

# gratuito **amariñas**

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros



Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 48

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MAYO - AÑO 2022



La Xunta activa la "Estratexia Educación Dixital 2030" con una inversión de 120 millones de euros

pág. 4



Ruta de Betanzos a Ortigueira

pág. 6 y 7



Las ayudas directas tienen como finalidad el mantenimiento de la actividad económica y del empleo en las empresas que tuvieron que parar a causa de la pandemia

## La Xunta convoca 2,7 millones en ayudas para autónomos y microempresas afectados por el covid

La Consellería de Empleo e Igualdad convoca 2,7 millones de euros (financiados con fondos europeos) en ayudas extraordinarias para paliar las consecuencias de la covid-19 en autónomos y microempresas cuya actividad estuvo paralizada por la covid en 2021.

La nueva orden, que publica el Diario Oficial de Galicia (DOG), está dirigida a aquellas actividades económicas que estuvieron especialmente paralizadas a causa de la pandemia. La Xunta calcula que se alcanzarán los 1.200 apoyos en esta convocatoria. Así, se entenderán como posibles beneficiarios aquellos que hayan detectado una caída de facturación de por lo menos el 65% en el año 2021 con respecto a 2019. Quedan excluidas las actividades que contaron con ayudas específicas de diferentes departamentos de la Xunta como la hostelería, agencias de viajes,



ocio nocturno, pesca, acuicultura o marisqueo, y las actividades culturales como orquestas, entre otras. Las ayudas directas tienen como finalidad el mantenimiento de la actividad económica y del empleo en las empresas que tuvieron que parar a causa de la pandemia. Para ayudarlas, se prevén subvenciones de entre los 1.000 y los 12.000

euros, según los ingresos por facturación que las entidades solicitantes acrediten del año 2019. La mayor cuantía corresponderá a las firmas con facturación superior a los 30.000 euros en 2019 y la menor para facturación igual de entre 4.000 y 5.000 euros. El plazo de solicitud permanecerá abierto desde el, 4 de mayo, hasta

el próximo 3 de junio y las peticiones deberán formalizarse a través de la sede electrónica de la Xunta.

El Gobierno gallego destaca que, a través de los planes de rescate y otras ayudas directas a las actividades y sectores económicos más afectados, ya realizó una inversión de más de 613 millones de euros.

## El paro descende en Galicia en 2.734 personas durante el mes de abril

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en 2.734 personas en Galicia durante el mes de abril (-1,78%), según datos publicados este miércoles por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, recogidos por Europa Press. Con este descenso, el número de personas desempleadas en la comunidad gallega se situó en las 150.602, es decir, 20.176 parados menos que hace un año. De esta manera, Galicia se situó en abril entre las comunidades donde menos descendió el paro, por provincias, en A Coruña el paro bajó en 1.427 personas en abril, hasta 59.363 desempleados, mientras que en Lugo se crearon 409 puestos nuevos de trabajo.

# RMO

Reproducción, Mantenimiento y Optimización

## Multifuncionales, informática, redes y mucho más!

Fotografías no vinculadas.  
Información válida hasta 31 de octubre.  
IVA no incluido



981 173 441  
ventas@rmo.es

## Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

Distribución gratuita  
en los Ayuntamientos de:

Culleredo, Cambre,  
Betanzos, Sada, Oleiros,  
Carral, Abegondo,  
Bergondo, Arteixo  
A Coruña, Miño, Puentedeume,  
Naron y Ferrol.

## Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,  
Paula Aparicio Castillo,  
Tatiana Benítez, Esther López  
Castro, Luisa Aguado  
y todos los ayuntamientos  
pertenecientes a la Comarca  
das Mariñas.

## Publicidad

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

## Diseño &amp; Maquetación

Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace  
responsable de las opiniones  
manifestadas por sus  
colaboradores.

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

Concello.....981610000  
Recaudación Municipal.....981635603  
Centro Salud.....981082188  
Centro Salud Sta. Cruz.....981626768  
Centro Salud Perillo.....981638731  
Aguas (Sergesco).....981610602  
Juzgado de Paz.....981610824  
Guardia Civil.....981610067  
Taxi.....981651111  
Piscina Municipal.....981611338  
Policía Local.....981610001  
Protección Civil.....981636933  
SOS Galicia.....900444222  
Centro Urgencias.....981614901

## CAMBRE

Concello.....981613128  
Fax Concello.....981675969  
Urgencias.....112  
Centro Salud.....981675101  
Aguas (Aguaservi).....981670502  
Cespa.....981795524  
Guardia Civil.....981654730  
Limpieza Viaria.....617461722  
Policía Local.....981675533  
Protección Civil.....606309956  
Alumbrado Público.....981613192  
Recogida Basuras.....981784704

## CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777  
Ambulancia.....081  
Centro Salud.....981666444  
Aguas.....981612033  
Guardia Civil.....981654875  
Policía Local.....981677755  
Protección Civil.....981651879  
Taxi.....981665184  
A Escada.....981664452  
C. F. Pablo Picasso.....981664204  
Centro de información ás mulleres  
(CIM).....981654570  
Centro municipal asociativo.....981652122

Conservatorio de Música.....981667798  
Edificio usos múltiples.....981665597  
Servizos Sociais  
de O Burgo.....981654570  
Servizos Sociais  
de Vilaboa.....981660079  
Villa Melania.....981650077

## ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916  
Concello Fax.....981673050  
Centro de saúde.....981673330  
Urgencias.....061 y 981770711  
Farmacia de Abegondo.....981673003  
Farmacia de Santirso.....981669425  
Parada de taxis.....981673526  
Guardia Civil.....981673030

## BERGONDO

Concello.....981791252  
Albergue de Gandarío.....981620005  
Albergue Marina Española.....981620113  
Cámara Agraria  
de Guisamo.....981780068  
Pazo de Mariñán.....981777001  
Escola Capacitación  
Agraria.....981795220  
Asoc.Brétema.....981795029  
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745  
Sociedade de Guisamo.....981780052  
Asoc. Amas de Casa.....981791249  
Servicio de Incendios.....981791464

## SADA

Concello.....981620075  
Casa de la Cultura.....981619115  
Juzgado de Paz.....981620021  
Correos.....981620876  
Asociación Empresarios.....981622412  
Guardia Civil.....981620766  
Policía Local.....981622484  
Móvil Policía Local.....629572289  
Protección Civil.....607438457  
SOS Galicia.....900444222

Guardia Civil de Tráfico.....981637351  
Centro de Salud.....981621900  
Centro de Urgencias.....981621792  
Taxis.....981620710  
Autocares Calpita.....981620070  
Autocares Eliseo Pita.....981620994  
Puerto Deportivo Sada.....981619015  
Club Náutico Sada.....981619018  
Recogida de Aceites.....981606952  
Albergue de Gandarío.....981791005  
Camping San Pedro.....981617778  
Camping Velo Mar.....981617076  
Guardería.....981622601  
Viaqua.....981620949  
Fenosa (averías).....981147200  
Pabellón Polideportivo.....981622566  
Urgencias.....981621792

## BETANZOS

Concello.....981770011  
Concello Fax.....981776529  
Policía Municipal.....981770602  
Protección Civil.....981774742  
Fax Protección Civil.....981774742  
Biblioteca.....981771946  
Pasatempo.....981773698  
Polideportivo.....981773252  
Viaqua.....981772112  
Radio Betanzos.....981773703  
Guardia Civil.....981770053  
Cruz Roja.....981771515  
Correos.....981771888  
Extensión Agraria.....981770062  
Casa da Xuventude.....981774089  
Taxis.....981770202  
Radio Taxi.....981774990  
Tele Taxi.....981771515  
Liceo.....981771557

## A CORUÑA

Concello.....981184200  
Ambulancia.....061  
Bomberos.....080  
Incendios Forestales.....085  
Cruz Roja.....981221000

Salvamento Marítimo.....981209541  
Policía Local.....092  
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455  
Grúas Municipales.....981298095  
Casa Do Mar.....981170359  
CHUAC.....981178000  
Hospital Materno Infantil.....981285400  
RENFE (información).....981150202  
Aeroporto Alvedro.....981187200  
Recaudación Municipal.....981184215  
C. Municipal de Empleo.....981184399  
Juzgado de Guardia.....981185238

## CARRAL

Concello.....981670002  
Policía local.....689544311/981670002  
Protección Civil.....112  
Casa de la  
Cultura/Bibliotecas.....981672580  
Edif. Social Toñito Espiñeira...981613520  
Centro de Salud.....981672186

## ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009  
Policía Local.....981659001/981600060  
Protección Civil.....981659165/981641414  
Edificio Servicios Sociales.....981659110  
Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108  
Centro Cívico Cultural.....981659100  
C. de Información A Muller.....981601415  
C. Baiuca.....981659095/981602785  
Xulgado de Paz.....981600002  
S. Municipal de Augas.....981659090



gratuito

# As Mariñas

tu periódico comarcal

## ¡hazte ver!

Anúnciate en el periódico As Mariñas  
¡Estamos en tu zona de influencia!  
No pierdas la oportunidad, tus posibles clientes  
te verán durante todo el mes.

distribución mensual y gratuita en...

