nuestros estudiantes reciben la misma educación de excelencia a la que están acostumbrados pero con un formato más innovador. Muchas de las herramientas que están utilizando ya eran habituales anteriormente, por lo que el paso al aula virtual ha sido muy fácil para ellos.

—**¿Cuál ha sido la respuesta por parte de las familias?**

Nos ha sorprendido desde el primer momento la cantidad de mensajes de apoyo y agradecimiento que nos han enviado las familias. Nos ha emocionado en estos momentos tan complicados para todos, saber el reconocimiento al esfuerzo que han realizado, tanto profesores como el resto de personal del colegio.

Por nuestra parte hemos reforzado la atención de nuestros psicólogos, para que tanto nuestras familias como nuestros alumnos cuenten con el apoyo asistencial que necesitan, sobre todo los que han vivido de más cerca la enfermedad en padres o abuelos. También desde el departamento de psicología se han preparado actividades que les permiten distraerse, entretenerte y disfrutar en familia.

Nuestro compromiso con las familias va más allá del currículum académico y eso se ha mantenido intacto en el entorno online. Queremos agradecer enormemente a toda la familia Mirabal (padres, alumnos y profesores) por la capacidad de adaptación para hacer que el colegio virtual sea un éxito.

—**Y de cara al futuro, el colegio comenzará pronto a ofrecer Visitas Virtuales Personalizadas, ¿en qué consistirán?**

El colegio ha ofrecido las visitas virtuales también desde el primer día. Igual que se han seguido desarrollando las clases online, la atención a las familias que quieren conocer nuestro colegio se ha seguido desarrollando. La tecnología también se ha aplicado en otras áreas del colegio. Los padres que buscan un colegio de excelencia como es Mirabal han podido ser atendidos y han podido conectarse al aula virtual para comprobar cómo se estaba desarrollando. Las nuevas familias reciben la información completa de nuestro colegio que le mostramos también a través de contenidos audiovisuales. Las instalaciones, servicios y metodología se muestran de forma detallada por nuestros responsables de admissions. Los padres también tienen acceso a los responsables académicos de cada una de las etapas para resolver todas las dudas que puedan tener.



# open for learning

Visitas virtuales  
para nuevas admisiones.



**MIRABAL  
INTERNATIONAL  
SCHOOL**

*Say yes*

- ✓ Inmersión en inglés
- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Centro Autorizado de Música
- ✓ Programación STEM y robótica
- ✓ Comprometidos con la salud y el deporte
- ✓ Bachillerato Internacional (IB)
- ✓ Programa de Años Intermedios (PAI)



## 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  
[info-infantil@colegiomirabal.com](mailto:info-infantil@colegiomirabal.com)



## MIRABAL INTERNATIONAL SCHOOL

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  
[mirabal@colegiomirabal.com](mailto:mirabal@colegiomirabal.com)



**Horno**

*Desde 1986*

**San Lorenzo**  
*Pastelería Business*

## **PASTELERÍA POZUELO**

### **GESTIÓN DIRECTA DE PEDIDOS**

**CENTRAL**  
C/ VALGRANDE 21, ALCOBENDAS

📞 91 661 39 32  
667 700 059 / 653 985 065

### **TIENDA**

AVDA. EUROPA 28 - ENTRADA POR C/ AMÉRICA

**- ABIERTO DE LUNES A DOMINGOS DE 10H A 15H Y DE 17H A 20.30H**

📞 91 605 90 56 / 659 878 272

**POZUELO DE ALARCÓN**

- ✓ **VENTA DIRECTA EN TIENDA**  
**DISPONDRÁ DE MUCHOS DE NUESTROS PRODUCTOS**
- ✓ **PRODUCTOS DISPONIBLES REALIZANDO RESERVA EN EL MISMO DÍA**
- ✓ **PARA TODOS NUESTROS PRODUCTOS,**  
**RESERVAR CON UN DÍA MÍNIMO DE ANTELACIÓN**

**SERVICIO A DOMICILIO  
Y REPARTO A EMPRESAS, CONSULTAR**

VISITA NUESTRA WEB [www.hornosanlorenzo.com](http://www.hornosanlorenzo.com)  
PARA CONSULTAR HORARIOS, OFERTAS Y NOVEDADES



**CON MOTIVO DEL NUEVO SERVICIO A DOMICILIO HEMOS AÑADIDO OTROS PRODUCTOS QUE TE PODEMOS LLEVAR CON TU PEDIDO.**

**DISPONIBLE PAN Y MINI CROISSANTS DE MANTEQUILLA**

- Baguette 0,80 €
- Gallega 0,90 €
- Artesana 0,90 €
- Picos 1,30 €
- Multicereales 1,50 €
- Integral 100% 1,80 €
- Payés 2,50 €
- Mini Croissants Variados **(Ver precios en el folleto)**

NUESTRAS INSTALACIONES DE ALCOBENDAS Y POZUELO SIGUEN ABIERTAS DONDE LES ATENDEREMOS CON TODAS LAS MEDIDAS DE HIGIENE, SEGURIDAD Y PROTECCIÓN QUE SON RECOMENDADAS.

**CENTRAL**

**C/ VALGRANDE 21, ALCOBENDAS**

**ABIERTOS DE LUNES A VIERNES DE 9,30 A 19,30 H.**

**SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 9,30 A 14,30 H.**

**PASTELERIA SAN LORENZO BUSINESS**

**AVDA. EUROPA 28, ENTRADA POR C/ AMERICA - POZUELO**

**ABIERTOS DE LUNES A DOMINGO DE 10 A 15 H. Y DE 17 A 20,30 H.**



**91 661 39 32**

**667 700 059 / 653 985 065**

## Asesoría TÁMEGA, un servicio eficaz y de calidad

Para cumplir puntualmente con el gran número de obligaciones que los autónomos y empresarios debemos atender y estar perfectamente informado de cuantas variaciones se producen, es cada vez más necesario contar con un Asesor de Empresa que le ahorrará tiempo e importantes costos.

**Asesoría TÁMEGA** la forman un grupo de profesionales con gran experiencia en las diferentes áreas de la empresa, más de diez años en el sector y cuya misión es ofrecer un servicio eficaz y de calidad, aportando seguridad en el cumplimiento puntual de sus obligaciones fiscales, contables, legales, laborales, administrativas y financieras.

Asesoría TÁMEGA le ofrece un trato personalizado y a la medida de sus necesidades.

Su deseo es tramitar, gestionar y resolver todas sus necesidades ofreciéndole permanentemente todas las alternativas posibles para la mejora de la gestión de su empresa y de su cuenta de resultados.

Su misión es ofrecer un servicio eficaz y de calidad en las diversas áreas que conforman la empresa.

### Ventajas de contratación con TÁMEGA Asesoría:

-Somos una Asesoría de tamaño medio y ello nos faculta para poder atender de una manera más personalizada a nuestros clientes.

-Atendemos a domicilio en toda la comunidad de Madrid.

-Tenemos una firme voluntad de servicios, por lo que superamos cualquier impedimento que obstaculice nuestro servicio.

-También puede enviarnos los documentos vía internet.

-Nuestras tarifas son sin duda, compruébelo, las más ventajosas del mercado.

-Con nuestra colaboración Usted podrá dedicarse a lo que verdaderamente importa que es su negocio, con un ahorro importante de coste en tiempo y dinero.

Elaboramos todos los registros contables de acuerdo con las normas y disposiciones vigentes de obligado cumplimiento. Una buena realización de la contabilidad nos permitirá tener en todo momento un diagnóstico real de la situación económico financiera de su empresa.

### Le ofrecemos:

-Elaboración de nóminas y seguros sociales y su envío telemático.

-Aplicación y actualización de convenios y normas laborales.

-Tramitación de altas y bajas, así como otras variaciones laborales.

-Inscripción de Empresas en la Seguridad Social y posteriores modificaciones.

-Altas en Mutualidades.

-Altas en autónomos y en otros registros.

-Contratos de Trabajo, prórrogas y renovaciones, estudiando las distintas modalidades y posibles subvenciones bonificaciones. Preaviso con suficiente antelación del vencimiento de los contratos.

