



# Siempre nos quedará Pozuelo de Alarcón



#pozueloes  
destino



UNA ENFERMEDAD  
SE PUEDE VIVIR  
DIGNAMENTE Y  
SIN SUFRIMIENTO

Con autonomía, en casa y con  
el cariño de nuestra familia.



**SERVICIOS  
PROFESIONALES**

Médicos especialistas  
Enfermeras profesionales  
Fisioterapia  
Psicología  
Auxiliares de enfermería



**SERVICIOS  
COMPLEMENTARIOS**

Analíticas en domicilio  
Concentradores de oxígeno  
Electrocardiogramas  
Cuidados de la vía aérea



**ESPECIALISTAS EN**

Cuidados paliativos  
Pacientes crónicos  
Pacientes Covid

**INFÓRMESE SIN COMPROMISO**

Tel.: 605 762 295 | Email: [contacto@alboreasalud.com](mailto:contacto@alboreasalud.com)

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



APROPERTIES  
REAL ESTATE



LA PUERTA DE EUROPA

**SE VENDE**

*ría*

**EN APROPERTIES**

Si su propietario quisiera ponerlo a la  
venta **con los mejores especialistas del  
sector** inmobiliario.

Serrano 60, 4<sup>a</sup>  
[aproperties.es](http://aproperties.es)  
91 800 54 65





## ESPECIALES

### 18 #PozueloEsDestino

Grandes alternativas para tu que verano sea lo que fué.

### 26 Food & Drink

Patatas un par de huevos y un chef peruano... qué más puedes pedir.

*Más de 65.000 lectores  
auditados por la OJD*



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

## Y TAMBIÉN...

### 12 #MemoriaHistorica

Recordamos los veraneos en Pozuelo.

### 16 Actualidad

Jóvenes, sostenibles y triunfadores.  
Así son los arquitectos de DHOCE

### 24 Belleza

Una tricampeona mundial de la peluquería en Pozuelo.

### 30 Pozueleros

Recordamos a Casiano Chousa, referente nacional en el mundo del pedal.



## 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 buzzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 65.000 lectores.

## Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: DOMINGO DOMENÉ, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, DANIEL MARTÍN.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHEZ, DANIEL MARTÍN.

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

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 64 90 11 • 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.

AGENCIA RE/MAX PREMIADA POR VENTAS 2018, 2019, 2020



**RE/MAX**  
PROPERTIES  
Pozuelo Estación

**VENDEMOS A UN MAYOR PRECIO**  
COMPENSANDO NUESTROS HONORARIOS  
Y EN MENOS DE 60 DÍAS



RE/MAX PROPERTIES  
Plaza del Gobernador, s/n. Pozuelo Estación  
28224 Pozuelo de Alarcón

**LLÁMANOS O VISÍTANOS**  
Y TE LO EXPLICAMOS

91 621 66 89  
properties@remax.es  
www.remaxproperties.es

# APROVECHA NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

**Talleres**

**BOSCH**  
Service



Bosch Car Service

**Arroyo Motor**

**C.C. MONTEPRINCIPE 91 352 31 51**

**Mantenimiento de su vehículo**





# Emprender, un viaje lleno de sueños... y de pesadillas

*Por Jesús Castells*

HOLA BIENVENIDOS A LA CONSULTA DEL DOKTOR CASTELLS EN  
EXCLUSIVA PARA POZUELO IN

Soy el Doktor Castells y quiero compartir contigo mi experiencia como emprendedor. Esta historia está basada en hechos reales. Siempre nos venden lo maravilloso que es emprender y lo fácil que es conseguir alguna ayuda para montártelo por tu cuenta: Que si apoyo a jóvenes emprendedores, a mujeres emprendedoras, créditos blandos, incubadoras y facilidades a tutiplén... ¿verdad?

Pero, por mucho que te prepares, por muy listo que seas, por muy bien que te muevas, por mucho que lo hayas mamado en casa desde pequeño o por muchos libros de emprendimiento que te hayas leído, he de decirte que nadie te cuenta la realidad de lo que te vas a encontrar ahí fuera. Y créeme, la realidad supera con creces la ficción. Empezar es un viaje lleno de sueños y también de pesadillas. Déjame que te cuente lo que no está escrito en esto de empezar.

Empecemos por el principio ¿por qué emprender? Motivos hay muchos, pero en mi caso no me quedaron más cojones. Yo era un tío normal, sí, sí, de esos que miden lo mismo que la media, que pesan lo mismo que la media, casado, mi mujer, mis hijos, mis hobbies... todo muy de la media, muy normal. En el trabajo siempre me había ido bien, trabajando mucho como todos. Pero un día, con poco más de 40 palos y después de habérselo dado todo a la Empresa, me echaron a la puta calle. Desagradecidos de mierda!!! Al principio no di crédito, es que no me lo podía creer... estos Jossssssdeputa me han echao!!! iiiiQué coño hago yo ahora!!!!

Y no me quedó otra que buscar curro, con más miedo que vergüenza porque vergüenza... se pasa y mucha. ¿Cómo coño le cuento esto a mi mujer? ¿y a mis hijos?... ¡Dios!.. Y a mi suegra?... Lo pasé fatal...

De la vergüenza pasé al sentimiento de fracaso y del fracaso a la frustración. Después de hartarme a mandar miles de currículums, de rellenar interminables webs con mis datos, ¡iqué coñazo! de hacer cientos de entrevistas y de llamar a no sé cuántas puertas...

**ME DI CUENTA...**

Nadie me iba a contratar y surgió en mi interior y por primera vez, la maravillosa idea de emprender... y la verdad es que solo de pensarlo me acojonaba vivo... aunque por otro lado... también me seducía...

Porque todo el mundo ha pensado alguna vez en emprender y se ha imaginado regentando un chiringuito en alguna playa de Cádiz, cortando limas para hacer daiquiris, rodeado de gente guapa que ríe y baila al son de la música en directo...? Todo esto mientras la caja registradora rebosa de pasta gansa... sí, sí, pero

ahora... hay que trasladar los sueños a la puta realidad, a los ¡¡hechos...!! y por desgracia se te empieza a caer el chiringuito. Y dudas... y ya no lo tienes tan claro porque... lo del chiringuito ya se le ha ocurrido a más de uno y en Cádiz, chiringuitos no faltan....

Porque para poder emprender con alguna posibilidad hace falta una buena idea, original, al estilo de las que tuvieron Bill Gates o Jeff Bezos. La idea es el inicio, es el punto de partida.

Y a mi, mejor dicho a nosotros, porque en este viaje iba acompañado por David, mi socio, nos surgió una idea cojonuda. Nació "remember me" una Aplicación de esas del móvil, para enviar mensajes al futuro. Para enviarte mensajes a ti mismo o a tus seres queridos, dejándolos programados para que los recibieran años más tarde. Imagínate felicitar por sus 18 años a tu hijo recién nacido. Mola eh?

Y aquí llegó mi buen amigo Miguel Ángel, que me transmitió un buen consejo, "si quieres que te toque la lotería tienes que comprar un décimo, si no... es imposible". Por obvio el consejo de Miguel Ángel me pareció genial, muy gráfico y visual. Hay que dar el paso. Un día hay que dejarse de planes, de previsiones, de power points, de keynotes, de excel hipervinculados y pasar a la acción. Para llegar a la meta hay que dar un primer paso. Y nosotros lo dimos.

La idea de Remember Me, gustó muchísimo y salimos en la tele, nos entrevistaron varias veces en la radio, y salimos hasta en la revista Emprendedores. Lo puedes ver ahí en Google...

Pero... tener una buena idea no es suficiente. Se necesita algo más: valor, audacia, atrevimiento, osadía. De hecho el cementerio está lleno de ideas estupendas y de planes maravillosos por culpa de gente que nunca se atrevió a echarle huevos y convertir esa idea en una realidad, en algo más. Hace falta valor...



Además de tener una buena idea, o copiarla, lo que se necesita en un momento determinado, es echar a andar. No hace falta correr al principio o sí, depende, pero lo que es impecable es que hay que empezar a hacer algo con esa idea.

Todos los emprendedores somos perfeccionistas y nunca encontramos el día in-

dicado para emprender el viaje, siempre hay algo mejorable. Pero hay que marcar el día "D" en el calendario. Créeme es mejor dar el paso con un 75% del proyecto ya encaminado que no esperar a que esté al 100%. Los expertos lo llama el Producto Mínimo Viable, que sirve para testarlo en el mercado de una forma real y así poder mejorarlo. Porque si esperamos a tener la excelencia del producto es muy probable que nunca jamás demos ese primer paso. Al final la perfección conduce a la parálisis, a la inseguridad... al cementerio de ideas.