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros - Miño - Narón - Puentedeume y Ferrol

**R&R**  
Verdemar Ediciones

Anúnciate llamando al 981 638 680 / info@verdemarediciones.com  
de 9:00 a 13:00h.

Por el contrario, se prevé una aceleración significativa del crecimiento de la inversión, que llegará al 9,3%

# El crecimiento previsto por el Gobierno español para 2022, se recorta al 4,3%, a causa de la guerra

El Gobierno ha rebajado el crecimiento previsto para la economía española en el conjunto de 2022 al 4,3%, lo que supone 2,7 puntos menos respecto al 7% que hasta ahora se estimaba, debido fundamentalmente al impacto derivado de la guerra en Ucrania.

La vicepresidenta primera y ministra de Asuntos Económicos, Nadia Calviño, ha subrayado en rueda de prensa que se trata de una previsión guiada por un "principio de máxima prudencia" dada la incertidumbre internacional. Calviño, que ha destacado que España crecerá este año por encima de la media prevista para la economía europea, ha explicado que el avance del PIB en 2022 se apoyará en la demanda interna (consumo e inversión), que contribuirá con 4,6 puntos porcentuales, en tanto que la demanda externa (exportaciones e importaciones) restará 0,3 puntos.



La vicepresidenta primera y ministra de Asuntos Económicos, Nadia Calviño.

Esta rebaja de la previsión de 2022 supondrá una desaceleración de 0,8 puntos respecto al avance del PIB del 5,1% registrado en 2021, debido fundamentalmente al me-

nor consumo de los hogares, cuyo crecimiento se desacelerará al 3,5%. Por el contrario, se prevé una aceleración significativa del creci-

miento de la inversión, que llegará al 9,3%, fundamentalmente por una importante recuperación de la inversión en construcción (5,2%), frente a la contracción de 2021.

El aumento de la inversión empresarial en bienes de equipo se frenará ligeramente, aunque registrará un crecimiento superior a los dos dígitos (11,1%). El sector exterior restará tres décimas al crecimiento, con una ralentización de las exportaciones, que crecerán el 7,8%, casi la mitad de lo que lo hicieron en 2021.

La vicepresidenta ha destacado que la inversión y el empleo están siendo en buena medida los motores de la recuperación, lo que supone un cambio del patrón de crecimiento, en el que el sector de la construcción tiene un menor peso relativo en el conjunto de la economía.

De acuerdo con el nuevo escenario macroeconómico, el empleo crecerá un 3% en 2022, menos de la mitad de lo avanzado en 2021, en tanto que la tasa de desempleo se reducirá en dos puntos, hasta el 12,8%.

Las previsiones del Gobierno se extienden a cuatro años, con un crecimiento estimado del 3,5% en 2023, del 2,4% en 2024 y del 1,8% en 2025, año en el que la tasa de paro descendería por debajo del 10% por primera vez en casi dos décadas, hasta el 9,6%.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

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

**Mabeso**

Ctra. Nacional VI, Km. 582, Soñeiro - Sada, 15168 A Coruña  
Telf.: 981 648 190 - Fax: 981 648 187

Esta apuesta de la Xunta fue destacada por el conselleiro Román Rodríguez la entrega de premios de la "I Olimpíada Informática", organizada por el Colexio de Enxeñaría en Informática de Galicia en la Cidade da Cultura, en Santiago

## La Xunta activa la "Estratexia Educación Dixital 2030" con una inversión de 120 millones de euros



Redacción.

La Consellería de Cultura, Educación e Universidade puso en marcha la "Estratexia Educación Dixital 2030", un conjunto de iniciativas coordinadas para mejorar las competencias digitales entre los estudiantes gallegos de todas las etapas, con una dotación de 120 millones de euros. Esta apuesta de la Xunta fue destacada por el conselleiro Román Rodríguez en la entrega de premios de la "I Olimpíada Informática", organizada por el Colexio de Enxeñaría en Informática de Galicia en la Cidade da Cultura, en Santiago.

Román Rodríguez defendió esta iniciativa como "garantía para avanzar en la integración y en la igualdad de oportunidades". Asimismo, el conselleiro señaló la "necesidad" de este programa para "fomentar una educación innovadora y digital que contribuya a construir a los profesionales del

futuro", puesto que "la progresiva digitalización de todas las esferas de la actividad humana exigen redes de comunicación más eficaces pero, sobre todo, de competencias digitales de todo tipo entre la ciudadanía", declaró. Entre las acciones de la "Estratexia Educación Dixital 2030", destaca la puesta en marcha del programa "Polos Creativos" en 220 centros educativos, con la implantación de equipamiento específico "para avanzar" en la dinamización tecnológica de la educación.

Con motivo de esta iniciativa, la Consellería de Educación puso a disposición de las instituciones educativas públicas de Galicia más de 23.000 unidades tecnológicas, con una inversión de ocho millones de euros. Según precisó Román Rodríguez, la idea central de "Polos Creativos" es "ejercer de catalizadores de un modelo de enseñanza de vanguardia, así como consolidar comunidades artísticas y tecnológicas que estimulen la colabo-

ración y la transformación innovadora", manifestó.

A estas iniciativas se suman propuestas como los programas de introducción de Robótica en las aulas, el fomento de las competencias STEM (Ciencias, Matemáticas y Tecnología) o los "Espazos Maker", entre otras. Para unirse a la campaña de "Polos Creativos" los centros deben presentar una breve descripción del proyecto a desarrollar en un máximo de dos años.

El trabajo estará acompañado de una propuesta de organización de actividades, un análisis DAFO y una valoración de necesidades de equipamiento. Para llevar a cabo esta inscripción, los centros contarán con el apoyo y asesoramiento de la Consellería de Educación. Por su parte, los centros de formación del profesorado tendrán a su disposición un Polo Creativo Demostrador donde realizarán acciones formativas de información, difusión y acompañamiento.

## La Xunta implanta la Oficina única de Empleo

Redacción.

La Xunta cuenta desde el pasado día 2, con la oficina única en el Servizo Público de Emprego de Galicia, que "facilitará a la ciudadanía la realización de todos los trámites relacionados con su demanda de empleo en cualquiera de las 54 oficinas de empleo repartidas por la comunidad". Según explican en un comunicado, gracias a este sistema, "la Xunta apuesta por la aproximación de los servicios a la ciudadanía y por darles facilidades para relacionarse con

la Administración".

Así, la implantación de este distrito único permitirá la realización de la primera inscripción como demandante, el paso del estado de baja a alta o el traslado desde otra comunidad en cualquiera de las 54 oficinas repartidas por la geografía gallega. Aunque ahora se puedan realizar los trámites telemáticamente, para los usuarios seguirá extendiendo, matizan, una oficina de referencia que se asigna en virtud del código postal de residencia. Estas seguirán teniendo "un papel

importante" para prestar servicios de orientación y para la intermediación, "ya que relaciona a la ciudadanía con la localidad donde reside".

"Galicia se convierte así en una de las primeras comunidades en implantar este sistema con carácter autonómico que supondrá una mejora para la atención de la ciudadanía al disponer de un abanico mayor de posibilidades a la hora de solicitar cita previa y ganará en agilidad a la hora de realizar trámites", explican.

Las consultas externas, a 31 de diciembre de 2021, Galicia presentaba 193.622 personas en la lista de espera con una media de espera de 56 días, frente a los 89 de la media nacional

## Los gallegos tienen que esperar una media de 77 días para poder operarse

Redacción.

Un total de 43.194 personas esperan por una intervención quirúrgica en Galicia, en la que la lista conocida como "estructural" (la oficial registrada, sin tener en cuenta situaciones como un rechazo a una intervención), tiene una media para poder ser intervenido de 77 días a 31 de diciembre de 2021.

Este dato, extraído del informe del Ministerio de Sanidad, sitúa a la comunidad gallega como la tercera con la lista de espera estructural más baja en el Estado, por detrás de Madrid (73) y de País Vasco (71). Sin embargo, suponen más de cuatro días más que al cierre de 2020, cuando la espera media en Galicia era de 72,9 días de espera media. Aunque la media nacional está por encima con 123 días, el comportamiento ha sido el contrario y ha descendido de los 155 días de espera media a 31 de diciembre de 2020. Con más de seis meses de espera hay un 8 % de pacientes en

Galicia, mientras que la media estatal supera el 20 por ciento (20,3), aunque esta cifra se ha visto mejorada con respecto a hace un año (27,4). Con esa cifra, Galicia también se sitúa en el tercer puesto del territorio nacional con mejores datos, por detrás de País Vasco y de Castilla - La Mancha.