-Planes de Prevención de Riesgos.

-Declaraciones trimestrales IRPF y Declaración Anual. Certificados de re-

tenciones y comunicación de datos al pagador.

-Asistencia, defensa, contestación a requerimientos, liquidaciones y recursos en las Inspecciones laborales.

**Elaboraremos** todas sus declaraciones fiscales y le iremos indicando en cada momento que opciones son las más aconsejables, para obtener el mayor beneficio fiscal posible, dentro de la normativa tributaria.

**Representaremos** a su empresa en toda clase de inspecciones, comprobaciones, etc., dándole asistencia tributaria en cualquier procedimiento.

**Realizaremos** las declaraciones fiscales de todos aquellos impuestos, ya sean de índole estatal, comunidad autónoma o local, relacionados con la actividad de la empresa, como son:

-Impuestos estatales

-IVA

-Impuesto de Sociedades.

-Retenciones IRPF

-Retenciones por alquiler de locales.

-Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales.

-Actos Jurídicos Documentados.

-Impuestos locales

-I.A.E., I.B.I.

Además realizaremos, si así nos lo solicita, todas las declaraciones de naturaleza personal como IRPF.

**PUEDE RECURRIR a NOSOTROS** en el momento en el que se le plantea **ALGUNA DUDA**. ¡SE LA RESOLVEREMOS! **RECOGIDA y ENTREGA de DOCUMENTOS** en su **CENTRO DE TRABAJO**.

Confíe en nosotros, está en manos de profesionales.

# Asesoría Támega

Economistas & Abogados

¿Cómo podemos ayudarle?

Asesoría Contable



Asesoría Laboral



Asesoría Fiscal



## AUTÓNOMOS (sin empleados)

50 € / mes (+IVA)



## SOCIEDADES

100 € / mes (+IVA)

- Contabilidad
- Obligaciones tributarias
- Nóminas de sus empleados. 5 € / mes por la gestión laboral de **cada empleado**

| Contacte con nosotros !

## Contacto

Teléfono: **+34 91 816 28 44** / 627 934 027

Dirección: Petunias 11, 28690 Brunete Madrid, España  
www.asesoriatamega.es / info@asesoriatamega.es

## Redes sociales

@AsesoríaTámega



# Folder Pozuelo. La única papelería abierta desde el principio del confinamiento

**Fernando** es propietario de **Folder Pozuelo**. Comenzó esta nueva andadura en octubre de 2015 con el objetivo de traer a Pozuelo una de las cadenas más importantes en papelería y material de oficina. Folder es un grupo de unas 200 tiendas a nivel nacional, lo que hace posible servir las mejores marcas al mejor precio tanto para el cliente particular como a las empresas. Su concepto de "Proximidad" hace que cada tienda se responsabilice de su zona, dando un servicio más rápido y personalizado.

Como cualquier persona que emprende un negocio, ha pasado por momentos de incertidumbre y lucha pero Fernando siempre ha puesto toda su ilusión y esfuerzo para que los vecinos de Pozuelo pudieran beneficiarse. Así lo ha seguido demostrando durante toda esta pandemia que estamos viviendo. Folder Pozuelo en ningún momento ha cerrado sus puertas desde que dio comienzo este confinamiento, convirtiéndose en la única papelería disponible para atender todas las necesidades de los vecinos que han sido muchas, ya sea en persona a todos los que se han acercado, por teletrabajo

y telecole. "Los niños han tenido que seguir con sus deberes desde casa y he tenido que imprimir muchas tareas para que pudieran realizarlas sin ningún problema". Fernando ofrece mucho más, un trato cercano, de confianza, personalizado e incluso el asesoramiento de deberes y redacción de currículum a todo el que lo ha necesitado durante estos días vividos, a él le preocupa su cliente y su objetivo es que salga satisfecho. Además están espe-

cializados en Pymes, al que ofrecen el servicio y precio que otros solo ofrecen a grandes corporaciones.

El esfuerzo de personas como Fernando, donde ha primado el dar servicio a sus clientes y a todos aquellos vecinos de Pozuelo que lo han necesitado, debe primar cuando podamos llevar una normalidad, debemos recompensar a los que pensaron en nosotros optando por estar abiertos cuando otros decidieron lo contrario.





**MATERIAL DE PAPELERÍA Y ESCOLAR**



**MATERIAL DE OFICINA**



**SERVICIO DE IMPRENTA  
Y SELLOS DE CAUCHO**



**SERVICIO DE IMPRESIÓN Y FOTOCOPIAS**

Oferta vuelta a la normalidad: envíos a domicilios gratis a particulares y empresas

PEDIDOS EN  
mail: [pozuelo@folder.es](mailto:pozuelo@folder.es)  
teléfono 91 812 97 17  
[www.folder.es](http://www.folder.es)  
C/ Sagunto, 14 (Frente a Correos)



# La Frutería de Miguel

En la Calle Cirilo Palomo, 2 en Pozuelo de Alarcón, tenemos una de las mejores fruterías donde encontrar la mejor calidad en frutas y verduras, **La Frutería de Miguel**.

Al cargo, Miguel, lleva toda su vida en Pozuelo. Más de 30 años de experiencia en el sector le avalan, su trato personalizado y por supuesto una selección de los mejores productos de gran calidad hacen el éxito de la Frutería Miguel.

Desde las frutas más convencionales hasta las más exóticas, infinidad de verduras y sus maravillosas cestas de regalo las podemos encontrar en este gran establecimiento.

Si lo prefiere, puede realizar su pedido a domicilio y se lo entregarán en las mejores condiciones. La frutería Miguel siempre ha estado al lado de las familias numerosas y por eso cuenta desde hace tiempo con un convenio con la Asociación de Familias Numerosas de Pozuelo de Alarcón, pudiéndose beneficiar de un 5% de descuento en las compras que realice.

Muchos somos los vecinos que nos dejamos aconsejar por él, adquiriendo salud y buena alimentación.

Apoyemos a todas esas personas que pese a la pandemia no han dejado de pensar en nosotros dándonos sus mejores servicios y poniéndonos su mejor cara frente a las circunstancias.

No olvidemos cuando pase esto, que nos van a necesitar más que nunca y recompensemnos un esfuerzo realizado con todo el cariño del mundo.

**911 27 27 40**  
**Servicio a Domicilio**

**LA FRUTERIA DE  
MIGUEL**

**PROPORCIONA A  
LAS FAMILIAS  
NUMEROSEAS  
UN **5%** DE  
DESCUENTO EN  
SUS RESPECTIVAS  
COMPRAS.**







clean & safe

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



# DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA ESPECIAL COVID 19

*Precios Especiales*

Plaza Mayor 5 Local 27  
28223 Pozuelo de Alarcón - Madrid  
+34 667 754 299  
info@limpiezacompleta.es

Obtén un 10% de descuento  
contratando en nuestra web:  
[www.limpiezacompleta.es](http://www.limpiezacompleta.es)

# DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA COVID 19

Protege tu negocio, tus empleados, tus clientes, tu familia. ¡Toma medidas!



Local Comercial / Oficina	Desinfección + Limpieza	Mensual, con limpieza cada 7 Días
---------------------------	-------------------------	-----------------------------------

Hasta 50 m2	125 €	400 €
De 50 a 100 m2	200 €	600 €
Cada 50 m2 adicionales	60 €	200 €

Hoteles / Hostales	Desinfección + Limpieza	Mensual, con limpieza cada 7 Días
--------------------	-------------------------	-----------------------------------

Hasta 20 Hab	25 € / Hab	20 € / Hab
De 21 a 40 Hab	22 € / Hab	18 € / Hab
De 41 a 60 Hab	20 € / Hab	16 € / Hab

Tipo Autobús	Desinfección + Limpieza	Mensual, con limpieza cada 7 Días	Mensual, con limpieza cada 4 Días
--------------	-------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Autobús + 10 Metros	40 € / Ud.	120 € / Ud.	220 € / Ud
Autobús – 10 Metros	30 € / Ud.	90 € / Ud.	170 € / Ud

¡Llámanos al 667 754 299!