El primer paso seguro que no te lleva donde quieres ir, pero te sacará de donde estabas. Este es ya el primer éxito. Seguro que llevabas mucho tiempo madurando la idea, analizando competencia, viendo oportunidades y riesgos, asesorándote, dejándote aconsejar, pros y contras, el famoso DAFO... pero el día "D", el día que tu proyecto ve la luz, ese día es un punto de inflexión en el que entras a formar parte del selecto club de los que HACEN, de los que llevan a cabo las cosas. Da igual si bien o mal. Entrás a formar parte de los creadores, de los que emprenden. Y eso, amigos, es muy grande, es casi orgásmico... ¡Es un momento ENORME! ...

Enorme... sí... enorme va a ser la hostia que me voy a dar... porque esto es lo que pensamos todos los emprendedores: en el hostión que nos vamos a pegar. Nos convertimos en bipolares. Un día pensamos que nuestro proyecto va a ser la bomba y al día siguiente pensamos que se va a ir todo a la mierda, todo, el tiempo y el dinero invertido. Pero no te preocupes, es el

TABERNA ENTRETRES

Descubre todo lo que podemos ofrecer

Av. de Europa, 23

911 39 80 78

www.tabernaentretres.es

miedo del emprendedor. Lo importante es que no se te note que te tiemblan las piernas al estilo Rambo:

"Dios mío, Dios mío, tengo miedo, no siento las piernas".

Pero después del día "D" llega el día "D+1". Y... ya estás en el abismo, en la cuerda floja y sin red debajo. Ya no puedes vacilar. Ahora solo toca mirar pa'lante, guardar el equilibrio y prepararte para la pelea, que te adelanto, va a ser dura. Vas a recibir por todos lados, cuando menos te lo esperes hostia al canto. Vas a tener que aprender a encajar, pero sobre todo vas a tener que aprender a soltarlas también, a diestro y siniestro si es posible. En este país nuestro no te ayuda ni Dios. Da igual el color del gobierno, si es diestro o siniestro. Todo son trabas, impedimentos, dificultades, burocracia y al final... un sacaperras. Los políticos de este país siempre van a su puta bola... desde luego este no es país para emprendedores.

En mi caso un día di ese primer paso y como ya podréis imaginar, me pegué la hostia. Por eso estoy aquí. Y aquí sigo, intentándolo una y otra vez. Me reinventé, porque eso somos los emprendedores, reinventores de uno mismo, gente que nunca se rinde a pesar de todo.

Un emprendedor tiene que creer en él y en su idea, en sus ideas. Por encima de todo. Yo siempre pongo como ejemplo de emprendedor en mayúsculas a Enric Bernat.

El caso es que Enric Bernat observando a los niños comer caramelos y viendo cómo se pringaban las manos, tuvo la dulce ocurrencia de ponerle un palo al caramelo. ¿Te imaginas el careto de su mujer... y de su suegra cuando les contó la idea? Debieron flipar... pues a pesar de todo Enric creyó en su idea e inventó los chupa chups. Hoy en día se producen más de 12 millones de unidades diariamente, se comen Chupa Chups en más de 100 países y los astronautas de la estación Mir se los han llevado al espacio. Parece mentira que una idea tan simple haya llegado a conquistar el universo.

Algunas ideas simples, como la fregona, han triunfado y otras sin embargo no han tenido nunca una oportunidad. La gente no apuesta por ellas por vergüenza o por miedo pero piénsalo... ¿qué es lo peor que te puede pasar si emprendes?

Al final, todo es una cuestión de tiempo y

de dinero. ¿Cuánto vas a arriesgar y hasta cuándo? y sobre todo ¿Qué pasa si pierdo todo lo que voy a arriesgar? Hay que acotar el riesgo, ya sea mucho o poco, eso dependerá de cada uno.

...Si sabes lo que te juegas, lo peor que te puede pasar es que lo pierdas y te toque volver a empezar. Por eso recomiendo no poner todos los huevos en la misma cesta... para poder volver...

Sí para... poder volver a emprender. Porque para lograr el éxito en muchísimas ocasiones hay que volver a empezar. y aprender de los fracasos y de las derrotas, aprender de todo lo que has hecho, bien y



mal. Aprender, aunque sea a hostias, que es mucho más caro que aprender de los libros, pero también suma puntos. ¡Ay amigo!, lo que me temo es que ningún libro te dirá la verdad absoluta de lo que pasará con tu proyecto. Existen tantas variables distintas que me atrevo a decirte que no existe el libro que te enseñe a emprender o que te saque las castañas del fuego en esto del emprendimiento. El libro "my friend" lo vas escribiendo tú, día a día, como lo estoy escribiendo yo en este mismo momento. Luego ya, dentro de unos años, veremos si fue best seller o el gran fiasco.

Lo único que sí te puedo avanzar es que la experiencia de emprender es MARA-

VILLOSA, es como vivir una vida dentro de otra vida. Me explico, es tan intenso e ilusionante que es como si se te doblara la personalidad y vivieras dos vidas a la vez. Una dentro de otra. Es muy fuerte. Nace, crece, se reproduce (si puede) y hay que intentar que no muera, o por lo menos que no muera dentro de tu otra vida. Es tu hijo profesional y se le quiere como tal. Se le cuida, se le mimma y uno se obsesiona en que crezca... y crezca. Y aquí es donde veo que los emprendedores estamos hechos de otra pasta. De una pasta "disfrutona". Lo que para un mortal todo este calvario de problemas, dificultades y zancadillas sería algo insufrible, para nosotros es un reto continuo de superación. Y joder, yo veo que nos lo pasamos bien y nos divertimos y somos felices (unos ratos más que otros, obviamente), pero la suma es muy positiva. ¡Ole y ole con ole por ese emprendedor! (ya sea hombre o mujer, que hablo en genérico)

Una persona que hoy emprende merece un monumento. Y es que hay que tenerlos "cuadros" para emprender con la que está cayendo. Y ya, si eres de los míos, de los que lo hacen en plena crisis, eso ya va para nota. Y si tienes más de cuarenta paños... es que, es que ¡ite va la marcha!!

A los emprendedores lo que nos pasa es que tenemos fe, una fe ciega en nuestra idea, en nuestro proyecto, en nosotros mismos. Y esto junto con la tozudez, cabezonería, determinación o como lo quieras llamar, es la mezcla necesaria para empezar el viaje. Aunque uno se deje los cuernos, hay que tirar "palante", sin miedo a perder y sin saber realmente a donde vamos a llegar.

Para volver a trabajar para otros, siempre hay tiempo (aunque la mayoría declara que antes muertos... que de rodillas). Y está claro que algo muy bueno tiene que tener esta opción, este modelo de autoempleo o de hacerse emprendedor, cuando "raro" o pocos son los que vuelven a la vida anterior. No se puede ganar sin jugar, ni ganar sin arriesgar. Si crees que tú idea tiene posibilidades, juega, compra el décimo. porque si juegas, por lo menos ya has ganado, has confiado en ti mismo, has creído en ti.

¡Gracias por el consejo Miguel Ángel! Hasta pronto amigo/a!! Si me necesitas GRITA.. Pon ahí, Doktor Castells y voy raudo a darte tu medicina! Ω





NAVEGA Y DISFRUTA CON  
**Barlovento**  
en el Pantano de San Juan

10:30 a 12:30 /  
12:30 a 14:30  
16:00 a 18:00 /  
18:00 a 20:00

636409762

*Celebra tu cumpleaños con nosotros o disfruta navegando en familia con los más pequeños!*

\*TAMBIÉN OFRECEMOS NAVEGACIÓN INDIVIDUAL



Transparencia y profesionalidad  
SIEMPRE CERCA DE TI

## Tu oficina de Pozuelo



FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.  
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón

 91 216 39 45 [pozuelodealarcon1.tecnocasa.es](http://pozuelodealarcon1.tecnocasa.es)

RED EN FRANQUICIA  
CADA SOCIEDAD FRANQUICIADA TIENE SU PROPIO TITULAR Y ES INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR

Impresión, buzoneo  
y reparto de publicidad,  
folletos y catálogos  
allí donde quieras llegar...

616 649 011  
Seriedad y eficacia.



Meiga Media S.L.



## Pruebas Covid-19

- **Test antigénico: 30€**
- **Test post-vacunación: 29€**
- **Serología: 30€**  
(IgG 30€/IgM 30€)
- **Prueba PCR: 99€**



## Medicina Estética



- **Depilación Láser**
- **Tratamiento facial y corporal**
- **Tratamiento de la Hiperhidrosis palmar y axilar**

## Pruebas Diagnósticas

- **Resonancia Magnética**
- **Mamografía**
- **Densitometría**
- **Ecografía**
- **RX**



CENTRO MÉDICO SOMOSAGUAS

91 799 17 90

[WWW.CENTROMEDICOSOMOSAGUAS.COM](http://WWW.CENTROMEDICOSOMOSAGUAS.COM)

C/CAMINO DE LAS HUERTAS, 6  
28223 POZUELO DE ALARCÓN



## ¡Cariño he encogido las vacaciones!

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro  
FINANCIERA

¡CARIÑO, TENEMOS QUE HACER EL CAMBIO DE ARMARIOS! UNA TRADICIÓN MUY MADRILEÑA QUE SIGNIFICA EL PISTOLETAZO DE SALIDA DE LA TEMPORADA DE VERANO. A PARTE DEL ENGORRO QUE SUPONE HACERLO –¡AUN SIGO HACIENDO EL DE TODA LA FAMILIA! –, TIENE UNAS CONNOTACIONES MAYORES QUE LA “PALIZA” QUE TE PEGAS.