En cuanto a si se analizan los procesos seleccionados para un análisis más concreto, la espera media es de 70 días y tiene en lista a 20.348 personas, según el informe consultado por Europa Press. La operación de cataratas, con 8.799 personas, es la más grande de entre los procesos seleccionados seguida de las intervenciones de hernia, con 3.242 personas en espera. Solo con mejores cifras están Baleares (51) y País Vasco (34), mientras que Madrid también presenta 56 (al margen de Ceuta, con 31, y Melilla, con 19). Este dato supone un empeoramiento también en esperas medias, ya que un año antes era de 49,3 días (comparando el informe del Ministerio de Sanidad y las últimas cifras de la web de la Consellería de Sanidade con fecha de 31 de diciembre de 2020).

## Unions Agrarias pide a la Xunta que inyecte 35 millones para complementar las ayudas de Madrid

Redacción.

El secretario general del sindicato Unions Agrarias (UAAA), Roberto García, reclamó al "Gobierno Rueda" que cumpla el compromiso de la Xunta de completar las ayudas estatales al sector agroganadero gallego, con especial atención a los productores de carne de vacuno, conejos y pollos, "marginados" en la convocatoria del Ejecutivo central.

García precisó que el "compromiso" del hasta ahora presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, había sido complementar

esas ayudas del Gobierno central y de Europa con una aportación equivalente al 50% de las mismas, de modo que, si el Ministerio va a invertir "72 millones" en el sector primario gallego, a la administración autonómica le tocarían "unos 35 millones". "Hemos calculado que la aportación de Bruselas y del Gobierno", con los fondos destinados a superar la actual crisis de precios, "suma 72 millones para el sector primario gallego, explica.

Sin embargo, "aunque la partida puede parecer razonable", no lo es tanto "el reparto que ese hace" de esas ayudas.

**Anúnciate en esta sección... te encontrarán**

*empresas muy cerca de ti*

restaurantes - parrilla



**ASADOR**

menú especial de lunes a viernes **12€**

Lugar Seixeda, 8 - Oseido, 15160 Sada  
981 808 517



**Perchas**  
by Inés

Moda y Complementos  
Disponemos de tallas amplias  
600 263 770

Francisco Rodríguez, 3, bajo-2, 15670 Tambre, Cambra

*Leti Nails*

**MANICURA Y PEDICURA**

TEL. 653-533-551  
letinails.sada

**PESCADERÍA**

**Sada**



Linares Rivas, 39 bajo  
15160 Sada (A Coruña)  
Telf.: 981 620 025



**ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Vilasenin  
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 27987  
E-mail: [ramon@rañayboedo.com](mailto:ramon@rañayboedo.com)

Alda. de La Coruña, 5 Portal 4  
15300 BETANZOS (A Coruña)

**INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS  
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA  
INSTALADORES AUTORIZADOS EN  
TELECOMUNICACIONES  
REDES INFORMÁTICAS**

Lavado completo con cera **15€**



Cambio de neumáticos desde **15€**

**Cuidamos y mimamos tu coche**

Limpieza de Tapicería, Faros y Derrapes  
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabalo, 95, Sada, 15160 La Coruña, Telf.: 981 942 688  
[lavadoygrasasuaraz@hotmail.com](mailto:lavadoygrasasuaraz@hotmail.com)



C/ Anxo Senra Fernández, 15 - Bajo  
15670 El Burgo - Culleredo  
Tlf: 981 878011 • Móvil: 981 822 441

**TREVELIN**  
de Lorena Jara García



**Gas Cerveza de Tati**

Móvil: 603330808

Pracida do Conde 9  
Sada, A Coruña

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




**INDUIT CAFE**

C/Pigara, 17 - 15670 Cambra (A Coruña)  
981 027 187

**ROBUR**  
CLÍNICA DENTAL

*! tu sonrisa,  
es lo que más nos importa!*

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA  
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRUGÍA  
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452  
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911  
Santiago: 981 572 568

Este recorrido entre las villas de Betanzos y Ortigueira nos permitirá acercarnos a la zona norte de Galicia. Quien ya la visitó en alguna ocasión sabrá que cuenta con muchos y muy variados encantos

## Ruta de Betanzos a Ortigueira

Redacción.

*Este recorrido entre las villas de Betanzos y Ortigueira nos permitirá acercarnos a la zona norte de Galicia. Quien ya la visitó en alguna ocasión sabrá que cuenta con muchos y muy variados encantos. Por su belleza natural, sus monumentos y sus tradiciones, dejará una huella en la mente de quien la elija para pasar unos días de descanso.*

Nuestros pasos discurrirán dentro de los límites de la provincia de A Coruña, fundamentalmente pegados a la costa, pero realizando alguna incursión hacia el interior. El paisaje característico es una fusión de mar y montaña. El litoral nos regalará sus numerosas y hermosas playas, adaptadas a todos los gustos. Las hay dulces y recogidas, resguardadas del oleaje por la protección de las rías, pero también existen otras salvajes y abiertas a la fuerza del océano. El relieve de las sierras de A Faladoira y de A Capelada hacen que nos movamos en un terreno hermoso pero difícil. Incluso a la orilla del mar se consiguen alturas superiores a los 500 m, lo que permite la existencia de espectaculares acantilados.

La combinación de lluvias frecuentes y terreno montañoso da como resultado la formación de numerosos cursos fluviales. El más importante de ellos es el río Eume. Nace en las cumbres de la sierra de O Xistral, a más de 1.000 m de altitud, y desemboca en la ría de Ares. En su recorrido riega el Parque Natural de las Fragas do Eume, un auténtico paraíso de vida natural. Está considerado uno de los bosques atlánticos más importantes de Europa y acoge gran cantidad de especies animales y vegetales.



Por su belleza natural, sus monumentos y sus tradiciones, dejará una huella en la mente de quien la elija para pasar unos días de descanso. (Puentedeume).



gratuito  
amarinas

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros  
Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

En el plano cultural, Betanzos es una pequeña joya dotada de numerosos monumentos. La villa de Pontedeume y los monasterios de Monfero y Caaveiro, por citar algunos ejemplos, completan el repertorio artístico que admiraremos hasta llegar a Ortigueira, situada en la hermosa ría del mismo nombre. Entre las numerosas celebraciones que tienen lugar en estas tierras, destacan dos que, con permiso de todas las demás, merecen una mención especial. Por una parte, la peregrinación al santuario de Santo André de Teixido. Por la otra, con carácter más lúdico, el Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira.

Proponemos una ruta de baja dificultad, con la ayuda de un vehículo, realizando cortos recorridos a pie, apta para todos los públicos e ideal para realizar en familia. La duración estimada es de tres días. La distribución de los tiempos debe tomarse a modo de ejemplo, ya que cada uno podrá variarla según sus preferencias.

Comenzamos nuestro recorrido en Betanzos "Ciudad de los Caballeros". No resulta fácil, por su cantidad y calidad, sintetizar los atractivos de la localidad en unas pocas palabras. Betanzos tiene algo para cada visitante. Para los que buscan sosiego y descanso, rincones de gran belleza natural al lado de los ríos Mendo y Mandeo. Para los más dinámicos, unas fiestas famosas en toda Galicia. Para los amantes del patrimonio artístico, un amplio y valioso repertorio en el que destacan las iglesias de Santa María de Azougue y de San Francisco, ambas merecedoras de la declaración de Monumento Nacional. La iglesia gótica de Santa María fue construida en el siglo XIV sobre los vestigios de otra de estilo románico. La iglesia de San Francisco, también gótica, era parte del monasterio del mismo nombre, fundado en el siglo XIII.

Tampoco podemos olvidar el recinto conocido como O Pasatempo. Se trata de un parque construido por los hermanos García Naveira, verdaderos filántropos al servicio de su Betanzos natal, en el que se alternan fuentes, jardines y esculturas de todo tipo y naturaleza.

Una vez visitados estos y otros puntos, salimos de Betanzos por la N-651 o por la AP-9 en dirección a Pontedeume. Después de 16,5 km, a la altura de la localidad de Campo Longo, nos desviamos a la derecha hacia el monasterio de Monfero, al que llegaremos tras recorrer otros 16,5 km.

En este conjunto histórico-artístico de llamativa fachada podremos visitar la iglesia que sirve como templo parroquial. Partimos de nuevo hacia Campo Longo. Desde allí, tras recorrer dos kilómetros escasos, llegamos a Pontedeume.



En el centro de la villa visitaremos la Torre dos Andrade, parte conservada del antiguo pazo condal. Y también podemos acercarnos hasta la Torre da Homenaxe del antiguo castillo, fuera de la villa, en la cumbre de Pena Leboeira. Dos símbolos del antiguo y fuerte poder que ejerció el linaje de los Andrade sobre estas tierras.