# PROYECTO BAÑO: ESPECIALISTAS EN LA REFORMA DEL CUARTO DE BAÑO

**Proyecto Baño** es el resultado de un acuerdo de colaboración entre varios de los fabricantes de mamparas y platos de ducha más relevantes del mercado y los mejores profesionales de la reforma del cuarto de baño.

Por eso somos especialistas en el baño. Porque trabajamos juntos fabricantes e instaladores, tenemos una amplia experiencia en todo lo relacionado con el cuarto de baño y sabemos lo que el usuario demanda y necesita.

Si está pensando en reformar su cocina, cerrar su terraza o pintar el salón no cuente con nosotros. En Proyecto Baño somos especialistas, no generalistas.

Pero si lo que quiere es renovar su cuarto de baño, elegir entre una amplia gama de producto de estética perfecta, total seguridad y funcionalidad avanzada, y que un equipo de profesionales se lo deje perfectamente instalado para muchos años, considere a Proyecto Baño como su proveedor de mayor garantía.

Estudiamos cuidadosamente su caso particular y le asesoramos en el pro-

ducto que mejor se adapte a sus necesidades y a la estructura de su cuarto de baño. Desde la instalación de una sencilla mampara de ducha hasta la reforma integral del cuarto de baño, pasando con un cambio de bañera por plato de ducha.

Una vez seleccionado el producto, nuestros equipos de instaladores se lo

dejarán correctamente instalado, en perfectas condiciones de uso para muchos años.

Una mala selección del producto o una deficiente instalación son errores que se sufren luego a diario durante muchos años. No se arriesgue, confie la reforma de su cuarto de baño al mejor especialista.





### Por qué sustituir nuestra bañera por un plato de ducha

#### Por seguridad

La gran mayoría de las ocasiones las personas utilizamos la bañera para ducharnos. Esto representa una amenaza para nuestra seguridad, especialmente en el caso de personas mayores, personas con movilidad reducida o mujeres embarazadas. Acceder al interior de la bañera y moverse en su interior siempre representa un riesgo, que puede evitarse instalando un plato de ducha, de fácil acceso y superficie antideslizante.

#### Por economía

¿Ha echado cuentas de cuanto cuesta el agua necesaria para llenar una bañera, que luego tiramos por el sumidero en unos quince minutos? ¿y el gas o la electricidad que necesitamos para calentarla? Una ducha es infinitamente más económica que un baño, algo que de verdad importa al consumidor actual.

#### Por nuestro entorno

El respeto al medio ambiente es algo consustancial al estilo de vida de nuestro tiempo. El agua y la energía son recursos cada vez más escasos, y su consumo responsable es responsabilidad de todos. Cada vez que tomamos una ducha en lugar de un baño estamos



ahorriendo decenas de litros de agua y dejando de emitir innecesariamente CO2 a la atmósfera. El consumo racional del agua es una conducta responsable con nuestro entorno y con las generaciones futuras.

#### Por nuestro bienestar

Si nos paramos a pensarlo, tomar una ducha en una bañera es algo realmente incómodo. Debemos salvar la barra de acceso, movernos en un espacio estrecho y resbaladizo. Apenas disponemos de sitio para colocar los enseres necesarios. Lo que tendría que ser un placer se convierte en un incordio. Todo lo contrario que disfrutar de una ducha en un espacio sin barreras de entrada, seguro, amplio, diáfano y con la posibilidad de instalar complementos para tener siempre a mano todo lo necesario para el placer diario del agua.

### Nuestro sistema integral de sustitución de bañera por plato de ducha

Proyecto Baño, en colaboración con varios fabricantes, ha desarrollado un sistema integral de sustitución de bañera por plato de ducha pensado para realizar esta reforma de un modo rápido, limpio, seguro y con los mayores estándares de calidad.

Hemos elegido cuidadosamente los materiales a incorporar, la mayoría de los cuales son fabricados por nosotros, con el fin de poder ofrecerle un cuarto de baño más estético, más seguro y más cómodo.

La mayoría de las empresas reformistas, una vez que instalan el plato de ducha, necesitan un mínimo de quince días para recibir la mampara del fabricante y dejarla instalada. En la práctica esto significa que durante dos semanas deberemos hacer un uso limitado e incómodo del cuarto de baño.

Proyecto Baño, al ser fabricante de mamparas, planifica la fabricación y entrega de la mampara junto con el resto de los materiales necesarios para la ejecución del proyecto. Esto supone que, en la gran mayoría de las ocasiones, dos jornadas de trabajo serán suficientes para hacer desaparecer su vieja bañera e instalar en su lugar un práctico plato de ducha con el modelo de mampara que mejor se adapte a sus gustos y necesidades, listo para su uso desde el día siguiente.



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

[www.proyectobano.com](http://www.proyectobano.com)



PROYECTO  
**BAÑO**

**IBAÑERAS FUERA!**  
Cambiaremos su bañera  
por plato de ducha antideslizante en 24 horas

Especialistas en la reforma  
del cuarto de baño

916 266 139

C/ Mónaco, 46  
Soho de Európolis  
Las Rozas de Madrid  
comercial@proyectobano.com



**Bienestetic**

[www.bienestetic.com](http://www.bienestetic.com)

# BIENESTETIC, TU CENTRO DE MEDICINA ESTÉTICA Y BELLEZA en POZUELO. Francia 2 bis, loc. 1

Desde que abrimos hace cuatro años **Bienestetic** se ha convertido en un centro de referencia en Pozuelo en Medicina Estética y tratamientos estéticos faciales y corporales.

El equipo de Bienestetic te da de nuevo la bienvenida a nuestro centro médico estético en Pozuelo de Alarcón. Un centro único de estética y belleza en el que cuidamos hasta el último detalle para que tu visita sea un momento especial.

Nuestra máxima es estar siempre a la última para poder ofrecer los protocolos más avanzados y un asesoramiento altamente profesional con tratamientos seguros y eficientes en los que puedas confiar. Confianza de la que disfrutan nuestros clientes y que nos anima a seguir ofreciendo tratamientos personalizados en el ambiente más agradable.

Nuestros especialistas ofrecen años de experiencia en el ámbito de la medicina estética y la estética más innovadora.



REDUCE,  
REMODELAR,  
REAFIRMA

**5 x 4**

en bonos  
corporales

**Bienestetic**

# Bienestetic

[www.bienestetic.com](http://www.bienestetic.com)



Disponemos de los recursos tecnológicos más avanzados y sólo empleamos productos de primeras marcas.

En **Bienestetic** creemos que la salud y seguridad de las personas son la base del bienestar. Por ello, hemos adoptado los más estrictos protocolos de prevención frente al COVID-19, para clientes y para el equipo de trabajo del centro. Por tu seguridad y por la de todos. El 11 de mayo reabrimos Bienestetic con algunas novedades y con promociones que no te puedes perder. Ahora tus tratamientos desde 50 euros al mes, consulta condiciones.

Para esta época del año te recomendamos

• **Pack Botox + Ácido hialurónico** (labios o pómulos o surco)

• **Tratamientos corporales para reducir y reafirmar.**

• **Depilación láser**, adiós al pelo todo el verano.

• **Lifting + tinte de pestañas**, tus pestañas siempre perfectas sin miedo al agua.

• **Microblading cejas pelo a pelo.** Como tu propia ceja.

Con la ilusión de reencontrarnos



con nuestros clientes y conocer a los nuevos. Te esperamos, como siempre con cita previa en 91 727 32 09 o [info@bienestetic.com](mailto:info@bienestetic.com).