El verano es una época donde los gastos se disparan:

-Acaba el colegio: ¿qué hacemos con los niños?

-Tenemos que irnos de vacaciones: ¿dónde? ¿Cuánto? ¿Cuándo?

-Tenemos que colocar al perro, no he dicho la suegra....

Pero como todo lo que esta pasando últimamente, también estas vacaciones están siendo distintas. El dichoso COVID 19 también nos ha cambiado los hábitos, pero, por lo menos, este año si tendremos vacaciones.

Normalmente tenemos la economía familiar ajustada a los meses de invierno, donde los niños están en el colegio, donde la mayor inversión la hacemos en septiembre.

Ahora tenemos que invertir en “colocar” a los niños en los campamentos de verano, si tenemos niños. En planificar las vacaciones, y los gastos que conllevan las mismas. La única ventaja que tenemos es la paga extra, sino nos la tienen prorrateada.

Para hacer una buena planificación de gastos teniendo la misma nómina, partiría de los compromisos que voy a tener durante estos tres meses y según mi situación familiar:

- Matrimonio sin hijos/ solteros/ jubilados
- Matrimonio con hijos.

El matrimonio sin hijos, solteros o jubilados normalmente solo tienen que planificar las vacaciones, cuyo periodo oscila entre quince días a treinta días los que tienen mas suerte o dinero.

En los últimos estudios sobre las vacaciones en España, se ha descubierto que la inversión media ha bajado un 45%, según el estudio de “El observatorio Cetelem Estacional”. El cambio se debe al habito vacacional: tradicionalmente el español ha sido un gran viajero, y su destino estaba fuera de España, en el 2.020 el número de españoles que viajaron fuera fue de un 7%.

Ahora el destino es nacional, se han vuelto a alquilar casas entre varias personas o una familia bien en la montaña o en la playa. Se busca un punto fijo.

Pero el miedo al contagio nos ha limitado aun más el uso de hoteles. Se esta buscando casas, principalmente de amigos o familiares. La disminución respecto al 2019 ha sido de



16%, situándose en un 34% (por eso decía que no hay que recolocar a la suegra, ¡porque a lo mejor vamos a su casa del pueblo!).

Anecdóticamente se han puesto de moda las caravanas, y al que le gusta viajar, esta opción le parece interesante al moverse en espacio seguro.

Esto significa que los consejos tradicionales de ahorro de gasto ya no se pueden aplicar en muchos casos. Tenemos que fijarnos en los gastos de alojamiento (comparativa entre las distintas ofertas), en los gastos de comida, si salimos, en los de restaurantes. La gasolina del desplazamiento.

Esto supone que la reducción del gasto medio pasa de 1.160 a 643€.

A título de reflexión, véase que si los extranjeros no vienen a España y los españoles bajamos el gasto medio en vacaciones a unos 643€ de media, el primer sector que aporta al PIB la mayor cantidad de ingresos se ve enormemente mermado. Hablo del turismo.

El segundo grupo, el más penalizado: las familias.

Nosotros, me incluyo en este grupo, tenemos dos fases de vacaciones:

- Una primera fase donde nosotros seguimos trabajando y tenemos que “colocar” a los niños. Primer coste. Buscar campamentos urbanos o campamentos de 24 h. Aquí el coste medio del niño oscila entre 200 a mas de 2.000€ si mandamos al niño al extranjero. Aquí no solo hacemos el esfuerzo económico sino hacemos malabarismo con los horarios, y las carreras a buscarlos. La única ventaja que tenemos en la actualidad es el teletrabajo. Algunos han podido dejar el niño en casa.

- La segunda parte son las vacaciones en familia. La media esta en 15 días. Algunas casas próximas a la playa ha subido considerablemente los precios. Lo ultimo que he oído es compartir casa en la playa entre varias familias para afrontar el alquiler entre varios. Los gastos serán de comida, restaurantes, gasolina. Ahora bien, estos multiplicados por el numero de hijos y la edad de ellos, porque algunos están en edad de devorar.

Lo recomendable en estas situaciones es en primer lugar irse de vacaciones si se tiene dinero. En algunas ocasiones, he visto como se pedían préstamos o se pagaban las vacaciones con tarjeta. Es endeudarse sin necesidad y, además, con la incertidumbre laboral no es recomendable. Pozuelo, en agosto, es maravilloso.

En segundo lugar, es recomendable hacer un estudio comparativo de precios de alojamientos, que no supongan mas del 60-65% de importe destinado a la totalidad.

Seria bueno, de dicho importe, dejarte entre 5-10% para gasolina, según la distancia. Y el 25% repartirlo en alimentación.

Pero como estamos de vacaciones, rebajaría un 5% del coste de la vivienda para destinarlo al aperitivo en la playa. ¡Que narices, estamos de vacaciones!. Ω



**La vida perfecta**  
comienza con  
la casa adecuada.



**Infórmate**



747 435 942



## EL VERANEIO EN POZUELO

*Por Domingo Domené*  
*Historiador*

SI HUBO ALGUNA COSTUMBRE QUE MARCASE EL DESTINO DE POZUELO DURANTE EL SIGLO XIX ESA FUE LA DEL VERANEIO DE LA BURGUESÍA EN NUESTRO SUELO. LOS PRIMEROS TESTIMONIOS SE REMONTAN A FINALES DEL SIGLO XVIII CON EL CONDE DE CAMPOMANES, PERO SE GENERALIZAN EN LA SEGUNDA MITAD DEL XIX. TAMBIÉN HEMOS DICHO QUE EL AUJE VINO A PARTIR DE 1861 CUANDO SE INAUGURÓ EL TRAMO DE FERROCARRIL MADRID-EL ESCORIAL.

A partir de ese momento en las crónicas de la época se decía que en Pozuelo veraneaba lo más selecto y agradable de la corte.

De cómo era entonces el pueblo tenemos dos buenas descripciones contradictorias entre sí. Una corresponde a don Enrique Sepúlveda, la otra a Don Benito Pérez Galdós. Hablando de Pozuelo, al que llamaba el “San Remo de Madrid” Sepúlveda decía: “Pocos conocen la situación higiénica de este pueblo de excepcional la temperatura a la vera del horno de Madrid; y los que lo conocen, reservan el hallazgo. Por eso pasan los trenes de verano desbocados por delante de sus jardines sin que sepan los que ven dentro que allí, a dos km de la estación, hay un criadero de oxígeno cernido por las cuevas del Guadarrama que ha curado muchas anemias y devuelto a la vida a centenares de niños. Es un pueblo limpio y culto donde no hay mendigos ni vertederos. En su lugar hay praderas de violetas. macizos de claveles, calles de rosales, enramada de jazmines, árboles del Paraíso y una variedad de frutas y verduras que no se comen mejores ni más sabrosas, ni más delicadas en mesas de reyes. No hay ningún pueblo en las inmediaciones de Madrid que se le parezca, no hay floresta que albergue más ruiseñores y aún algunos cármenes andaluces no pueden compararse con las espléndidas casas de recreo de Pozuelo de Alarcón. No hay en ciertas playas, ni en costas francesas, ni debajo del Pirineo, ni encima del Montblanc una temperatura más plácida, un ambiente más perfumado, un cielo más diáfano y una perspectiva más risueña que la de Pozuelo en los días álgidos de la canícula madrileña.



El mismo Enrique Sepúlveda afirmaba que algunos madrileños decían que iban a veranear a Biarritz y realmente se quedaban en Pozuelo.

Don Benito Pérez Galdós que sin duda había leído las alabanzas de Sepúlveda a nuestro pueblo, pensaba justamente lo contrario y nos dejó una visión esperpéntica y exagerada de los veranos de Pozuelo. En su memoria escribió:

“En cuanto a veraneo, no es necesario decir que la Corte refrescará en la Granja, la aristocracia en Baden o en Biarritz, y nosotros y otros como nosotros en Pozuelo, pueblo que no está en el bajo Rhin, ni en Silesia ni en el Tírol, sino a dos o tres leguas de Madrid; pueblo esencialmente plebeyo, donde no hay hoteles, ni partidas de lanscane, ni carreras de caballos, ni ninguno de los pasatiempos fastuosos con que la gente del high life entretiene los ocios del mes de agosto; en Pozuelo no hay tampoco frescas alamedas, ni grutas umbrías, ni florestas; pero hay, en cambio, eriales magníficos donde uno se puede convertir en líquido; barrancos donde se pueden adquirir por poco precio unas confortables terciadas, y

no falta un poco de sombra junto a una roca habitada por alimañas de verano, donde leer La Correspondencia o La mujer adúltera.