Nuestro siguiente destino es el monasterio de Caaveiro. En Pontedeume tomamos el desvío a la derecha antes de cruzar el puente del río Eume. Recorremos 4 km. hasta el lugar de Ombre. En este punto giraremos a mano izquierda en un desvío, accediendo de este modo a una carretera local. Esta vía nos llevará, bordeando el río Eume, hasta Caaveiro. En nuestro caminar, penetraremos unos 10 km. en el Parque Natural das Fragas do Eume, considerado como uno de los bosques atlánticos más importante de Europa. Acoge multitud de especies animales y vegetales de gran valor, todas ellas fundamentales para el equilibrio biológico de esta hermosísima zona.

A la entrada del Parque encontramos el Centro de Recepción de visitantes donde nos pueden informar de las actividades a realizar en este espacio natural así como las condiciones de visita del monasterio. Cruzaremos el río y superaremos una pequeña pendiente que nos permitirá admirar un hermosísimo paisaje. Caminando por un pequeño camino que sale a la derecha podemos acceder al antiguo molino y al puente sobre el río Sesín. En Caaveiro, al lado de un Eume que serpea entre montes, y rodeados de una espesa foresta, descubriremos por qué este entorno deja una profunda huella en todo aquel que lo visita.

El municipio de Ortigueira ocupa el espacio existente entre las sierras de A Capelada y A Faladoira. En cifras absolutas, no se puede decir que estemos ante grandes cumbres (la altitud máxima apenas llega a los 600 m), pero sí que se trata de

un terreno abrupto, complicado aún más por la cercanía de la recortada línea de costa. La ría de Ortigueira es amplia en su entrada, pero se retuerce en giros y curvas al penetrar en la tierra. Pararemos para visitar la iglesia parroquial de Santa Marta y el antiguo convento de los Dominicos. Además, haremos bien en conocer alguna de las numerosas y hermosas playas que engalanan esta parte del litoral norte de Galicia.

Dejamos atrás Ortigueira saliendo por la AC-862. Pocos kilómetros después, tomamos un desvío señalado hacia Cariño, situado a 17,8 km. de este punto, aún en las márgenes de la ría de Ortigueira. Esta localidad, poseedora de un fuerte carácter marinero, es la puerta de entrada a una zona de especial belleza. Nos encontramos en el extremo norte de Galicia y, por extensión, de toda la Península Ibérica. Si a esta privilegiada localización unimos la presencia próxima de la sierra de A Capelada, tendremos todos los ingredientes necesarios para un paisaje realmente hermoso. Los montes de la sierra nos ofrecen unas impresionantes vistas sobre las rías y sus pueblos.

A poca distancia, sólo unos kilómetros en dirección norte, visitaremos el cabo Ortegá, rodeado de impresionantes acantilados que nos sitúan frente al lugar en el que el Océano Atlántico se funde con el Mar Cantábrico. En este punto, al borde de un océano que se extiende hasta perderse en la línea del horizonte, ponemos fin a nuestra segunda jornada de ruta.

Salimos de Cariño en dirección a Santo André de Teixido. A pocos kilómetros de distancia se encuentra, perfectamente señalado, el mirador de Montes de Miranda. Desde esta atalaya, enclavada en la serra de A Capelada, admiraremos las inmejorables vistas sobre la ría de Ortigueira y Cariño. Disfrutaremos de la presencia próxima de especies animales, como el zorro y el caballo salvaje, entre otras muchas. Mención especial merece el azor, un ave rapaz que encuentra en los espacios de la serra de A Capelada el ambiente perfecto para lanzarse vertiginosamente, en majestuoso vuelo, tras sus presas.

Retomamos nuestro camino hacia Santo André de Teixido, circulando por la carretera local que viene de Cariño. A poca distancia encontramos el mirador de la Garita de Herbeira. Permite una vista espectacular sobre el mayor acantilado de la Península Ibérica y unos de los mayores de la Europa continental: 600 m de caída sobre el mar, con una pendiente superior al 80%. Cuando lleguemos a Santo André de Teixido, nos encontraremos en uno de los lugares de culto y peregrinación más importantes de Galicia. Según el dicho popular, a Santo André de Teixido "va de muerto el que no fue de vivo".

Estas son las bonificaciones a las que pueden acceder los autónomos para reducir la cuota en 2022

## Esta será la nueva tabla de cotización de autónomos en 2023



El presidente de ATA, Lorenzo Amor, ha publicado la posible tabla de cuota de autónomos para el próximo año a falta de confirmarse por el Ministerio de la Seguridad Social.

Redacción.

El 13 de abril, se conoció que el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, estaba en negociaciones secretas con las principales asociaciones de trabajadores autónomos y sindicatos para negociar los nuevos tramos de rendimiento de los autónomos de cara al 2023.

Según esta información, el ministro de Seguridad Social, Jose Luis Escrivá, está negociando con las principales asociaciones de trabajadores autónomos vinculadas a los sindicatos, con CCOO y UGT, la propuesta de subir la cuota de autónomos hasta los 600 euros mensuales el próximo año. El vicepresidente de la CEOE y presidente de la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA), Lorenzo Amor, mostró a través de Twitter su descontento y desacuerdo, tanto con estas reuniones de

las que dice no han participado, como de los acuerdos llevados a cabo en ellas. Según recoge en su cuenta de la mencionada red social: "Ni ATA ni la CEOE conocemos nada del tema desde el 28 de febrero."

### ¿Cómo quedarían los tramos de cotización para 2023?

La propuesta para el próximo año reduciría las cuotas de los que ganan menos de 1.700 euros respecto al planteamiento inicial que trasladó el Ministerio a los agentes sociales a comienzos de 2022. El planteamiento inicial del ministro de Seguridad Social para 2023 era que los trabajadores por cuenta propia pagaran todos 352 euros. Con el nuevo acuerdo, a partir de los 1.700 euros de rendimientos se planean cuotas de entre 540 y 600 euros al mes. La propuesta para los autónomos establece 13 tramos de rendimientos y cuotas

que oscilan entre los 240 y los 600 euros al mes, en función de los ingresos mensuales que estos obtengan ya en el próximo año. Según la tabla donde se muestran los supuestos tramos de rendimiento para 2023, que ha compartido en Twitter el presidente de ATA, los autónomos que reciban ingresos en una cantidad igual o inferior a los 670 euros mensuales, tendrán que hacer frente a una cuota de 238 euros. Por el contrario, los trabajadores por cuenta propia, con unos ingresos que superen los 4.050 euros, deberán pagar la cuota máxima, que alcanzaría los 600 euros al mes, según esta tabla publicada por Lorenzo Amor.

### ¿Quiénes se beneficiarían de estos nuevos tramos de cotización?

Como recogen los Presupuestos Generales del Estado (PGE) para 2022, las cuotas de autónomos en este año oscilan entre los 294 euros al mes para los que ingresen lo mínimo y los 1.266 euros mensuales para quienes superen los ingresos máximos establecidos. Según los cálculos que realizó *La Información*, de quedar en términos similares el sistema que se está negociando, algo más de dos millones de autónomos saldrían beneficiados de la reforma. Al menos el próximo año, cuando ahorrarían dinero respecto a lo que están pagando de cuota de autónomos en 2022. Lorenzo Amor ha expresado que "de ser cierta esta tabla para 2023, es una barbaridad, un hachazo. Nunca se hizo tanto daño a los autónomos."

El 43% de los trabajadores autónomos han visto reducidos sus ingresos en el mes de marzo por los siguientes motivos

## Los retos de los autónomos con problemas para afrontar los pagos de marzo

Redacción.

Los trabajadores autónomos acogidos al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) de la Seguridad Social están enfrentándose a una situación de hostilidad a la hora de afrontar los pagos. Así lo refleja el último 'Barómetro del Consejo General de los Colegios de Gestores Administrativos de España' correspondiente al mes de marzo de 2022.

El estudio aborda la situación actual de trabajadores autónomos en España el pasado mes. En él se puede observar que tan solo un 24% de los autónomos obtienen más ingresos en 2022, frente a un 33% que se encuentra en el mismo nivel que en 2021. Por otro lado, se refleja como un 43% han visto reducidos sus ingresos en el pasado mes de marzo.

Respecto a los costes, el 82% los ha visto aumentados, mientras que un 4% tiene menos costes y un 15% los mismos que el año pasado. Esta ecuación lleva al siguiente resultado: que el 73% de los autónomos está consiguiendo una menor rentabilidad respecto al año pasado, donde únicamente el 8% cuenta con un mayor rendimiento y el 19% está consiguiendo el mismo que durante el último ejercicio económico.

España está afrontando una crisis económica desde hace más de una década no es una afirmación, es una realidad. Hay que contextualizar porque el tejido empresarial español está forma-

do, aproximadamente, en un 98% por pequeñas y medianas empresas (pymes) y por autónomos. Estos últimos tienen hasta el 20 de abril para presentar la cuota trimestral del IVA y el IRPF, si lo realizan por tramos.