**BIENESTETIC**

Francia 2 bis, Pozuelo de Alarcón.  
Puedes ver nuestros tratamientos y promociones en [www.bienestetic.com](http://www.bienestetic.com)

**"La realidad es durísima, es una enfermedad que contagia mucho, que no tiene vacuna, no tiene tratamiento y lo único que se puede es dar soporte vital para que cada paciente pueda vencerla"**



# Enrique Ruiz Escudero, Consejero de Sanidad

Por Carmen Millán  
Imagen: Ricardo Rubio

# 9

UÉ IMPORTANTE ES OCUPAR UN CARGO PÚBLICO PARA EL QUE SE ESTÁ PREPARADO. ESTA PANDEMIA HA LLEGADO DE GOLPE, SIN AVISAR, DE MANERA VIOLENTA Y NOS HA HECHO PENSAR EN LO QUE SOMOS Y EN LO QUE SEREMOS. POSIBLEMENTE, AQUÍ EN MADRID, NOS HA PILLADO EN MANOS DE UNA DE LAS MEJORES PERSONAS QUE PODRÍAMOS ESTAR PARA PODER AFRONTARLA, EN-

RIQUE RUIZ ESCUDERO, CONSEJERO DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID. DE PROFESIÓN MÉDICO, HACE QUE LÓGICAMENTE, LA FALTA DE EXPERIENCIA EN UNA SITUACIÓN ÚNICA COMO LA QUE ESTAMOS VIVIENDO, SEA COMPENSADA CON SUS CONOCIMIENTOS, SU EMPATÍA Y UN TRABAJO ININTERRUMPIDO DESDE EL 21 DE FEBRERO, SIN IMPORTAR SI ES LUNES O DOMINGO, PARA QUE LOS MADRILEÑOS PODAMOS SALIR DE ESTA SITUACIÓN DE LA MEJOR MANERA POSIBLE. ENRIQUE HA DEMOSTRADO QUE POR ENCIMA DE LOS COLORES O SIGLAS QUE UNO REPRESENTE, EL FUTURO Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS ES MUCHO MÁS IMPORTANTE.

**—Qué importante es dedicarte para lo que te has formado en esta vida.**

*A veces pienso que todo esto estaba preparado para mí, efectivamente ha sido fundamental mi profesión para poder afrontar e ir viendo cuáles eran los mejores pasos a seguir con respecto a la sanidad. He notado esa diferencia con el Ministro de Sanidad el cual está sobrepasado, él es filósofo, está trabajando con un equipo que no es el suyo... en una situación tan terrorífica cada detalle es importante.*

**—¿Cómo le ha pillado el COVID?**

*Al Covid 19 se le puso ese apellido al saber de él un 31 de diciembre de 2019, llevamos meses conviviendo con el virus. El 20 de enero ya se constituyó un grupo de expertos al tener conocimientos del tema. Desde ese mismo momento estuvimos muy pendientes de todo lo que ocurría fuera de España. Cuando empezamos a tener las primeras sospechas, hicimos las famosas PCR y tuvimos 9 o 10 negativos. Los primeros casos los vimos el 26 de febrero, un barco alemán que llegaba a Tenerife, todos eran casos importados de Italia.*

**—¿Cómo ha afectado el no haber actuado antes?**

*Al principio tuvimos un foco en Valdemoro, otro impor-*



*tante en Torrejón... fueron varios, teníamos hecha la trazabilidad, pero las aglomeraciones de la semana del 8 de marzo hizo que los casos se dispararan sin control causando lo que estamos viviendo hasta hoy.*

**—¿Cómo actúa este virus?**

*La realidad es durísima, es una enfermedad que contagia mucho, que no tiene vacuna, no tiene tratamiento y lo único que se puede es dar soporte vital para que cada paciente pueda vencer la enfermedad y eso es terrible. Al principio se decía que era un virus respiratorio pero el componente inflamatorio a nivel global que tiene en el cuerpo es tremendo, cada vez se va aprendiendo más de él, sobre todo que no tiene tratamiento específico.*



**—¿Le ha servido la experiencia de otros países?**

La experiencia de otros países no ha servido de mucho, solo para saber el número de contagios. Nos hemos reunido con médicos chinos, coreanos, profesionales de Italia y la experiencia por desgracia es una experiencia muy propia, no sé qué condicionantes tiene este virus sobre la población pero no se comporta igual en todos los países ni en todos los momentos.

**—¿Cómo ha sido la coordinación del**

**COVID-19 en la Comunidad de Madrid?**

La coordinación a nivel de consejería ha sido una transformación en todos los niveles, nos coordinamos muy bien con la sanidad privada y las mutuas funcionando con un mando único que recaía en la consejería de sanidad y ha sido total. Funcionamos como un único servicio de uci de todos los hospitales y a partir de ahí, según iban creciendo los casos, íbamos transformando los hospitales en Hospitales covid.

Estamos tratando de hacer lo mejor posible, pero está siendo durísimo.

**—¿Y con el Gobierno?**

Pedro Sánchez no se ha portado nada bien con la Presidenta de la Comunidad, no ha respondido a ninguna de sus peticiones. La Presidenta le dijo que sería bueno para Madrid tener una reunión bilateral para ver qué pasaba en Madrid que ha sido vital para el desarrollo de todos los niveles ya sean sanitarios como económico de España y hemos echado en falta más



lealtad del gobierno hacia la comunidad de Madrid. Con el Ministerio de Sanidad ha habido mucha interlocución, pero hemos necesitado más respuesta sobre todo en alguna toma de decisión. Si nosotros no hubiésemos forzado a que se cerraran colegios o universidades, hubieran tomado probablemente más tarde esa decisión. Lo que critico del Gobierno es no haber querido verlo, es algo que jamás entendimos, además nosotros fuimos como muy pepito grillo con ellos, le dijimos lo que estaba pasando, que había que tomar decisiones y es el Gobierno de España quien las debe tomar y ha sido una pena. Repito, si la semana del 8 marzo se hubieran tomado otras decisiones se hubieran evitado muchos contagios y estaríamos viendo todo de otra manera, fueron casi 800.000 personas en la calle moviéndose que fue tremendo, eso multiplicó los contagios y nos ha desembocado en todo esto.

**—¿Cómo lo ha afrontado?**

Con mucho trabajo y responsabilidad, he estado desconectado de mi mundo. Las tomas de decisiones han sido muy personales, ha sido terrorífico. Agradezco todo el apoyo que he tenido en esta situación tan dura. Hemos respondido bien aunque con momentos muy críticos. Las situaciones de emergencia requieren medidas de emergencia. Todo lo que hemos vivido, los enfermos, los fallecidos, nos está afectando muchísimo. Es horrible estar continuamente hablando con el responsable de sanidad mortuaria como Consejero de Sanidad. Han sido momentos de mucha preocupación y dureza, pensar que no podíamos dejar que pasara como en otros países que ni siquiera podían ofrecer algo tan fundamental como mantener la dignidad del fallecido hasta que se entierra, es muy triste.

**—¿Qué va a suponer para nuestro sistema sanitario?**

Esto ha sido una sacudida enorme al sistema sanitario, hay que transformarse, ahora lo convencional pasa a segundo plano, va a repercutir muchísimo. En sanidad es una realidad ya la desescalada, estamos en una fase de transición que es replegarnos de toda la actividad covid y empezar a recuperar la actividad normal. Ahora tienen que convivir los dos perfiles de pacientes que es un punto importante y nada fácil de gestionar, tanto en hospitales como en primaria. La siguiente fase cuando no tengamos pacientes covid será la vuelta a la normalidad.

**—¿Cómo fue la gestión hospitalaria?**

Todos los hospitales se transformaron en hospitales covid. Pasamos de tener hospitales con muchos y diferentes servicios a reducir estos servicios en tres, urgencias, hospitalización y cuidados críticos. Una gestión muy dura con un cambio total, espero no tener que volverlo a vivir. Esto nos ha dado otra dimensión, naciendo un nuevo orden respecto a las responsabilidades, un cambio radical. A nivel organizativo fue un cambio importante, sobre todo a nivel de atención primaria, van a ser nuestra red de vigilancia real de cómo se está comportando la epidemia. También es muy importante el autocuidado y la responsabilidad de las personas sobre su estado.