En Pozuelo encontrarán también nuestros lectores buen vino de Valdepeñas, escabeche de Laredo y aceitunas sevillanas, triple ración que bastará a mantener dichosamente sus felices días. Únese a esto la facilidad para pasar a Madrid donde uno puede venir a achicharrarse a sabor cuando aquellos climas no tengan el suficiente grado de ebullición o comer callos cuando aquellos escabeches no tengan la suficiente propiedad corrosiva para hacer reventar al que los ha comido”.

Los pozueleros de antaño, gente elegante y sin rencor, no hicieron caso de estas pequeñeces y honraron a don Benito dando su nombre a una de las calles principales del pueblo, la actual calle Reina Mercedes.

Los veraneantes se entretenían en centros de recreo propios, como el casino de la calle doctor Cornago. Y como en el casco urbano tradicional la población también había aumentado notablemente fue preciso hacer un mercado municipal, inaugurado en 1882, en

la que entonces era la Plaza Mayor y hoy se llama plaza de la Coronación.

Es necesario hablar de una de las tradiciones más entrañable: la afición de los pozueleros de esta época por los encierros<sup>1</sup> y corridas de toros. Costumbre que ya era antigua cuando don Ramón Mesonero Romanos incluía en su poemilla “El coche Simón”, fechado en 1.837 los siguientes versos

Viene septiembre después  
con sus históricas ferias  
y sus fiestas de Pozuelo  
Carabanchel y Vallecas.

Del mismo modo Leopoldo Alas Clarín en “Clarín”, en el relato “Avecilla” dice del año 1.882: “Era el año en que el ayuntamiento de Madrid procuró atraer a la capital toda la riqueza de España, haciendo en el Pardo una feria digna de Pozuelo de Alarcón”

Dos años más tarde, 1.884, Sebastián López Arrojo publicó un relato en el que describe la celebración de una corrida de toros en la tradicional plaza de tabloneros de Pozuelo, y la subsiguiente fiesta en el teatro de la localidad, amenizada por la banda de guitarras, bandurrias y violines del señor Guerra. Ω



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

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



PROYECTO  
**BAÑO**

**¡BAÑERAS FUERA!**  
Cambiamos su bañera  
por plato de ducha antideslizante en **24 horas**

Especialistas en la reforma  
del cuarto de baño

916 266 134

C/ Mónaco, 46  
Soho de Európolis  
Las Rozas de Madrid  
[comercial@proyectobano.com](mailto:comercial@proyectobano.com)

Un espacio natural del tamaño  
de 50 campos de fútbol



**DESCUBRE  
MONTEGANCEDO**

Un lugar para todos



## La importancia de la digitalización para las empresas locales

Por Raquel Calvo Vega

**“SI TU NEGOCIO NO ESTÁ EN INTERNET, TU NEGOCIO NO EXISTE”. A DÍA DE HOY, ESTA FRASE DE BILL GATES, COFUNDADOR DE MICROSOFT Y UNO DE LOS PERSONAJES MÁS IMPORTANTES DEL MUNDO EN ESTE SIGLO, CADA VEZ TOMA MAYOR RELEVANCIA.**

¿Te has preguntado por qué las páginas amarillas han dejado de ser el libro de consulta para obtener información básica de una empresa? Todo se debe a que estamos ante una generación digital que pasa gran cantidad de tiempo conectada a Internet, realizando diferentes acciones: interactúan con las marcas, miran redes sociales, consultan noticias o simplemente buscan información de un producto en el cual están interesados.

Los buscadores como Google, Yahoo o Bing son las nuevas páginas amarillas y si no estás allí simplemente tu marca o producto no estará presente para ellos. El marketing digital cada vez es más fuerte y las empresas deben realizar acciones para construir su entorno digital.

Si eres minorista local, deberías considerar la digitalización como una oportunidad para hacer crecer tu propio negocio. La competitividad en cualquier nicho es muy alta, por lo que debes aprovechar todas las innovaciones tecnológicas para su crecimiento.

Las principales ventajas de las que puede beneficiarse tu empresa si dispone de presencia online son las siguientes: Mayor alcance. El uso de redes sociales, blogs, anuncios o un mejor posicionamiento en los motores de búsqueda, harán que el alcance y la visibilidad de tu empresa sea mucho

mayor, dado que los medios digitales son los espacios que utilizan los usuarios gran parte de su tiempo, ya sea para entretenerse o para realizar sus compras.

**Accesibilidad.** Al tener presencia en internet, tus clientes podrán acceder a tu sitio web en cualquier momento, ya que la plataforma online se mantiene activa con un servicio 24/7, lo que les permitirá realizar una compra o solicitar un servicio en el momento que lo deseen.

**Experiencia.** Mejorarás la experiencia de navegación de los usuarios por medio de un diseño intuitivo, una buena usabilidad y una velocidad de carga optimizada que les permitirá encontrar lo que necesitan de forma fácil y rápida.

**Adaptación.** El mercado, así como los intereses de tus clientes potenciales, se mantiene en un cambio constante, sin importar en qué nicho te encuentres. Y gracias al uso de las nuevas tecnologías en tu negocio, podrás mejorar la adaptación del mismo a los diferentes cambios que ocurren en el mercado digital, permitiendo que puedas responder de la manera adecuada para mantener las ventas y el crecimiento.

Conocerás mejor a tus clientes. Podrás obtener gran cantidad de información sobre tu consumidor objetivo: su ubicación, intereses, edad, hábitos de compra... De esta forma, podrás optimizar las campañas publicitarias de tu negocio a través de internet, logrando conseguir una mayor recepción y fidelización por parte de los usuarios.

**Optimizar la productividad.** Todos los procesos laborales de tu empresa o negocio se optimizarán, así podrás detectar problemas y aplicar soluciones de inmediato. De esta forma conseguirás mejorar su crecimiento, alcanzar los objetivos propuestos, aumentar las ganancias y conseguir la rentabilidad necesaria para ser competitivo dentro del mercado digital.

Como conclusión, la digitalización de tu negocio te ayudará a crecer dentro del mercado, ser más competitivo, llegar a un mayor número de clientes y alcanzar los objetivos propuestos con mayor facilidad. Y dado que la situación actual en la que muchos negocios comenzaron a trabajar por medio de plataformas digitales para atender a sus clientes, es esencial que tu empresa también tenga presencia en Internet.. Ω







**BISTEC**

BOUTIQUE DE CARNES

**CARNES PREMIUM**

ARGENTINA · URUGUAY · ESPAÑA · IRLANDA

SALSAS · VINOS · CONDIMENTOS

Big Green Egg  
The Ultimate Cooking Experience

**MADRID** AVDA. EUROPA 22 · POZUELO DE ALARCÓN · 91 041 40 73    [www.BISTEC.eu](http://www.BISTEC.eu)    **BARCELONA** CARRER DELS VERGÓS, 5 · 93 118 64 38



## *Restaurante La Montefiore, el sueño de una noche de verano*

**Gran jardín con terraza, para reuniones familiares, con amigos o de trabajo.  
Un multiespacio perfecto para celebraciones, eventos especiales, barbacoas...  
Sábados espectáculo de ópera y zarzuela desde 12 €.  
Menús fin de semana (infantil 15 € y adultos 30 €).**



**Club deportivo Montepíncipe. Boadilla del Monte 28660**  
Tfno: 91 351 96 23 / 654 54 84 56 - Email: [restaurantelamontefiore@gmail.com](mailto:restaurantelamontefiore@gmail.com)  
[www.lamontefiore.com](http://www.lamontefiore.com)



## Tres jóvenes de Pozuelo, entre los 35 arquitectos e ingenieros más influyentes de España y Madrid



EN EL MES DE ABRIL DE 2021 LA ASOCIACIÓN MADRID CAPITAL MUNDIAL DE LA CONSTRUCCIÓN, INGENIERÍA Y ARQUITECTURA Y GLOBAL SHAPERS MADRID, HACÍAN PÚBLICO EL LISTADO DE LOS INGENIEROS Y ARQUITECTOS, DE HASTA 35 AÑOS DE EDAD, MÁS INFLUYENTES DE ESPAÑA Y MADRID.

De las 370 candidaturas que se registraron en esta edición, sólo 35 ingenieros y arquitectos lograron formar parte de la lista de los jóvenes profesionales con mayor proyección de futuro. Héctor Fernández Prada, Luca Lörtscher Jucker y Daniel Fernández Prada se mostraban muy agradecidos tras recibir un premio que certifica el reconocimiento a una trayectoria profesional motivada por la mejora de calidad de vida a través del diseño de infraestructuras y edificios, su compromiso con Madrid y su posicionamiento internacional, el desarrollo de nuevas vías de negocio y la investigación, en una apuesta por el talento joven y la innovación ligada a la tecnología, la digitalización, la sostenibilidad y la responsabilidad social.