El Instituto Nacional de Estadística (INE) situó a este indicador económico en un 9,8%, la cifra más alta registrada en el país desde 1985. La subida de la inflación subyacente, que ha alcanzado el 3,4%, ha provocado que el INE justifique estos datos bajo el paraguas del incremento del precio de la electricidad, los alimentos y los combustibles, entre otros.

Si se pone el foco a nivel europeo, la guerra de Ucrania tampoco está reflejando una situación de desahogo económico tras la crisis sanitaria del Covid-19. Como se ha indicado en los últimos días por el Gobierno, la situación de la guerra de Ucrania ha provocado una escalada de precios por la falta de suministro de alimentos básicos, como el aceite de girasol. A esta última cuestión, añaden la huelga provocada el pasado marzo por el sector del transporte ante el incremento de precio del repostaje de carburantes.

Como expresa el presidente de la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA), Lorenzo Amor, en general, "son datos positivos, pero es necesario tener mucha prudencia ante el escenario de incertidumbre que estamos teniendo, que indudablemente puede afectar a la contratación en el corto o medio plazo. Pero hay que quedarse con los buenos datos que son que ha aumentado el empleo, ha bajado el paro y hay más autónomos."



## OCASIÓN

Se vende mesa de billar francés (de carambola) de 2,60m. de largo por 1,47m. de ancho

### OPORTUNIDAD

700 euros negociables

Interesados llamar de 10:00h. a 13:00h.

981 638 680

## Novas confirmacións para o domingo de Burgojazz con Zumaque Trío e Zafra



Culleredo.

A XXI edición deste evento musical se celebrará do 1 ao 4 de xullo.

Os grupos Zumaque Trío e Zafra postúlanse como novas confirmacións para o domingo de Burgojazz, o evento musical que esta edición cumprirá vinte e un anos e celebrárase do 1 ao 4 de xullo no Xardín Botánico de Culleredo. Zumaque Trío é unha formación integrada por tres músicos afincados en Compostela, cunha longa traxectoria nos seus ámbitos musicais. A harpista británica Bleuenn Lle Fric, cunha dilatada experiencia na música sinfónica; o contrabaixo Alfonso Calvo, vinculado a múltiples proxectos de jazz e as músicas improvisadas, e o clarinetista Pablo Pascual, que desenvolveu a súa carreira en diversos ámbitos, pero sempre comprometido coa música tradicional. Propoñen un percorrido por diferentes ritmos da música tradicional cunha absoluta renovación estética, e cun importante espazo para a creación espontánea e a improvisación. O trío pon en valor e dinamiza estruturas e harmonías da música tradicional, cun timbre novidoso e uns arranxos coidados. Pola súa banda, Zafra é unha agrupación musical residente na Coruña cun repertorio orixinal que abarca diferentes estilos do jazz e da música actual. Compóñeno Carlo Santos, William Díaz, Sergio Delgado, Miguel Cabana e Exle Ramos.

Estas accións supoñen un atentado contra o medio ambiente, e estes comportamentos poden carrexar sancións de ata 3.000 euros

## Culleredo retoma el Memorial Tino Poza de pintura “in situ”

Culleredo.

Culleredo retomó la celebración del memorial Tino Poza, certamen de pintura in situ creado en recuerdo del exconcejal fallecido en 2016.

La tercera edición tiene como tema el patrimonio natural y monumental del municipio. Durante varias horas, el jardín botánico de O Burgo sirvió de escenario para elaborar obras en cualquier técnica: óleo,

acrílico o acuarela. La entrega de trabajos se realizó tras el almuerzo y se establecieron tres categorías, adultos, juvenil e infantil. Las tres obras ganadoras de la categoría de adultos pasarán a formar parte de la pinacoteca municipal. Las de infantil y juvenil se devolverán a sus autores. El memorial nació con la finalidad de homenajear la figura de Tino Poza y promocionar la cultura entre los vecinos de todas las edades, meta por la que peleó siempre el exconcejal de la corporación desde 1983 hasta 2011.

“La prolífica programación cultural permanente que hoy en día vive en Culleredo fue promovida por Celestino Poza, llevando el teatro, las exposiciones, la música y todo tipo de manifestaciones artísticas al municipio. Como pintor desarrolló una intensa actividad, con numerosas exposiciones en los últimos años, alguna también en las salas del Ayuntamiento de Culleredo”, dice el Ejecutivo local.



Estrategia de Turismo Sostenible en Culleredo

## Encuesta sobre Turismo Sostenible en Culleredo

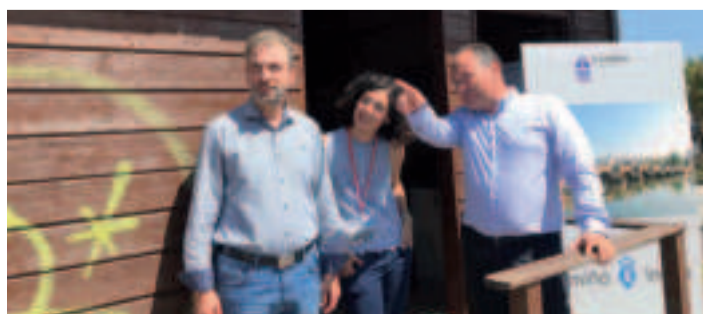
Culleredo.

El Concello de Culleredo está desarrollando una Estrategia de Turismo Sostenible con el objetivo de incentivar el turismo y apoyar la economía local.

Es fundamental que los ciudadanos, los agentes socioeconómicos y el tejido productivo del municipio participen con sus sugerencias/ideas para

que el plan pueda responder a sus principales necesidades e inquietudes, con el objetivo de hacer de Culleredo un destino turístico sostenible.

Con el fin de recoger las opiniones de la población y los diferentes actores en relación al turismo y las acciones prioritarias que se pueden implementar se ha desarrollado este cuestionario que se puede ver en la página web del Concello.



## Campamentos Deportivos de Verán da Deputación da Coruña

A rapazada cullerdense pode inscribirse desde o pasado 27 de abril, nos Campamentos Deportivos de Verán organizados pola Deputación da Coruña no IES Rosalía Mera da Coruña.

As persoas que desexen participar farán na primeira das cinco quedas organizadas polo ente provincial, que terá lugar desde o domingo 26 de xuño ata o venres 1 de xullo.

O Concello de Culleredo ten adxudicadas 13 praza e no caso de ter máis solicitudes que número de prazas concedidas, realizarase un sorteo público para adxudicalas. O prazo de inscrición estará aberto ata o 20 de maio de 2022 e deberán presentarse as inscricións a Alcaldía-Presidencia no rexistro xeral do Concello no modelo debidamente cumprimentado (Casa Concello Tarrío), no rexistro auxiliar sito no Edificio de Servizos Múltiples (O Burgo), sendo necesaria a solicitude de cita previa e na sede electrónica ou poderán presentarse en calquera outra forma prevista na Ley 39/2015, de 1 de outubro, do procedemento administrativo común das Administracións Públicas.

O prezo por inscrición será de 85 euros, que se ingresarán, unha vez que o rapaz ou rapaza obteña a súa praza.



**UN ESPACIO MÁGICO**

- \* *Constelaciones Familiares*
- \* *Reiki*
- \* *Masaje con Aromaterapia*
- \* *Tarot Terapéutico*
- \* *Limpiezas Energéticas*

Practica do Conde 9  
Sada, A Coruña

Telefono y WhatsApp  
623236555

Internet  
www.lascosasdetati.com



## Carral destinará a industria el suelo residencial de Os Capelos

El Concello de Carral tramita una modificación puntual de las normas subsidiarias para destinar a usos industriales el suelo del polígono de Os Capelos reservado a usos residenciales. El plan justifica la recalificación porque han pasado 15 años desde que se aprobara un cambio de planeamiento para destinar parte del parque empresarial a residencias sin que se hayan ocupado estas parcelas mientras que el suelo industrial se ha completado y existe demanda de más superficie para la instalación de naves empresariales. Además, se aboga por “poner en uso un suelo que ya ha perdido sus valores naturales”, detalla la memoria justificativa. El documento prevé medidas para sortear las “dificultades topográficas” del ámbito y evitar movimientos de tierras.

## XXX edición del Rock in Cambre

El Concello ya tiene fechas para el próximo Rock in Cambre. El festival, que vivirá en el 2022 su treinta edición, tendrá lugar el 12 y 13 de agosto. En los últimos años, el evento solía celebrarse la primera semana de este mes. En esta ocasión, con la idea de hacer un guiño a las tres décadas de historia del evento, el Concello ha apostado por retomar la cita en su fecha original. Tras dos años de parón, la edil de Cultura, Mónica Varela, celebra que el festival pueda recuperarse y espera que, a lo largo de los dos días de programa, “o noso municipio volva repetir como capital do rock and roll, un xénero cunha enorme tradición en Cambre”.