**—¿Y los profesionales sanitarios?**

Los profesionales transmiten la frustración que tienen, se



enfrentan a un virus del que se sabe muy poco. Cuando tu personal sanitario se va contagiando y muriendo es dramático. Hemos tenido 6 casos con covid de los equipos directivos y han seguido trabajando desde su cama de ingreso. Son todos increíbles, han estado y siguen estando ahí arriesgándose por nosotros. En atención primaria se han atendido más de 300.000 pacientes por contacto telefónico.

**—¿Qué decisión le ha parecido más dura?**

Tuvimos dos decisiones muy importantes, la de crear los hospitales medicalizados donde derivar un perfil de paciente muy típico que eran las pre-altas, de los cuales aún nos quedan 150 pacientes y otra decisión importante fue el hospital de Ifema.



**—¿Qué supuso levantar el hospital de Ifema?**

Por Ifema han pasado casi 4.000 pacientes. Fue fundamental en un momento muy crítico, estábamos muy arriba en el número de casos y esta decisión nos permitió hacer derivaciones de pacientes para permitir que el resto de hospitales pudiesen dar respuesta a todos los que atendían en sus urgencias. Lo más conveniente era llevar a todos los médicos, enfermeras y auxiliares que pudiéramos para atender a

los enfermos más graves.

**—Hemos notado en ocasiones la falta de material ¿Cómo se ha gestionado?**

Si, es una de las cosas que más ha sufrido Madrid. Al final tuvimos que buscarnos nosotros la vía para esa compra y ha sido bastante duro. Apenas hemos recibido un 20% por parte del Gobierno. Tuvimos que activar vías que en un mercado tan complejo como este, nos ha generado mucho trabajo y esfuerzo. Madrid moviéndose en un mercado internacional es una región muy pe-

queña y más teniendo que competir con Alemania, Francia, Reino Unido... ha sido muy difícil pero al final hemos conseguido traer casi 500 toneladas de equipos de protección individual para nuestros profesionales.

**—¿Para cuándo la vacuna?**

Se está trabajando en la vacuna y ensayos clínicos pero queda mucho. Hay varios estudios con respecto a la vacuna, unos más optimistas que otros pero como mínimo de media no creo que pase menos de un año y no sé si real-



mente se va a encontrar tan rápido como dicen. Todo esto es una labor de aprendizaje continua de un virus muy difícil de controlar. Sufre muchas mutaciones con diferentes grados de agresividad según los científicos. No podemos tener la certeza.

—**¿Qué ha aprendido de esta crisis sanitaria?**

En las crisis tenemos que sacar conclusiones importantes, una de ellas es que esto ha permitido hacer un esfuerzo muy importante para trabajar la tele medicina, trabajar en remoto, la parte no presencial, monitorizar a distancia.. esta parte ha mejorado una barbaridad. Esta enfermedad además de todo lo dicho tiene la particularidad de generar muchísimos casos en muy poco tiempo. Hemos tenido que seleccionar muy bien cómo teníamos que tratar al paciente covid al no covid y por supuesto al dudoso. Lo único bueno que nos va a dejar es el aprendizaje, que aunque de una manera muy forzada, siempre nos puede servir de cara al futuro.

—**¿En qué punto nos encontramos?**

Me anima saber que estamos en fase de control, aunque aún queda mucho. Lo único que nos ha enseñado este virus es que tenemos que ir con mucha prudencia. Todos estamos esperando oír buenas noticias pero con respecto al virus o se tienen con certeza o es mejor guardar silencio, no podemos fiarnos ni bajar la guardia. Creo que si volviese el repunte no sería como el que hemos vivido.

—**¿Y la “desescalada”?**

La desescalada en sanidad ya está por completo. Con respecto al resto, creo que hay dos niveles. Uno el de cómo se va a producir la vuelta a la actividad en todos los sectores y luego tenemos el otro que es fundamental y es la parte de responsabilidad y colaboración por parte de los madrileños de manera individual. Podemos tener muy bien programado cómo va a ser por ejemplo la vuelta en la hostelería, pero si la gente no se protege, no va con su mascarilla, no mantiene las distancias, no hace el lavado de manos... el resto da igual. Debemos estar muy concienciados que lo podemos seguir pasando muy duro, para eso tiene que cambiar nuestra percepción tanto a nivel individual como social. Sobre todo pensar que a lo largo del día podemos tener muchos momentos de impacto para el contagio, aunque parece que tenemos un control en el entorno familiar, luego está el impacto del transporte, del lugar de trabajo, donde vas a comer, cuando regresamos al trabajo... tenemos muchos. Hay que cumplir a nivel individual, si no tenemos esto en cuenta, por muy bien que esté programado el “desescalado” en tiempo y forma la respuesta no va a ser igual.

—**¿Cuándo terminará esta pesadilla?**

Vamos muy condicionados según se comporte la pandemia con respecto al número de casos y el nivel de ocupación que tiene nuestro sistema sanitario. Es verdad que en Madrid hemos tenido muchos casos de contagios y presión en el sistema sanitario pero también es verdad que la desaceleración se ha producido a buen ritmo y estamos llegando a buenos niveles. Calculo que a final de mayo estaremos prácticamente en una situación de casi control total, a partir de ahí, si hay responsabilidad individual, si marcamos bien los tiempos de desescalada, si en junio no



hay ningún repunte y con el número de casos bastante controlado, creo que en septiembre podemos ver un horizonte, no sé si de normalidad total porque probablemente no lo vallamos a vivir. Manteniendo todas esas prudencias, la concienciación individual y siguiendo determinadas pautas, puede que en otoño podríamos estar preparados para tratar de iniciar. Hablo siempre muy condicionado a cómo va comportándose tanto el virus como las personas. Nos ha tocado en un momento muy malo, con un verano por medio, pero confío en que Madrid siempre reacciona muy bien a todo y España en general.

—**¿Aconseja hacerse los test?**

El hacértelo o no debe ser por fases, primero a los que han



estado en contacto con la epidemia, a partir de ahí los que en algún momento han podido tener contacto y luego ir descendiendo niveles. Tener información sobre cómo se ha comportado el virus es fundamental para poder tomar decisiones y es en lo que estamos trabajando. Pedimos entrar en fase 1 este lunes 11, el ministerio nos ha puesto una serie de condicionantes y nuestro objetivo es volver a pedir para el día 18 entrar en esa fase para volver a la actividad.

#### —¿Lección dada?

Esto ha sido una sacudida en todos los niveles, no ha sacado de nuestra zona de confort de una manera brusca. Nos ha enseñado lo vulnerables que podemos llegar a ser, nada va a ser igual después del coronavirus y no hablo solo de la sanidad, sino a nivel social, económica, va a ver un cambio tan importante que como mínimo debemos reflexionar sobre lo que ha pasado. Está siendo muy duro, nunca se había parado la sociedad dos meses.

#### —¿Cómo se encuentra?

Estoy cansado. Hemos tenido días muy malos pero me da mucha fuerza el ver que los datos van acompañando, vamos disminuyendo de manera firme los pacientes en uci de hospitalización, estamos muy controlados en urgencias, primaria está controlado y aunque sigue siendo muy triste, también los fallecimientos disminuyen mucho. Tenemos que empezar a pensar en el día después. Ω