Tras varios años trabajando para diferentes estudios de Suiza, Héctor y Luca deciden volver a Pozuelo para embarcarse en un ambicioso proyecto junto a Daniel. Juntos deciden fundar Dhoce Arquitectura e Inmobiliaria. Un estudio de arquitectura que fusionado con gestión inmobiliaria produce un servicio profesional con un conocimiento 360º del sector. Situado en Avenida de Europa 29, destaca su capacidad para gestionar y desarrollar proyectos bajo las numerosas premisas necesarias en estos tiempos y que les ha hecho merecedores de este reconocimiento. En su haber, a pesar de la “corta” trayectoria, han desarrollado proyectos de obra nueva, rehabilitación y reforma, tanto de vivienda como de terciario, gestionando más de 20 millones de euros en obras con más de 30.000 m2 de techo, y administrando una cartera de activos de más 1.000 inmuebles. Un currículum y una forma de gestión que les ha propiciado este reconocimiento y que no será más que uno de los primeros éxitos que, seguro, estarán por llegar. Ω





# BELLEZA Y BIENESTAR



Depilación IPL



Diseño de labios



Lifting de pestañas

"DESDE TIEMPOS ANCESTRALES, LOS SERES HUMANOS BUSCAMOS, ENTRE OTROS, DOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES, LA BELLEZA CORPORAL Y LA ELIMINACIÓN DE LAS SEÑALES DEL PASO DEL TIEMPO, DESDE KUL OS ANIMAMOS A CONSEGUIR AMBAS.

VUESTRA CONFIANZA Y APOYO NOS INVITAN, CADA DÍA, A SEGUIR INNOVANDO, A TRABAJAR CON LO ULTIMO EN TECNOLOGÍA Y A PRESENTAROS LOS PRODUCTOS DE LAS MEJORES CALIDADES."



Tratamientos faciales



Lipoláser



Maquillaje semipermanente



Radiofrecuencia facial

CALLE ATENAS, 2 • POZUELO DE ALARCÓN • TELÉFONO 912 87 56 40

# VAYAS DONDE VAYAS NUNCA



**Llega el verano y todos nos vamos. Unos eligen Sur, otros eligen Norte. Unos eligen Levante y otros simplemente salir de aquí y escaparse a cualquier lado. La sensación de libertad, las ansias de conquista. Nos pierden las ganas, nos mata el calor. Maletas cargadas de emoción y muchas ganas de vivir. Pero por muy lejos que te vayas, una parte de ti siempre se queda aquí. En Pozuelo. Donde naciste, estudiaste y quieres seguir creciendo. Playas kilométricas, aguas transparentes, montañas que se mezclan con el sabor del mar, países que te ganan cuando llegas pero se olvidan cuando vuelves. Y es que por muy lejos que vayas, siempre hay algo que te ata a tu ciudad. Su gente. Sus bares. Sus parques. Sus tiendas. Todo un mundo hecho para ti. Si disfrutas del camino es porque Pozuelo es tu destino.**

**Por Daniel Martín**



# OLVIDES DE DÓNDE VIENES

Este es el comienzo  
de un gran viaje.



Pozuelo **IN**



**METRO LIGERO:** Tus prisas para no llegar tarde al trabajo. Una escapada a la playa con tus amigos. Tu primera cita Tinder... Gracias a las conexiones que ofrece el Metro Ligero con Cercanías y Metro de Madrid, todo gran viaje empieza aquí.

Asturias está más cerca  
de lo que crees.



Pozuelo **IN**



**CAMPO DE GOLF:** No tenemos abruptas montañas ni vistas al mar, pero nos sobra campo para salir a correr de buena mañana o practicar senderismo los fines de semana. Y por si fuese poco, si no tenemos campo de golf, nos montamos uno rural con vistas a Madrid.

TELE LAVO



## ¿Quieres un polo nuevo cada día de la semana?



**7 polos limpios  
y planchados  
por 2€ cada uno.**

**TELELAVO POZUELO** Calle Juan Pablo II 27  
juanpablo27@telelavo.com · 917 15 63 56 · 646 38 25 36



Sólo nos faltan barcos  
para ser Puerto Banús.



Pozuelo **IN**

#pozueloes  
destino

Esto no es Broadway  
pero lo nuestro es  
puro teatro.



Pozuelo **IN**

#pozueloes  
destino

**PUERTO BANUS:** Ferraris aparcados, terrazas de verano, restaurantes de lujo, gente guapa y elegante... ¡Vamos que la Avenida de Europa y los bares de la Vía Dos Castillas lo tienen casi todo! • **TEATRO MIRA:** Danza, teatro y las mejores actuaciones en directo han tenido lugar entre las cuatro paredes. Nada que envidiar a los carteles más luminosos de las calles de New York. • **BISTEC:** No es Leo Messi pero su carnicería ya ha conquistado a más de un futbolista argentino y Uruguayo. Aunque Carlos y Alan son unos apasionados del fútbol, nunca te meterán un gol por la escuadra. • **GUATEQUE:** Esto no es Benidorm y aquí no bailamos al son de "Los Pajaritos" pero damos el cante en el Karaoke donde suenan las canciones del verano.

No es Messi pero  
entiende de asados.



Pozuelo **IN**

#pozueloes  
destino

No llevamos chancas  
con calcetines blancos,  
pero también damos  
el cante.



Pozuelo **IN**

#pozueloes  
destino



**Si nos dejan**  
Restaurante Mexicano

☎ 91 293 68 16

📷 @sinosdejanoficial

📍 Calle Atenas, 2

UN MEXICANO DE VERDAD

**Glovo**  
#PidePorDelivery



**MOLINASECA**  
supermercados

**10%**  
**DESCUENTO**  
en tu primera compra online

**WWW.molinasecaonline.com**

C/ Valtravieso nº 10  
ARAVACA  
913 574 460

C/ Francia nº 8  
POZUELO DE ALARCÓN  
913 514 553

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS

---

## NUEVOS DUEÑOS PERO EL MISMO SABOR DE SIEMPRE

Miguel y Huang Jin han apostado por dar una segunda vida a este bar de Pozuelo que lo tiene todo para no quedarse en nada. Bautizado como "Bar Más Extremadura", esta casa promete convertirse en el nuevo punto de encuentro de los vecinos del municipio que disfrutan tapeando o tomando unos botellines entre amigos, familia y compañeros de trabajo. Un rincón emblemático de Pozuelo por donde han pasado políticos, artistas y amantes del buen beber y el buen comer. Larga vida a los bares con más historia del municipio.

---





Decimos tacos y también  
nos los comemos.



Nuestro paseo marítimo  
tiene de todo.



**MEXICANO:** No hace falta irse a Acapulco para probar auténtica comida mexicana. En el restaurante "Si nos dejan", Iliana te hará sentir como en casa. • **PASEO MARÍTIMO:** No es el paseo marítimo de Cádiz, pero la calle Cirilo Palomo brilla con luz propia. ¡Aquí podrás encontrarte estrellas del nivel de Rivera Bon Fromage, Miguel, Javier o Luis! Nadie sabe más que ellos de quesos, frutas, mascotas o bicicletas. • **PARQUE CARLOS SAINZ:** No podrás hacerte fotos con Mickey o Pluto pero aquí no cobran entrada por subirse a las atracciones. • **VISTAS A MARDRID:** Urrechu nos brinda la oportunidad de disfrutar una velada mientras desgustamos la costa de Madrid a lo lejos. ¡Un horizonte que a muchos hipnotiza y a alguna pareja ha enamorado!

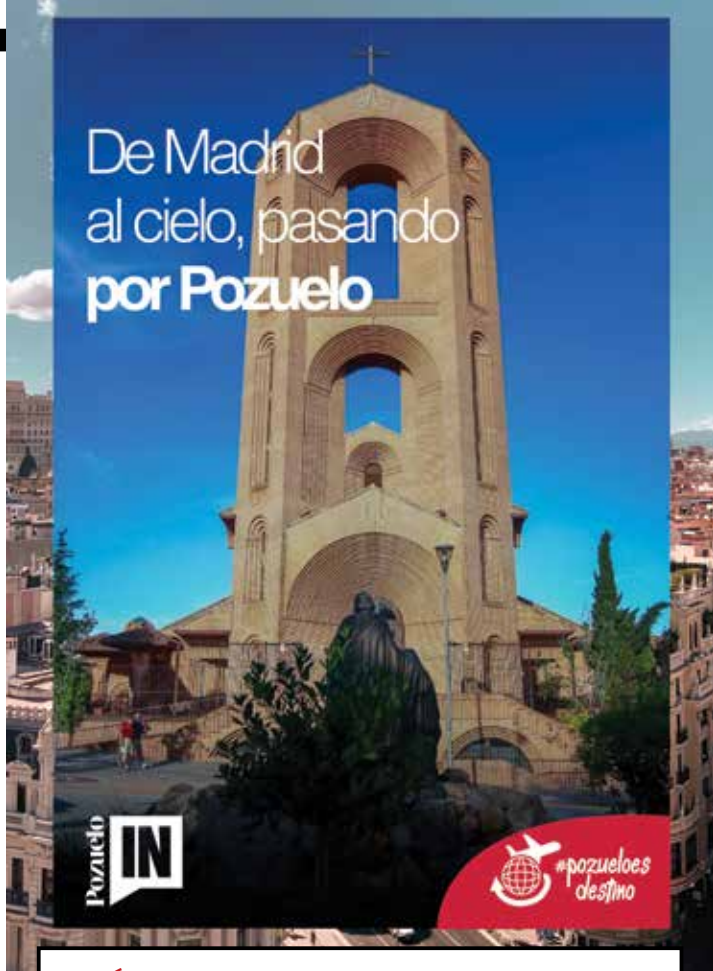
¿Disney qué?  
Nuestros parques  
también ilusionan.