La edil señala, además, que la merma del PMP tiene otros efectos positivos, como el “refuerzo de la confianza” de las empresas en el municipio

## Cambre cierra el primer trimestre de 2022 con un periodo medio de pago a proveedores de 19 días



Oscar García Patiño, alcalde de Cambre.

Cambre.

El Concello cerró el primer trimestre de 2022 con un dato positivo en cuanto al periodo de pago a proveedores. En los tres primeros meses de este ejercicio, el plazo medio para abonar facturas fue de 19,05 días (muy por debajo de los 30 días, periodo máximo permitido por ley). Lejos de ser un caso aislado, estos tiempos se han ido reduciendo en los últimos años. Con respecto al 2019, cuando empezó el mandato, el Periodo Medio de Pago (PMP) bajó en un 57%. A mayores, en el 2021, el Concello remató el primer trimestre registrando con un PMP de 26,29 días, también por debajo del tope fijado en la normativa.

La concejala de Economía, Facenda e Recursos Humanos, María Pan Lesta, señala el “importante esfuerzo” que se ha realizado, no solo para cumplir con el pago, sino también para rebajar los tiempos: “se trata de una cuestión esencial que repercute en el mantenimiento de empleos y que ha cobrado una mayor importancia desde el inicio de la emergencia sanitaria”. Pan Lesta avanza que

la intención del Concello será mantener esta línea de trabajo, apostando por bajar aún más el PMP. En relación a la cuenta 413, cuyos datos fueron publicados hace unos días por el Ministerio de Hacienda, el Concello confía en bajar la cifra de facturas pendientes de abono a los proveedores. Según el registro de Hacienda, el volumen de cargos de Cambre ascendía a los 911.761,64 euros. Con todo, 673.881,32 euros se corresponden con provisiones de fondos, por lo que la cifra de facturas pendientes sería de 237.880,32 euros. De esta cifra, la mayoría de las facturas se presentaron en diciembre de 2021 y el 80% de las mismas ya fueron abonadas en el primer trimestre de 2022.

Técnicamente, y con el fin de garantizar una mayor transparencia, el Concello recoge en la cuenta 413 deudas y obligaciones que, a pesar de no estar facturadas ni ser exigibles, se encuentran reclamadas en vía judicial o facturas no conformadas técnicamente como las de energía eléctrica. Según el criterio técnico, aún no siendo exigible, el hecho de recoger estos datos permite que el superávit se ajuste más a la realidad.

La petición se formula tras realizar un exhaustivo estudio en el que se comprobó el estado de los colectores de todas las parroquias

## El Concello solicita al Consorcio la mejora de cerca de 200 contenedores

Redacción.

El Concello ha solicitado al Consorcio As Mariñas, ente encargado de la gestión de residuos en Cambre, la mejora de unos 200 contenedores repartidos por todo el término municipal. En concreto, se pidió la instalación de bases y sujetiones en 180 colectores de, prácticamente, todas las parroquias, así como la colocación de enmascaradores en zonas de especial interés turístico y patrimonial. El Concello remitió un informe con esta petición de acuerdo con la comunicación del ente en la que se requería la ubicación exacta de los contenedores en los que era preciso instalar estos elementos.

El alcalde de Cambre, Óscar García Patiño, señala que la petición se basa en un estudio realizado por el departamento de Servicios, “que fixo unha análise

exhaustiva de todos os contedores do municipio”. Aprovechando esta inspección, el personal municipal remitió, además, reportes sobre los colectores que se encontraban en peores condiciones.

García Patiño apunta que la disposición de las bases y sujetiones “suporá unha mellora para o servizo e unha maior seguridade” al garantizar que los colectores se mantengan en su localización habitual con independencia de las condiciones meteorológicas. De esta forma, la solicitud vecinal resolverá las demandas de las personas residentes de cada zona.

Dentro del listado elaborado por el área de Servicios, Cambre (41), Cecebre (35) y Meixigo (20) son las parroquias en las que más sujetiones y bases se pidieron. El Concello demandó, asimismo, la instalación de enmascaradores en los lugares por los que pasa el Camino Inglés.



**Si eres comercial de publicidad y te interesa trabajar con nosotros, te enviaremos información y condiciones de nuestro periódico As Mariñas. El periódico que está todos los meses cerca de ti, con noticias de tu ciudad e información de interés.**

**As Mariñas**  
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680 / [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

Están en trámite la construcción de seis parques eólicos en un radio de menos de cinco kilómetros en Monte Gato

## Recogida de firmas en la Feria del 1 de mayo de Betanzos para proteger el Monte Gato



Betanzos.

La Feria del 1 de mayo de Betanzos es una de las tres más populares y multitudinarias del año en este municipio, con gran cantidad de puestos de venta de ropa y productos de huerta y alimentación, y también es un buen momento para recabar firmas.

La bióloga Mónica Fernández-Aceytuno, es una de las personas que se ha movlizado contra el parque eólico previsto en Oza-Cesuras, junto a otros vecinos e instalaron un puesto de recogida de firmas.

Unas dscientas personas rubricaron la petición que ha realizado para proteger el Monte Gato y evitar así la instalación de los aerogeneradores.

El objetivo que pretenden es que se declare este espacio como parque natural. También ha abierto una petición a través de la plataforma Change.org en la que ya han firmado 1.400 personas. Vecinos y vecinas de Oza-Cesuras reclaman que se proteja este espacio donde además de su valor paisajístico (ofrece vistas de gran parte de la comarca) y por su biodiversidad, también tiene valor patrimonial por los yacimientos arqueológicos megalíticos y los restos del castillo del Rey Teodomiro del siglo VI.

Están en trámite la construcción de seis parques eólicos en un radio de menos de cinco kilómetros en Monte Gato, con cuarenta aerogeneradores además de los postes y líneas eléctricas.

Betanzos está un pouco máis cerca de contar coa que está considerada a edificación máis antiga da cidade

## Comeza a recuperación da edificación máis antiga de Betanzos

Betanzos.

Comezaron os traballos de reconstrución do convento das Donas, unha actuación que levará a cabo unha empresa especializada e que "forma parte dos proxectos de recuperación patrimoniais que quere impulsar este goberno.

Coas actuacións de carácter administrativo vinculadas á recuperación da Casa Gótica; coa adquisición do edificio dos sindicatos; ou os proxectos de mellora do mercado municipal ou o centro cultural San Domingos, todo isto forma parte de esa recuperación patrimonial que quere levar, e de feito xa está a levar, o Concello". Os primeiros traballos, que consisten na limpeza dos restos da antiga edificación, foron visitados pola alcaldesa, María Barral, e o concelleiro de Infraestruturas, Diego Fernández, que se reuniron con representantes da empresa adxudicataria para valorar estes primeiros días de traballo e coñecer as impresións

sobre o estado da edificación e a planificación prevista para o desenvolvemento da obra.

A actuación alcanza os 372.700 euros, financiados entre a Deputación e o Concello, cunha achega, a municipal, de máis de 200.000 euros.

Con este proxecto intentarase "devolverlle vida a unha peza singular, o dereito a ser utilizado e entendido como espazo público de uso", segundo explicou a alcaldesa. "Será unha obra singular, unha aposta deste goberno por recuperar o patrimonio para o uso da veciñanza, unha construción que será un referente polo que significa para Betanzos", indicou o concelleiro de Infraestruturas, Diego Fernández. A proposta ten como obxectivo conseguir un espazo que sexa referencia, non polo seu tamaño, senón por devolverlle o valor que a construción representou na contorna e para a xente daquela época. Un espazo que dote de carácter ao conxunto sen alterar o volume e o revalorice, que permanecenda a orixe da construción.



## Reforma del Mercado Municipal

El Concello de Betanzos pretende desarrollar un proyecto de recuperación integral del mercado municipal con los fondos europeos que gestiona el Gobierno central mediante el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, según explicó la alcaldesa, María Barral, durante la presentación pública de la propuesta. El objetivo de esta actuación es conseguir crear "un nuevo concepto" de plaza de abastos, en el que "los puestos de pescadería o de carnicería" se entremezclen con la hostelería, de tal modo que se obtenga "un edificio de referencia en esa recuperación e impulso del casco histórico".

El coste de los trabajos alcanza los 1,5 millones de euros, de los que más de 1,4 millones se financiarían con cargo a fondos europeos y 78.000 euros los asumirían las arcas municipales.

El proyecto busca restaurar el edificio histórico, de modo que se recuperen "las características espaciales del inmueble original", según destaca el Ejecutivo local.

## Comeza o prazo de inscrición do campamento de verán

O Concello de Betanzos pon á disposición das familias betanceiras o campamento de verán Betanzos Concilia, co obxecto de fomentar a conciliación da vida laboral e familiar no período estival de 2022.