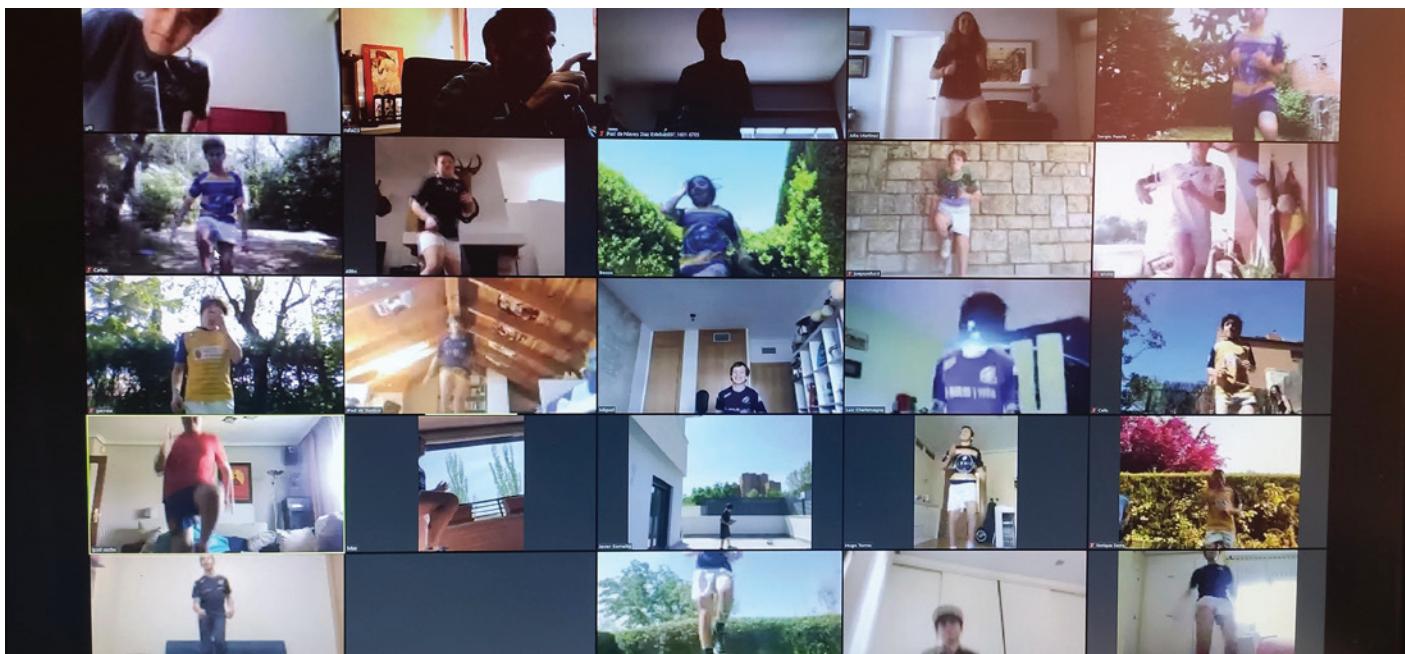
## El CRC Pozuelo en la Pandemia

El Club de Rugby CRC Pozuelo quiere, primero de todo mandar mucha fuerza y muchos ánimos a nuestros vecinos de Pozuelo y resto de personas en estos momentos tan difíciles. Además de un fuerte abrazo a todos lo afectado y víctimas que nos ha dejado este virus. Somos un club histórico y de los más laureados del rugby nacional, y a pesar de la crisis generada por el COVID-19 hemos seguido realizando actividades

y trabajando cada día. El esfuerzo es uno de los valores principales del rugby y el club no se iba a dejar doblegar por la dificultad para desarrollar su actividad de la mejor manera posible. Por ello ha llevado a cabo diferentes actividades con el fin de continuar con el trabajo habitual de sus más de 400 jugadores y jugadoras pese a las dificultades.

El primer equipo, estandarte del club

en División de Honor B, y el segundo equipo senior han seguido un programa específico desarrollado por Hugo García, preparador físico del CRC Pozuelo y miembro del staff de la selección nacional femenina XV. El plan lo han seguido los jugadores a rajatabla y aunque no han podido trabajar cardio, ni juego, las sesiones de entrenamiento han estado a la altura de lo que exige el rugby.





Por su parte, **las chicas** del equipo femenino del CRC Pozuelo continúan ejercitándose esta cuarentena siguiendo los entrenamientos planificados semanalmente por María Casado. Es importante mantenerse activos y no perder la forma para así poder enlazar con una buena vuelta a los campos, esperemos que lo antes posible. Además, en ocasiones la entrenadora les sugiere ver algún partido en concreto de rugby internacional para posteriormente analizarlos todas juntas en una reunión grupal. Además, para mantener sus tradiciones se siguen reuniendo los viernes mediante una videollamada colectiva para llevar a cabo su tercer tiempo y cenar todas juntas.



Por su parte, las categorías de **academia y la escuela** han seguido también un programa de entrenamientos físicos y charlas técnicas por videoconferencia con los entrenadores y entrenadoras del club. Necesarias para que los jugadores sigan aprendiendo conceptos de rugby aunque no puedan pisar el césped.



Como bien es conocido, el CRC Pozuelo es un club que cuida y tiene como prioridad **la calidad y cantidad de su cantera**. Por ello, para seguir creciendo día a día, los entrenadores han seguido formándose cada sábado por la mañana en cursos temáticos de la mano de José Antonio Barrio, seleccionador na-

cional del XV femenino y entrenador del primer equipo, Miguel Ángel Puer-  
ta, seleccionador nacional sub 18 y di-  
rector técnico del club, así como María  
Casado, jugadora internacional de XV  
y 7s. Sin duda un trabajo fundamental  
para seguir mejorando en la formación  
de los entrenadores del club, conver-  
tidos ahora casi en mentores y motiva-  
dores de todos nuestros equipos, lo que  
repercute en la mejor formación de  
los jugadores de la cantera, que son y  
queremos que sigan siendo la base del  
primer equipo y pilar fundamental del  
club.

Además de las reuniones constantes  
entre todo el staff del club y diferentes  
comisiones para trabajar en el creci-  
miento del Rugby, de nuestro club y  
del deporte en Pozuelo.

**Pero no todo es deporte.** La solidari-  
dad también es un valor fundamental  
del rugby. En estos duros momentos el  
CRC Pozuelo Rugby y todos sus miem-  
bros han colaborado con la iniciativa  
de la Federación Española de Rugby  
“Héroes de Ifema”, recaudando dinero  
entre las familias del club y haciendo  
una aportación conjunta a la causa.  
Además, varios jugadores del club han  
llevado a cabo la iniciativa “Yo x tí” en  
a que se recogen alimentos a cambio  
de mascarillas para poder ayudar a las  
familias más necesitadas de Pozuelo de  
Alarcón y que seguirá en marcha todo  
el tiempo necesario en varios super-  
mercados del municipio.



# Deportes



Sin duda todo esto no sería posible sin el gran trabajo de nuestras jugadoras y nuestros jugadores y con el apoyo incondicional de sus familias, otro de nuestros pilares como club. Y sin lugar a duda por el enorme esfuerzo del Ayuntamiento y de nuestros patrocinadores y colaboradores habituales, que siguen batallando con los efectos de este virus y apoyando al club, pese a la incertidumbre que acecha a las empresas. El trabajo en equipo nos hace más fuertes y con ellos a nuestro lado será más fácil la lucha. Son parte de la familia del CRC Pozuelo.

Las federaciones han suspendido todas las competiciones hasta la temporada siguiente. A pesar de ello, el CRC Pozuelo va a seguir con la misma voluntad de desarrollar el rugby y sus valores entre los más de 400 jugadores y jugadoras pertenecientes al club, desde los 4 años y con equipos de sub6 a senior. Además de seguir colaborando con los colegios e instituciones de Pozuelo utilizando el rugby como parte de su educación. Seguir creciendo en fichas y ascender a División de Honor nacional para poder seguir llevando el nombre de Pozuelo por toda España.

**Todos los vecinos y vecinas de Pozuelo que quieran descubrir el rugby y formar parte en esta gran familia son bienvenidos en el CRC Pozuelo Rugby.**

**Contacta con nosotros en gerenciacr@crcrugby@gmail.com y déjate envolver por este deporte lleno de valores. ¡Nos vemos en el Valle de las Cañas!**

**¡Mucho fuerza!**



POZUELO IN



## El voleibol Mintonette en la Pandemia

La declaración del estado de alarma y las medidas de confinamiento adquiridas para superar la pandemia del coronavirus, provocaron desde el primer momento la suspensión de todos los entrenamientos y competiciones deportivas del país.

Desde el **club de voleibol Mintonette Pozuelo**, como desde el resto de clubes federados, municipales y profesionales de todos los deportes, la junta directiva se vio obligada a suspender los entrenamientos el día 11 de marzo. Un día después, la Federación Madrileña de Voleibol emitía un comunicado donde se informaba de la suspensión de todas las competiciones que tenían lugar ese fin de semana y posteriores.