Restaurantes con vistas  
al marDRID.







**CANÁ:** Se ve desde lejos pero se siente de cerca. Tanto sus parrocos como el ambiente familiar y de unión que se respira, han convertido esta Iglesia en uno de los enclaves que permiten a muchos católicos madrileños situar Pozuelo en el mapa.

**ESPERAMOS  
QUE TENGAIS  
UN FELIZ VIAJE.  
NOS REENCONTRAREMOS  
A LA VUELTA**



# A MURALLA

## Productos gallegos

Plaza Mayor 2, local 10 • Pedidos 609824468

# Food & Drink

## Tortillas con DOS HUEVOS

### IN POZUELO



#### ► ASTURIANOS:

Una receta tradicional que mantiene la familia desde 1994. Difícil diferenciar si la ha hecho tu madre o tu abuela. Ligerito toque a cebolla, jugosa y agradable al paladar. De esas tortillas que están buenas hasta frías.



#### ► LA REDONDA:

Manchega: Aunque también la tienen trufada, con chorizo, con jamón serrano, con bacalao o con carnitas, nosotros decidimos probar su tortilla Manchega. De esas que se deshacen nada más romperlas.



#### ► LA ESPAÑOLA:

Posiblemente una de las primeras tortillas de Pozuelo. Un plato de la carta que los comensales no dudan en pedir mientras se hace su carne a la brasa. Una tortilla que sabe a pueblo, patata y labranza.



#### ► SURI

Los que fueron ganadores del premio a la mejor tortilla de Pozuelo en 2014, logran un equilibrio perfecto entre una tortilla hecha y compacta, pero con el punto de cuajado justo para que esté dorada por fuera y jugosa por dentro.



#### ► LA VINOTECA:

Servida sobre una rebanada de pan tostado, esta tortilla con cebolla caramelizada es una de las más conocidas de la Avd. de Europa. Jugosa por dentro pero manteniendo la consistencia. Aroma, textura y sabor.



#### ► LA MONTANERA:

No todo iban a ser tortillas de patatas. Crujiente y sabrosa como pocas, esta tortilla de camarones te ofrece todo el sabor de Cádiz en cada bocado. Perfecta con una copa de manzanilla.



## UN TROCITO DE PERÚ EN POZUELO

CALLE OSLO, 1 • 912 542 096 • WWW.PASCHI.ES



Y no podía venir de mejores manos que las de Jonathan y Zoraida. Jonathan Ordóñez es un jovencísimo cocinero formado en Le Cordon Bleu pero lo que le caracteriza es su pasión por la cocina. Cumplen seis años en Pozuelo desde que abrieran sus puertas para dar a conocer un poquito más su país, Perú. Los altibajos de los inicios, asentarte en un lugar nuevo y darte a conocer, una pandemia... y siguen creciendo hasta el punto de ser reconocidos por la Guía Michelin. Pero lo que no me cabe duda es que si han llegado donde están es, no solo por su magnífica cocina, sino por su grandísima calidad humana.

### —¿Qué es Paschi?

Paschi es gratitud, respeto y honestidad. Gratitud por el hecho de estar, de ser y de tener la oportunidad de disfrutar. Gratitud por la madre tierra y todo lo que nos ofrece. Respeto a la naturaleza, a nuestros comensales y nuestro equipo, el respeto como base primordial y honestidad en ser quienes somos sin trampa ni cartón.

### —¿Se han cumplido vuestras expectativas en estos seis años?

Han sido un aprendizaje continuo de esfuerzo y perseverancia. Siempre con la ilusión de dar a conocer las bondades de la tierra que nos vio nacer. Pozuelo In ha sido testigo de nuestros inicios y de cómo hemos evolucionado en estos seis años. Creemos que esta tarea no tiene fin. Es emocionante afrontar nuevos retos y muy gratificante contar con el cariño y el apoyo de la gente de Pozuelo y alrededores.

### —¿Cómo es la cocina peruana?

Perú cuenta con 84 microclimas de los 114 que existen en el mundo, razón por la que contamos con una despensa tan amplia y variada. Otro factor que nos ha enriquecido culturalmente es la llegada de personas de distintas partes del mundo, España, China, Japón, África, Italia... sobre

esta base trabajamos en la difusión de recetas y productos regionales para poner en valor la diversidad cultural de nuestra gente, además consideramos importante la utilización de los productos de cercanía por lo que trabajamos con productos de la comunidad, por lo dicho anteriormente, esto solo puede enriquecernos.

### —¿Cómo habéis vivido y afrontado la pandemia?

Tuvimos que activar ese instinto de supervivencia, no sabíamos lo que nos íbamos a encontrar con la reapertura. Afortunadamente el tener terraza, el estar en Madrid y sobre todo la confianza de nuestros clientes nos ha permitido poder seguir trabajando. Dentro de todo lo malo y trágico que ha sido la pandemia, destacaría las grandes cosas que nos enseña, dentro del equipo hemos vivido esa unión y fortaleza que se crece ante la adversidad, no podríamos estar más orgullosos. Hemos valorado más el trabajo humano de nuestros proveedores, agricultores, pescaderos y todos los que hacen posible nuestro día a día, sumamente importante el valor de las personas por lo que hacen y por lo que son, la tolerancia, el respeto y cuidado del planeta, el disfrutar de las cosas pequeñas y sencillas.

### —¿Qué supuso recibir la noticia de la guía Michelin?

Muy grata sorpresa!!! que la guía roja se haya fijado en nuestro trabajo es un reconocimiento a nuestro equipo por el trabajo que desempeña. Significa un compromiso con nuestros clientes y gasolina pura para seguir día a día en la búsqueda de nuestra mejor versión.

### —¿Con qué novedades contáis?

Con la pandemia tuvimos que suspender algunas actividades que teníamos entre manos como los cursos de cocina y coctelería y las cenas maridadas pero prometemos reprogramarlas para la vuelta del verano.

# Lobal

estilistas Bio saludables



Lola Rodríguez Aguilera es el ejemplo perfecto que con buen corazón, amor a su trabajo y actitud positiva todo es posible en la vida. Con tan solo 16 años ya tenía claro que su verdadera vocación era la peluquería, por lo que su abuelo le pagaba los estudios a escondidas de sus padres, que no veían en esto una carrera de futuro. Campeona de la Comunidad de Madrid con 16 años, Campeona de España con apenas 18, Campeona de Europa con 20, tres veces campeona del mundo, una con 23 años representando al equipo nacional de España, otra a nivel individual en recogidos de novia y por último campeona del mundo en corte de señora. Pero por muchos títulos que tenga, lo que define a Lola es su interés por el cliente, el saber sus necesidades y las buenas vibraciones que recibes al entrar en LOBAL estilistas.



**ESTE 2021 CUMPLE 33 AÑOS EN POZUELO, EN LA C/ SEVILLA 1. SIEMPRE FIEL A SU FILOSOFÍA, UNA PELUQUERÍA Y ESTÉTICA BIOSALUDABLE.**

**—¿Qué te atrajo del mundo de la peluquería y la belleza?**

Desde pequeña he querido ser peluquera, fui la única de los hermanos que no estudió una carrera convencional.

**—¿Qué te supuso hace más de treinta años y con tan poca edad montar LOBAL?**

El dueño del salón en el que trabajaba se quería jubilar y me quedé con el negocio. En poco más de un año se nos quedó pequeño y nos vinimos donde estamos ahora en la C/ Sevilla, compré los locales de al lado y llevamos más de 30 años. Nunca he sentido que me pisaran, he ganado igual que cualquiera y he ocupado los mismo puestos, creo que todo depende de los segura que una esté y donde quieras llegar.

**—¿Cómo viviste irte a Londres a trabajar tan joven?**

No fue duro porque llevaba una mochila cargada de ilusión. Allí sí había moda en aquella época. Me hice un hueco rápidamente.