A actividade municipal desenvolverase no CEIP Francisco Vales Villamarín en tres quendas diferenciadas; a primeira do 23 de xuño ao 8 de xullo, a segunda do 11 ao 29 de xullo, e a terceira do 1 ao 12 de agosto. O horario dos campamentos establecerase de 9 a 14 horas, con entrada e saída flexible de 9 a 10 e de 13 a 14 respectivamente.

O número de prazas ofertadas por quenda é de 50, tendo preferencia quen se encontre empadroad/a no municipio brigantino. A cota de participación por quenda e menor é de 50 euros.

Poden realizar a solicitude as familias de nenas e nenos de idades comprendidas entre os 3 e os 12 anos, que cursen estudos dende 4º de Educación Infantil ata 6º de Educación Primaria. O prazo de inscrición estará aberto dende o luns 9 ata o venres 27 de maio.

REXISTRO DE MARCA: 155-000001 - REXISTRO AUDIOVISUAL: 155-00115

**2 GAFAS POR 97€**  
CON ANTIRREFLEJANTE

Valdoncel, 2 • Betanzos  
Telf.: 981 771 504

**ÓPTICA betanzos**

**AUDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Avenida de Castilla, 65 bajo BETANZOS (LA Corcha) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200 buzón@centroauditivoaudioshop.com

La quinta atesora también una parte del legado de la mujer y la hija de Xoán Vicente Viqueira, Jacinta Landa y Luisa Viqueira Landa, respectivamente, educadoras y activistas comprometidas exiliadas tras la Guerra Civil



## Bergondo propondrá una alianza a Xunta y Diputación para adquirir la Quinta Cortón



Quinta Cortón o Casa San Vitorio, la antigua residencia del filósofo, pedagogo y político Xoán Vicente Viqueira.

Bergondo.

El Concello de Bergondo dio luz verde en el último pleno ordinario una moción del BNG, enmendada por el PSOE, para adquirir la Quinta Cortón o Casa San Vitorio, la antigua residencia del filósofo, pedagogo y político Xoán Vicente Viqueira.

Los socialistas enmendaron la propuesta de los nacionalistas para que incluyese que se negociará la adquisición y posterior gestión de este emblemático inmueble de Vixoi mediante la constitución de una fundación con representación de Xunta y Diputación y de la que podrían formar parte también instituciones y los actuales propietarios. La creación de una fundación que reivindique y dé a conocer el

legado de Viqueira ya se había planteado hace más de una década. El BNG apela ahora nuevamente al valor cultural e histórico de esta residencia de Vixoi para defender su adquisición para el patrimonio público. Su portavoz, David Carro, recuerda que por la Quinta Cortón, catalogada, “pasaron destacados humanistas como Bartolomé Cossio o Giner de los Ríos”, entre otras figuras destacadas de la Institución Libre de Enseñanza.

En esta finca, con su mirador con vistas a la ría, se celebraron concurrencias tertulias, y uno de los retos que se habían planteado hace diez años los promotores de la Fundación Xoán Vicente Viqueira había sido precisamente la recuperación del mobiliario y la bi-

blioteca que atesora la quinta.

La quinta atesora también una parte del legado de la mujer y la hija de Xoán Vicente Viqueira, Jacinta Landa y Luisa Viqueira Landa, respectivamente, educadoras y activistas comprometidas exiliadas tras la Guerra Civil. El estallido de la contienda las sorprendió en esta finca de Bergondo con otros niños, hijos de republicanos. Permanecieron meses recluidos y sobrevivieron gracias a la solidaridad de los vecinos de Vixoi, hasta que pudieron huir.

El BNG plantea ahora dedicar este quinta a usos sociales, culturales y educativos e incide en la escasez de espacios públicos para disfrute de la ciudadanía en Vixoi, que se verían paliados con la adquisición de este edificio y su singular jardín.

Aula Mentor ofrece ensino virtual cun catálogo de máis de 200 cursos dirixidos a adultos maiores de 18 anos

## Convocatoria de cursos gratuitos en la Aula Mentor de Bergondo

Redacción.

Aula Mentor é un sistema de formación aberto, libre, flexible e a distancia, posto en marcha polo Ministerio de Educación e Ciencia no ano 1992, co obxectivo de facer chegar, a través da comunicación entre ordenadores, unha

oferta educativa de calidade. O proxecto desenvólvese en colaboración cun amplo número de institucións que participan tanto na súa financiación como nas actuacións ligadas ás necesidades de formación para garantir unha xestión coherente cos obxectivos e co seu entorno.

### Convocatoria cursos gratuitos maio 2022 Aula Mentor Bergondo

<p><b>INTRODUCCIÓN A INTERNET DE LAS COSAS (CISCO)</b> El mayor acceso a Internet combinado con un número cada vez mayor de dispositivos diseñados para conectarse está generando una cantidad creciente de oportunidades. Puede hacer más cosas cualquier persona conectada en el mundo de la conectividad de todos los cosas y con una consecuencia medida de información.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>	1	<p><b>LINUX ESSENTIALS (CISCO)</b> Curso de introducción sobre el sistema operativo Linux que ha sido desarrollado por NCC. Cada vez se más importante conocer este sistema operativo ampliamente extendido en el mundo de los servidores de Internet, en algunos equipos de correo, en teléfonos de última generación, en equipos de seguridad y en entornos críticos de sistemas.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>
<p><b>EMPRENDEDIMIENTO DIGITAL (CISCO)</b> Este curso está diseñado para ayudarte a perfeccionar las habilidades que utilizas como empleado en cualquier trabajo. Muchas de las habilidades que se aprenden en este curso se convierten como habilidades independientes.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>	2	<p><b>INTRODUCCIÓN A LA CIBERSEGURIDAD (CISCO)</b> En este curso se exploran los fundamentos, los principios y el tema de la ciberseguridad de una manera relevante. Aprendiendo a proteger la privacidad en línea, conocer más sobre los riesgos que afectan las empresas, los gobiernos y las instituciones educativas.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 3 meses.</b></p>
<p><b>NOAH SCHOGT CONNECTED (CISCO)</b> Sabes cómo utilizar un ordenador, conectar dispositivos y acceder a Internet, como electrónico y media sociales. No se exigen conocimientos previos para este curso introductorio.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>	3	<p><b>NETWORKING ESSENTIALS (CISCO)</b> En este curso se enseñan los aspectos fundamentales de las redes, incluyendo la forma en que se conectan los dispositivos de una red, asignación de direcciones de red, cómo crear una red doméstica y configuración básica de la seguridad, aspectos básicos de configuración de dispositivos Cisco, y procedimientos de gestión y resolución de problemas de red.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>
<p><b>INICIACIÓN A SALESFORCE</b> Salesforce es un conjunto de programas cuya finalidad es gestionar la relación con los clientes, lo que en el mundo empresarial se conoce como Customer Relationship Manage (CRM). Este curso presenta la herramienta y proporciona los conocimientos necesarios para abordar una primera explotación.</p> <p><b>Duración del curso: 2 meses.</b></p>	4	<p><b>CIBERSEGURIDAD ESSENTIALS (CISCO)</b> El curso Cybersecurity Essentials 1.0 está diseñado para estudiantes que están interesados en obtener estudios más avanzados en el campo de la ciberseguridad. Este curso proporciona una descripción general del campo de la ciberseguridad.</p> <p><b>Duración máxima del curso: 2 meses.</b></p>
<p><b>INICIACIÓN A LA FÍSICA</b> En este curso se introducirán los conceptos y principios fundamentales del método científico, la estructura básica de la Física que estudia los movimientos, la estructura básica de la Física que estudia los causas del movimiento y los diversos tipos de energía.</p> <p><b>Duración del curso: 2 meses.</b></p>	5	<p><b>ADMINISTRACIÓN DE SALESFORCE</b> El curso está dirigido a cualquier persona que tenga interés en aprender acerca de procesos de ventas de ventas de herramientas empresariales desde el punto de vista tecnológico. Aunque no es necesario la realización previa del curso de Aula Mentor Introducción a Salesforce facilita la gestión de la plataforma y poder terminar el curso en el menor espacio de tiempo.</p> <p><b>Duración del curso: 2 meses.</b></p>
<p><b>Información</b> Casa da Cultura (9:00 - 10:00 horas) 881 70 12 52 ext. 7 estudios@bergondogal</p>	6	<p><b>Vén e infórmate na túa Aula Mentor Bergondo!</b></p>

**XARDÍN DE MARTA  
FLORISTERIA**

Praciña do Conde, s/n. Sada (A Coruña)  
MERCADO MUNICIPAL  
**Telf.: 630 661 919**

Especialistas en:

- Arreglos florais para todo tipo de eventos
- Coronas, Ramos de Noiva
- Decoración personalizada de espazos

## Levantamiento de actas por la expropiación en el cruce de Guísamo

Bergondo.