De este modo, los dieciséis equipos de las diferentes categorías vieron frenar en seco una temporada prácticamente brillante para la gran mayoría de ellos. Los dos conjuntos de categoría senior, los juveniles A y B y el cadete de 2<sup>a</sup> división, se encontraban en posiciones para optar al ascenso. Mientras que el resto de equipos, tanto federados como municipales, sumaban varias victorias y logros consecutivos desde que empezó la segunda vuelta.

La presidenta del Mintonette, Margarita Parra, aseguraba que, en toda su trayectoria, no recuerda ninguna suspensión de la competición ni de la actividad física de este modo ni, por supuesto, haber vivido ningún confinamiento anteriormente. "Al principio me daba la sensación de que estábamos viviendo una película o un videojuego", afirmaba.

Esta situación excepcional ha obligado a entrenadores, jugadoras y familiares a adaptarse a una nueva forma de entrenar y no dejar de lado, en la medida de lo posible, la práctica de su deporte. No cabe duda de que practicar deporte confinados es mucho más complicado y costoso que la forma natural de entrenar en el pabellón, con el material necesario, balones, la red y, sobre todo,



# Deportes

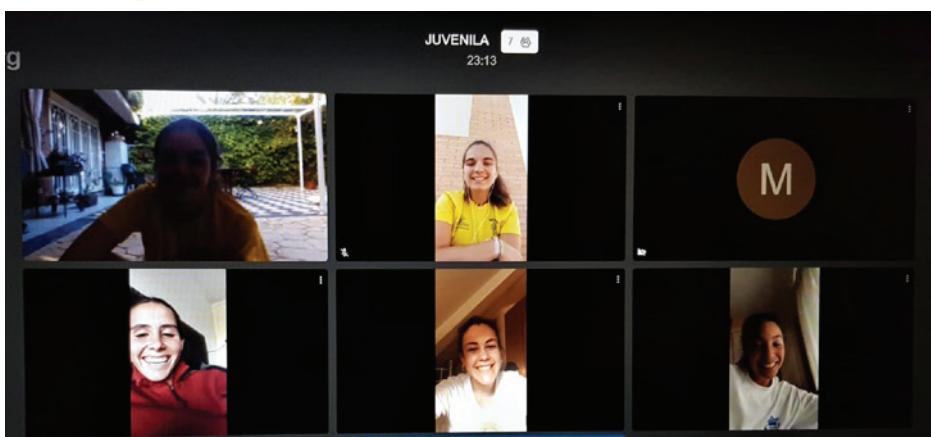
la presencia de los entrenadores y las compañeras. Pese a ello, los entrenadores del Mintonette no han dejado de trabajar con sus equipos de diferentes formas. Por ejemplo, en el caso de los equipos cadete y juvenil A, su entrenador Horacio, convoca dos entrenamientos virtuales por semana, llevando a cabo sesiones de físico compartidas.



En el equipo cadete, cada día se encarga una jugadora de preparar la sesión. El técnico las revisa y las completa con las fases que faltan y los estiramientos, y después se reúnen con él por videollamada para llevarla a cabo.

Las circunstancias del equipo juvenil A son distintas, ya que muchas de ellas cursan segundo de bachillerato, y tienen que estudiar la prueba de acceso a la universidad con mucha incertidumbre.

“Puedo observar claramente como hay distintos niveles de preocupación por la situación en función de la edad”, afirmaba Horacio, ya que siempre pasa una parte del entrenamiento charlando con las juveniles sobre la forma en la que se podrá volver a la competición y muestran gran preocupación por las medidas de seguridad que se tomarán.



Semanas después de la suspensión de la competición, la Federación Madrileña emitía un comunicado donde planteaba las distintas situaciones en las que se podría volver a la competición en función de las fechas, y los criterios a seguir para los ascensos y descensos en caso de no poder retomarla.

Tanto el equipo cadete como el equipo juvenil A, se encontraban en segunda posición en el momento de suspensión de la liga, lo que les permitía optar a la fase de ascenso a 1<sup>ª</sup> división. En el caso del equipo juvenil, han mantenido el ritmo y sus opciones durante toda la temporada, por lo que las medidas tomadas por la federación no les afectan, pero es distinta la situación del equipo cadete. Ellas empezaron la temporada en la mitad baja de la clasificación, pero en la segunda vuelta, progresaron con mucho esfuerzo, sumando 13 victorias consecutivas y subiendo hasta la segunda posición de la tabla.

Con las medidas propuestas, este equipo se quedaría fuera de la fase de ascenso, aspecto considerablemente injusto. Por otro lado, se encuentran las medidas aplicadas por la Real Federación Española para las competiciones de categorías



nacionales, mediante las cuales han establecido que la clasificación final de la temporada sea la misma que la de la última jornada que se disputó. Tanto entrenador como jugadoras y padres creen que, en cierto modo, se debe premiar la evolución y el esfuerzo de los equipos durante la temporada, por lo que esperan que finalmente se apliquen los mismos criterios de la Federación Española.

Por otro lado, Silvia, entrenadora del equipo juvenil B, que siempre ha mostrado gran admiración por los sistemas de juego y entrenamiento de las selec-

ciones nacionales, continúa reforzando a sus jugadoras durante este confinamiento. A lo largo de las semanas, envía vídeos con los ejercicios recomendados por el equipo técnico de la selección permanente.

Además, también pone a su equipo a prueba con preguntas de reglamento para que puedan aprender curiosidades de la normativa, más allá de las reglas cotidianas que se aplican habitualmente en los partidos de su competición.

El equipo de Silvia también se encontraba con muchas opciones de ascender a 2<sup>a</sup> división, ya que se han mantenido entre las tres primeras posiciones durante toda la temporada, por lo que esperan con mucha incertidumbre el desenlace de la temporada.



Junto con los entrenamientos e indicaciones de los entrenadores, muchas de las jugadoras han mantenido activas las redes sociales, con iniciativas como #yoquedoencasa, el reto de los 10 toques con un rollo de papel higiénico o vídeos divertidos pasándose el balón entre las componentes del equipo en sus casas.

Al margen de la adaptación de los entrenamientos y la imposibilidad de practicar el voleibol, esta situación también ha afectado en otros sentidos a las deportistas. Es el caso de Manuela, jugadora del senior de 3<sup>a</sup> división que, desafortunadamente, en uno de los últimos partidos disputados sufrió una lesión de rodilla. Manuela estaba a la espera de poder operarse la última semana de marzo, pero la situación crítica de los hospitales provocó la cancelación de las consultas e intervenciones de menor urgencia.

En este momento, aún no tiene fecha para la cirugía, pero estima que pueda ser

a lo largo del verano, una vez que los hospitales recuperen el ritmo normal. A pesar de todo, ella también se mantiene activa durante el confinamiento, haciendo ejercicios estáticos y sin impacto para guardar la forma, pero sin dañar más los ligamentos. Manuela confía en poder operarse este verano, llevar a cabo una buena rehabilitación y así incorporarse a los entrenamientos después de las navidades.

No cabe duda de que las circunstancias provocadas por la pandemia han paralizado la actividad y la buena dinámica del Mintonette esta temporada, pero hay que destacar el balance positivo de la misma, a la espera de saber de qué forma concluirán las competiciones y sus resultados. "Consideramos que según nos encontramos en este momento, no podremos retomar la temporada, por lo que desde el club damos por terminada la temporada; tenemos jugadoras muy pequeñas y no es cuestión de arriesgar" reconoce Marga.

No obstante, la vuelta a la normalidad tardará tiempo en llegar al mundo del voleibol ya que, aunque no se trate de un deporte de contacto, existe mucho contacto con el balón, principalmente con las manos. El hecho de llevarse las manos a la cara es una consecuencia fácil después de que varias jugadoras lo hayan tocado.

"Además, nosotros somos un club pequeño que, lejos de los equipos profesionales y jugadores de alto rendimiento, no contamos con instalaciones privadas y personal propio que permitan afrontar las medidas preventivas como una empresa con sus trabajadores, sino que nuestra actividad se desarrolla en instalaciones municipales y pabellones de colegios", comenta la presidenta del Mintonette.