**—¿Qué hicisteis para crecer tanto en tan poco tiempo?**

Vamos a un sector que valora mucho la calidad, el servicio... me especialicé en recogidos y por ahí vino nuestra clientela. He trabajado para muchos diseñadores y muchos me mandaban clientas a las que les hacían los vestidos para que les peinara.

**—¿Cómo te introdujiste en el mundo de la moda?**

A través de los concursos que gané por supuesto y de ahí empecé a trabajar en prensa y televisión, trabajé en la película "La niña de tus ojos". Trabajé para varias firmas. He formado a equipos alrededor del mundo. Cuando estuve en Buenos Aires empecé a colaborar con Versace. En Cibeles he estado con Hannibal Laguna o Ágatha Ruiz de la Prada entre otros. He realizado caracterizaciones... son muchísimas cosas que se me van.

**—¿Echas de menos ese mundo?**

Volaba una vez en semana y me ha aportado muchísimo pero llegó un momento en mi vida que sentía que ya estaba cubierta esta etapa, por aquel tiempo ya era madre. He viajado por todo el mundo y me he sentido muy valorada.

**—¿Cuál es el secreto de tu éxito?**

Trabajar con el corazón, amar lo que haces y mucha formación, para mí la formación es la que te da las alas para

volar al nivel que quieras. He tenido la suerte de trabajar en lo que siempre he deseado. Estamos en crecimiento continuo.

**—¿Cómo entras en el mundo de la estética?**

Todo está un poco ligado, es belleza e imagen, deben ir de la mano. Me gusta hacer las cosas bien y me he formado durante tres años. Me fui metiendo poco a poco y sabíamos que queríamos tener lo mejor para nuestro cliente. Tenemos todo lo que hay en el mercado

sola no me parecería justo. A mis padres les agradezco los valores que me han inculcado.

**—¿Cuáles son esos valores?**

A nivel de empresa es hacer una belleza saludable. A nivel personal, suelo ser una persona muy fiel en todos los conceptos y cumplo mi palabra. Hay que dar lo mejor de uno mismo a diario.

**—¿Sigues con la misma ilusión?**

Más aún, la ilusión hay que tenerla hasta el último aliento, soy de las que



con un personal que lleva muchos años y está muy bien formado.

**—¿Qué es lo que más te gusta de la peluquería?**

Me encanta cortar y los recogidos pero lo que realmente me gusta es embellecer a quien tengo delante. Cuando te gusta lo que haces cualquier cosa te va bien, hay que hacerlo con amor.

**—¿Por qué los barros?**

Venía de hacer medicina china y me parecía súper importante usar productos naturales. Vi que funcionaba y si se tiene conocimiento el cuerpo reacciona rápido. Siempre he apostado por una filosofía de no dañar con lo que trabajamos, no queremos romper la estructura del cabello ni hacer tratamientos agresivos en la piel aunque ahora es una moda con la que nosotros llevamos más de 32 años. Hacemos las cosas con lógica y coherencia, no ponemos tiritas. Es nuestra filosofía de trabajo, cuidarse por fuera y por dentro.

**—¿De quién has aprendido?**

De muchas personas, de todos podemos aprender algo, quedarme con una

le dan la vuelta a la tortilla e intento sacar el lado bueno de todo.

**—¿Qué son "Los secretos del Agua"?**

Es un proyecto apasionante, trabajan con el agua, no tienen toxicidad y apostamos por ello. Me simplificaron la vida, traía los barros de Túnez y dependía siempre del pigmento y llegaron ellos. Es un producto muy versátil. Una cosmética natural muy completa, notas en poco tiempo los beneficios. Debemos darle de comer a nuestras células sabiamente.

**—¿Qué importancia tiene la belleza?**

Vivimos en una sociedad que mira mucho la imagen pero estoy convencida que cuando una persona está feliz está guapa, es la belleza que me gusta. Para poder asesorar debemos ver a la persona, qué necesita, cuál es su movimiento, sus necesidades, su tipo de vida... lo importante es ser uno mismo. Debemos hacer un buen diagnóstico. Todos necesitamos dinero pero trabajo por amor y todo llega, si no lo hacemos así, con cualquier tropiezo en el camino caemos. Ω



# QUIROPRÁCTICA Y EMBARAZO

## ENTONCES, ¿PARA QUIÉN ES LA QUIROPRÁCTICA?

LA QUIROPRÁCTICA ES PARA TODOS! DESDE EL NIÑO RECIÉN NACIDO HASTA LA PERSONA MÁS LONGEVA PUEDEN BENEFICIARSE DE TENER UNA COLUMNA VERTEBRAL SANA PORQUE TODOS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS TENEMOS UNA COLUMNA QUE NOS SOSTIENE Y POR DONDE VIAJAN TODOS LOS NERVIOS ESPINALES DESDE EL CEREBRO AL RESTO DEL CUERPO. POR ESTA RAZÓN, MANTENER NUESTRA COLUMNA EN BUEN ESTADO ES IMPRESCINDIBLE PARA LA PREVENCIÓN Y MANTENIMIENTO DE NUESTRA SALUD PUES PERMITE OPTIMIZAR EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO Y MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA EN EL DÍA A DÍA.

### MUJERES EMBARAZADAS, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR DE MI COLUMNA DURANTE EL EMBARAZO?

El embarazo es un proceso precioso en el que se producen importantes cambios físicos, químicos, hormonales y emocionales. Todos importantes y esenciales para

las adaptaciones biológicas que preparan el cuerpo para el momento del parto. Nuestro cuerpo lleva toda la vida concibiendo y dando a luz. Es inteligente y sabe perfectamente lo que hacer. El viaje del embarazo, el parto y el posparto es un momento emocionante e íntimo tanto para la madre como para el bebé.

Sin embargo, la mujer embarazada a veces puede presentar molestias sobre todo en la zona lumbar y pélvica que son comunes debido a los continuos cambios que van ocurriendo. Estas molestias afectan negativamente a la comodidad de la madre y a la del bebé. Cuando esto ocurre, la columna y la pelvis de la madre alteran sustan-





cialmente su biomecánica, aumentando las probabilidades de que puedan aparecer nuevas molestias y compensaciones musculares y en otros casos se agudicen algunos de los dolores ya existentes (ciática, lumbalgias, pubalgias, reflujo, cefaleas...).

Con ajustes quiroprácticos, antes y durante el embarazo, buscamos preparar el cuerpo para el proceso y acompañar durante el mismo, aliviando molestias, manteniendo una columna vertebral más flexible y dinámica, y favorecer una correcta posición fetal.

Para ayudar en el cuidado de las mujeres embarazadas de manera específica, suave y segura, me certifiqué en la técnica

Webster por el ICPA (Asociación Internacional de Quiropráctica Pediátrica) que utiliza ajustes específicos y suaves que ayudan a liberar la tensión en la pelvis, el útero y los ligamentos de soporte durante el embarazo. Con la técnica webster buscamos crear un equilibrio en la pelvis favoreciendo dando espacio para que el bebé se mueva, crezca y se acomode en una posición óptima para dar a luz.

Mi misión como doctora de quiropráctica es ayudar a cada madre a estar tranquila, ágil, fuerte y sana para ese día tan importante que lleva esperando durante nueve meses. Ω



AVENIDA DE EUROPA, 1  
TLF. 91 147 79 50 • 722 245 541  
[www.lifecyclequiropactica.com](http://www.lifecyclequiropactica.com)