Al preguntarle por las medidas que podría adoptar el club, afirma que es muy pronto para cualquier valoración y habrá que esperar a las directrices del Ministerio de Sanidad y del Consejo Superior de Deportes. Sin embargo, asegura que se incidirá en la higiene, el lavado de manos y la limpieza del material antes y después de usarlo.

Las fechas de la vuelta a la normalidad y el inicio de la temporada siguiente aún se desconocen y dependen del desarrollo de la situación, pero se espera que, si todo continúa evolucionando de la manera esperada, este verano se pueda recuperar, al menos, la práctica del voleibol playa.

Por el momento, el cuerpo técnico y las jugadoras continuarán manteniéndose en forma en casa y esperando con muchas ganas poder volver a las pistas.

EA SPORTS **FIFA 20**



## TORNEO CF POZUELO

# El CF Pozuelo en la Pandemia

El día a día ha cambiado por completo para el **CF Pozuelo** desde el pasado 11 de marzo. Entonces, cuando la pandemia del coronavirus estaba aterrizando y dando sus primeros pasos en nuestro país, el club se vio obligado a cambiar su rutina, deteniendo los entrenamientos y, pocos días después, suspendiendo toda su actividad cuando la Real Federación Madrileña de Fútbol suspendía las competiciones oficiales hasta nuevo aviso.

Dos largos meses sin que el balón ruede han pasado desde entonces. Muchos días sin poder vestirse de corto, sin poder volver a reunirnos de nuevo en el Valle de las Cañas para disfrutar todos juntos. Pero a pesar de todo ello, la familia verde no ha dejado de estar unida. A base de ingenio, apoyándose en las múltiples oportunidades que brinda la tecnología para permanecer conectados, los nuestros han seguido sintiéndose cerca, aunque fuese a través de una pantalla. Y el fútbol, además, no ha dejado de ser el eje central de la actividad durante este confinamiento. A falta de poder calzarse las botas, los miembros del club sí que han podido ponerse cómodos en sus



asientos para, mando en mano, divertirse con el balón mediante la videoconsola. Dos torneos de **FIFA 2020** en la popular **PlayStation 4** se han organizado durante estas semanas de confinamiento. Uno para entrenadores y otro para jugadores y jugadoras del club, sin límite de edad (desde Senior hasta Prebenjamines estuvieron repre-

sentados). Ambos fueron televisados a través del canal oficial del club en **YouTube** y, para rematar la faena, narrados en directo por todos aquellos que quisieron aceptar el desafío. No faltó ni siquiera el Presidente, Isaac Cardoso, quien se pasó por los micrófonos en más de una ocasión.

Así, como no podía ser de otra forma,



el resultado del experimento fue de lo más espectacular y entretenido. No faltaron goles, diversión y emoción. En el Torneo de Entrenadores, Óscar (Infantil 'A') se acabó llevando el gato al agua y fue el mejor entre los ocho 'misters' que se clasificaron para la Fase final. Mientras, Juan Quesada (Cadete 'A') se proclamó campeón entre los 30 participantes del Torneo de Jugadores.



Tampoco faltó el CF Pozuelo al Torneo Benéfico de FIFA 2020 organizado por la RFFM y Matchapp Sports, en el que participaron todos los clubes del Grupo VII de Tercera División. Con Héctor Fuentes a los mandos, cerramos nuestra participación con un par de victorias y, de nuevo, otro buen rato compartido con la gran familia del fútbol madrileño. Además de los videojuegos, que han constituido una importante fuente de entrenamiento durante estas semanas de confinamiento, los chicos y chicas del CF Pozuelo se han apuntado también a algunos de los desafíos y juegos que han marcado tendencia en las redes sociales últimamente, tales como el Pinturillo (en imagen uno de los duelos artísticos que libraron algunos de los nuestros) y el #10ToquesChallenge. No obstante, también ha habido tiem-

po para ponerse un poco más serios y no perder contacto con la competición oficial. Para ello, todos nuestros cuerpos técnicos han seguido trabajando desde sus casas y manteniéndose en conexión a través de videollamadas. Sirva como ejemplo la imagen adjunta, tomada en una gran videollamada colectiva en la que todos diferentes cuerpos técnicos del club conectaron con Sergio Granero, segundo entrenador del Primer Equipo masculino, para una charla de análisis en la que refrescaron aspectos tácticos. Igualmente, tampoco se ha descuidado el aspecto físico, pues los nuestros no han dejado de hacer ejercicio en casa y seguir rutinas de entrenamiento para no perder la forma. Así, la vuelta a los terrenos de juego nos pillará preparados. ¡Cada vez queda menos! Ω

#### PATROCINADORES PRINCIPALES



#### PATROCINADOR INSTITUCIONAL



#### PATROCINADORES OFICIALES



# *In Memoriam*

Por Josemaría Fraile Blázquez, Rotary Club de Pozuelo de Alarcón



## **Juan Antonio González Una trayectoria ejemplar**

Nos lo arrebató el coronavirus. Era un hombre bueno y hacedor del bien. Rotario de convicción y de acción que no de palabras, se propuso un objetivo en su vida: desarrollar proyectos para mejorar el nivel de vida de las personas de recursos mínimos, dotar de mejores condiciones de vida a los indígenas de los que tenía noticias. Su proyecto estrella al que dedicó horas sin fin, fue proporcionar agua potable a comunidades indígenas paiconecas en la Chiquitanía Boliviana. Los indígenas con los que contactaba telefónicamente le adoraban porque les trataba como a iguales. "Me ha llamado, decía el Jefe de una de estas Comunidades Indígenas, un señor muy importante desde España y me ha saludado como a un amigo".

Ya tienen agua, pero no alcanzó a recibir el agradecimiento que los indígenas tenían ya preparado justo en este mes de abril. Se ha quedado con el pasaje en el ordenador y ha optado por otro viaje y otra recompensa.

Juan Antonio fue una persona muy capacitada. A los 17 años ya era Maestro Nacional. En los pocos meses que ejer-

ció como maestro desarrolló su vocación de pedagogo y su capacidad de empatizar con los niños y jóvenes. Licenciado en Óptica y Optometría. Fue profesor en la facultad de Medicina. Allí formó a un gran equipo en medicina nuclear. En sanidad puso en marcha los primeros dosímetros para el personal que está en contacto con material radiactivo. Fue becado por la universidad de Orsay, Paris, donde se doctoró en Física Nuclear. Trabajó en la Junta de energía nuclear ( CIEMAT) y en el CEDEX (Centro de estudios y experimentación de obras públicas) como director de materiales y estructuras.. Compaginó esta actividad como profesor en la Universidad Politécnica de Madrid.

Era perfeccionista, meticuloso, exhaustivo en su información, con finura y precisión técnica. Tenía la autoridad que emana de la información contrastada, de su objetividad y prudencia. Sus opiniones eran bien autorizadas. Vitalista, emprendedor y trabajador incansable. Generoso. Hombre de paz. Siempre sereno, sin perder la compostura, sin alterarse. Era tozudo. Fue un aprendizaje más de la universidad "maña" donde estudió su carrera.. Hombre de ideas claras y de principios.

Su gran valor humano, su excelente preparación profesional, su humildad y sencillez, su honradez y nobleza, su tenacidad en los proyectos emprendidos, su solidaridad y constante preocupación por la mejora de la calidad de vida de los más necesitados... le ha hecho merecedor de la gratitud de los beneficiados por sus proyectos, del reconocimiento, aprecio y afecto de sus compañeros rotarios, y de una superior y bien merecida recompensa.

Descansa en paz, Juan Antonio. Siempre serás inspiración de nuestra vida rotaria de servicio y ejemplo de los que te hemos conocido y compartido. Ω



*In Memoriam*

Pozuelo IN no se olvida de las víctimas y sus familiares

COMPAÑÍA

TIJUABARRO



ASÍ NOS

AYUDAMOS A TODOS