# Te esperamos



# Creemos en la estética preventiva

**Carmen Navarro**

Centro de Belleza

Avenida Calvo Sotelo, 42

28224 Pozuelo de Alarcón

913620777



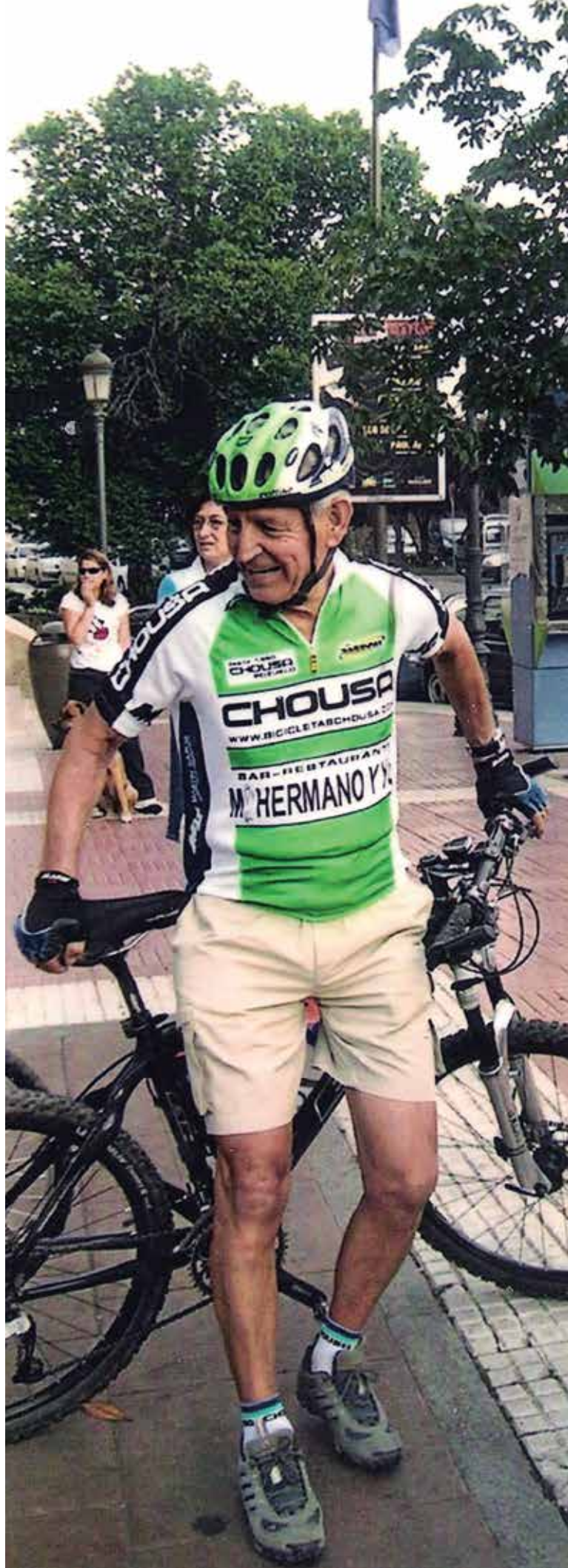
# En recuerdo de una gran persona: Casiano Chousa

**Q**UÉ RÁPIDO PASA EL TIEMPO, PARECE QUE FUE AYER Y HAN PASADO 10 AÑOS. Pozuelo quedó huérfano de uno de sus vecinos más ilustres, más queridos y más recordados. Ese 11 de agosto nuestro cementerio vivió uno de esos momentos que recordaremos todos, esa manifestación de dolor y admiración al mismo tiempo para despedir a nuestro gran amigo Casiano, que nos dejaba para escalar el último puerto de su vida. Ese último viaje tuyo a tu lugar de reposo a hombros de tu gente, ese gentío impresionante a pesar de ser plena época de vacaciones y esa multitudinaria muestra de cariño no fue mucho en comparación a todo lo que tú nos diste en vida.

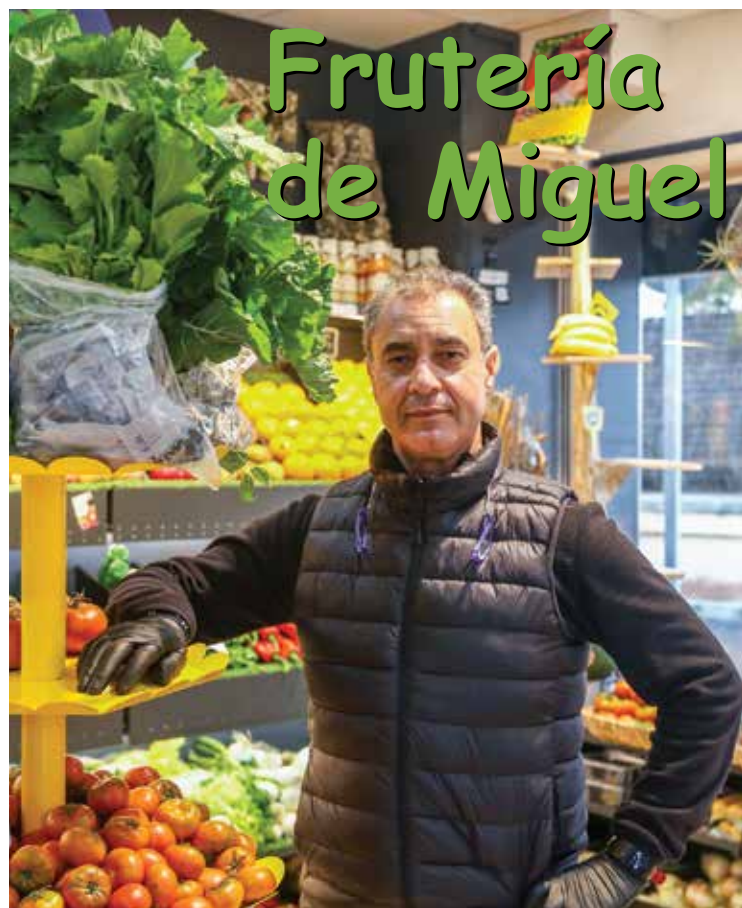
El hombre sencillo y afable, el hombre de la sonrisa eterna, el mejor amigo para sus amigos, el mejor padre de familia, el empresario premiado a su trayectoria profesional, alguien que ni siquiera tuvo la oportunidad de ir al colegio pero a base de trabajo y esfuerzo llegó a lo más alto...cuantas lecciones nos has dado querido amigo.

Ahora cada vez que paseamos con nuestros hijos y nietos por este pueblo plagado de carriles-bicis solo podemos acordarnos de ti y agradecerte lo mucho que luchaste por ellos. Tu sabio consejo y tu insistencia ante las corporaciones municipales han dado sus frutos y ahora podemos disfrutar de uno de los ayuntamientos con más kilómetros de carril-bici de España. Todos los alcaldes de los últimos 30 años pueden dar fe de ello y todos te recuerdan como un amigo y un visionario.

Esos niños, tantos y tantos, a los que enseñaste a montar en bici, a ver la vida de una forma más sana y feliz, ahora se han convertido en padres, incluso en abuelos, y siguen







## Descubre la calle Cirilo Palomo La Gran Vía de Pozuelo

transmitiendo tu legado a sus descendientes y paseando orgullosos tu apellido en su maillot cada vez que se suben a una bici.

Pudiste ser un grandísimo ciclista, clase no te faltaba, cualidades te sobraban pero tuviste que convivir con la posguerra y sacrificaste una prometedora carrera para sacar adelante a tu familia. Años después fundaste BICICLETAS CHOUSA, uno de los negocios más longevos de nuestro pueblo, referente en el mundo de las bicicletas en toda España. ¿Quién no ha comprado una bici en tu tienda y ha vuelto 20 o 30 años después a comprobar que sigue abierta, con la misma atención y el mismo cariño de siempre? Ya no te vamos a ver detrás de tu mostrador charlando de todo con tus clientes, convertidos con los años en amigos, ni te vamos a ver sentado en tu pequeño banco centrando una rueda para un ciclista que tiene que competir el fin de semana, pero cualquier persona que entre en CHOUSA siente tu presencia en cualquier rincón. Afortunadamente supiste inculcar lo mejor de ti a tu hijo Luis.

Él ha sabido continuar el negocio con profesionalidad y tenemos clarísimo que va a seguir transmitiendo en los más jóvenes esa pasión por el ciclismo y esa afición que tú nos regalaste.

Querido Casiano, nunca te vamos a olvidar empujando a los más pequeños, incluso a mayores en las cuestas arriba del pueblo, en las más de 40 fiestas de la bici que se han organizado en Pozuelo gracias a tu ilusión y trabajo desinteresado. Mientras te sigamos recordando como lo hacemos los que tanto te hemos apreciado y de alguna manera te sigamos llevando cerca cuando nos subimos a una bici, nunca desaparecerás de nuestros pensamientos y desde luego de nuestro corazón. Pasarán otros 10 o 20 años e incluso quizá algún día alguna calle de Pozuelo lleve tu nombre, aunque no será necesario para recordarme a uno de sus vecinos más ilustres, generosos y nobles que he conocido...MI AMIGO CASIANO. Ω



## Rivera Bon Fromage





**María,  
15 días  
+ 3 amigos**



## **ESTANCIAS TEMPORALES ¡EXPERIENCIAS QUE PERDURAN!**

Por una convalecencia postoperatoria, por descanso o vacaciones...

Sea cual sea el motivo de su estancia, nuestras excelentes instalaciones le ofrecen unas condiciones de alojamiento privilegiadas.

Restauración propia y adaptada a cada necesidad, actividades y visitas socioculturales, programas de rehabilitación y fisioterapia...

Nuestras estancias temporales están diseñadas para garantizar su bienestar y la tranquilidad los familiares cumpliendo con la normativa y protocolos ante la COVID-19.

**Para unos días o unas semanas, descubra  
los beneficios que le ofrece ORPEA.**

**Le esperamos en su centro ORPEA más cercano**

**ORPEA MADRID ARAVACA**  
Avda. del Talgo 53 • Aravaca  
**913 878 790**

**ORPEA MADRID VALDEMARÍN**  
C/ Blanca de Castilla 8 • Aravaca  
**917 400 566**

**Estancias  
Temporales**  
**ORPEA**  
RESIDENCIAS



**f** [www.orpea.es](http://www.orpea.es)