La Dirección General de Carreteras ha fijado para el próximo 19 de mayo el levantamiento de actas previas por la expropiación de terrenos en el cruce de Guísamo (Bergondo) para construir la demandada rotonda. El proyecto solo afecta a una pequeña parte de tres terrenos, dos

urbanos y uno con una plantación de eucaliptos, y uno de ellos con una construcción, el restaurante Rancho Grande. En total se expropiarán 739 metros cuadrados (81,229 y 429 m2. de cada una de las tres parcelas).

Los propietarios de estos tres terrenos afectados deberán acudir el día 19 de mayo a la Casa

Consistorial de Bergondo entre las 09.00 y las 13.00 horas para el levantamiento de actas previas a la ocupación de fincas. Tras esta resolución de Carreteras además los interesados tienen un plazo de quince días para formular alegaciones si consideran que existe algún error en la relación de bienes afectados. La obra tiene un presupuesto de 900.000 euros.

## Continúan los cursos formativos de huertos urbanos y agricultura ecológica

Sada.

La Concejalía de Participación Cidadá, Transparencia, Cooperación, Mocidade e Tics de Sada continúa con la oferta de cursos de horticultura para que “los vecinos de Sada y la ciudadanía en general participen en actividades de ocio y tiempo libre” y “puedan adquirir habilidades personales y aprendizaje de nuevas capacidades relacionadas con la temática de huerto urbano y agricultura ecológica”. El plazo de inscripción para la tercera convocatoria será del 2 al 15 de mayo. La actividad se realizará el 19 y 26 de mayo y el 2 y 9 de junio.

El curso está destinado a jóvenes a partir de 14 años y mayores en general. Se realizará en horario de 16.30 a 19 horas en la parcela habilitada en el huerto urbano en el barrio de Tenecia. En el caso de condiciones meteorológicas adversas o necesidad de equipamientos informáticos para tener formación teórica, se podrá utilizar el aula de actividades de la Oficina da Xuventude.

## El PP de Sada propone una solución a la falta de accesibilidad en el Tarabelo

Sada.

En el pleno del Concello de Sada celebrado el pasado mes de diciembre, Soraya Salorio realizó un ruego al alcalde para que resolviese la accesibilidad de las aceras y sendas peatonales que los vecinos del Tarabelo necesitan usar a diario para ir al supermercado, al tanatorio o a Sada. En concreto pedimos que se resolviese la accesibilidad del puente sobre el “regato Fontoira” donde existe un estrechamiento de 69 cm a lo largo de unos 10 metros, que impide el paso de un usuario en silla de ruedas o un carrito de bebe. No se puede dar la espalda a una vecina en silla de ruedas, que no puede pasar por espacios con ancho insuficiente, en concreto entre los apoyos de la bionda de la carretera y la barandilla del puente.

Las actuaciones se acometen en los terrenos existentes contiguos a la pista de patinaje, en el margen derecho de la avenida de Ernesto “Che” Guevara

## Comienzan las obras para crear 179 plazas de parking en Bastiagueiro

Oleiros.

Con esta obra, adjudicada por 339.348,40 euros, se ordenará toda la zona, dotándola de árboles y áreas verdes y creando 179 plazas de estacionamiento, de las que una decena quedarán reservadas para personas con diversidad funcional, tal y como expuso en su día el alcalde del municipio, Ángel García Seoane. También el municipio volverá a sacar a licitación de la obra de la avenida después de que la empresa contratada (Arias Hermanos) entrase en concurso de acreedores, de la misma manera que ocurrió con la de la red de aguas del Alto de Perillo.

En el caso de “Che” Guevara se tiene que contratar de nuevo el asfaltado y mantenimiento, con una inversión de más de 400.000 euros, y en Perillo se pretende



renovar la red de agua para solucionar las alteraciones en el suministro que se registran especialmente en verano, cuando el consumo aumenta de manera considerable, y que afectan, sobre todo, a la urbanización de viviendas de Bastiagueiro. Asimismo, el mandatario anunció la ampliación del área infantil en Lorbé. En concreto, “no conxunto de solo que ten alí o concello, onde también hai unha polideportiva, na contorna da Casa do Pobo de Lorbé”. Una intervención que costará casi

72.000 euros para que los vecinos de la zona “conten cun espazo superior ao que teñen neste moneto”. En Mera está previsto renovar la red de agua en la calle de Celso Emilio Ferreiro, con una inversión de casi 120.000 euros, se trata de una tubería antigua y que “está rompendo continuamente”, añadió el alcalde, quien incidió en que es una obra prioritaria toda vez que “non se lles pode estar cortando a auga aos veciños cada dúas por tres”.

Con esta adjudicataria además se contará con pulseras SOS para los usuarios con determinadas patologías

## Sada adjudica el Servicio de Ayuda en el Hogar por 2,7 millones

Sada.

El pleno del Ayuntamiento de Sada ha adjudicado el contrato del Servicio Ayuda en el Hogar a Sacyr Social por 2,7 millones de euros por dos años. Esta empresa fue propuesta por el órgano de contratación tras evaluar a las tres aspirantes. Sacyr fue la que presentó un precio por

hora más caro (en contratos en los que se ha bajado este precio supone menor salario a los trabajadores y se han registrado problemas), 17,05 euros la hora (con IVA, 17,73 euros). El Gobierno local señaló que con esta adjudicación el Gobierno local quiere “garantizar la reducción al máximo de la lista de espera” en este servicio que supone

el 10% del presupuesto total. El Concello subraya que la novedad es que se contará con un vehículo equipado con GPS, con botiquín de primeros auxilios, para realizar “una intervención en el domicilio de los usuarios si fuese necesario”, antes de determinar si hace falta un desplazamiento y con el fin de reducir “tiempos de respuesta”.

## Alternativa dos Veciños critica la falta de personal del centro médico de Sada

Sada.

Alternativa dos Veciños de Sada denuncia que la Xunta “no cumple con el equipo asistencial mínimo de un médico más enfermero” en el Punto de Atención Continuada (PAC) del concello, que actualmente, según afirma la formación, también presta servicio a los residentes del municipio vecino de Bergondo, lo que supone que se atienda a una población que ronda los 20.000 habitantes.

Alternativa afirma que esta situación provoca que “el personal de enfermería tenga que hacer guardias de 24 horas, demorando salidas o imposibilitando actuaciones de emergencia” por cubrir cuidados y curas en domicilios todos los días. La formación indica que apoya las reivindicaciones de los trabajos del centro médico sadense.

## Dragado del puerto de Lorbé

La Consellería do Mar, a través de Portos de Galicia, inició las obras de dragado de rocas en el puerto de Lorbé. Esta actuación permitirá la retirada de una roca en aguas portuarias exteriores a la dársena “nunha zona de cota -4 respecto á baixa mar”, explicaron desde la Xunta. Con esta intervención se pretende “dar resposta á necesidade xurdida polo complicado acceso marítimo ao Porto de Lorbé debido á presenza desta rocha na canle de entrada”, indicaron desde el departamento que gestiona de Rosa Quintana. Así, el propósito del dragado que acaba de empezar, pasa precisamente por optimizar y mantener las condiciones de navegabilidad de modo seguro en esta zona de la costa de Oleiros.

Miluzzete  
tu boutique de moda

\* Doceramos tu boda civil  
\* Vestidos de fiesta \* Ropa casual

El Luengo Rivas, 26. 15160 Sada  
951 05 90 71 / 617 62 19 71  
www.miluzzete.es

Copy Sada

Fotocopias  
Ploteos  
Impresión digital  
Impresión fotográfica  
Tarjetas de visita  
Camisetas personalizadas

IMPRESIÓN B/N  
DESDE  
0.03 €/PAG  
A PARTIR DE 5000 COPIAS  
PRECIOS SIN IVA

Praza da Igrexa Nova, 16  
15160 - Sada - A Coruña  
Telf: 881.892.983  
644.633.884

## Arteixo recurrirá el cambio de precio de los terrenos donde se ubicará el parque central

Arteixo.

Arteixo aprobó por unanimidad en el pleno recurrir la decisión del Jurado de Expropiación de Galicia de cambiar la valoración del metro cuadrado en los terrenos expropiados para la construcción del nuevo parque central.

Concretamente, el precio ha pasado de los 7,6 euros el metro cuadrado que valoró el Ayuntamiento a los 34,14 euros que ahora ha decidido el jurado. “El municipio valoró el terreno como rústico debido a un estudio técnico que demostraba que los terrenos expropiados eran de naturaleza rústica y en el futuro seguirían siéndolo”, señalan.

El Jurado de Expropiación, que ahora tiene que decidir si acepta el recurso de reposición de Arteixo, valoró a petición de algunos expropiados que los terrenos podían considerarse suelos en transformación, es decir, que en el futuro podrían convertirse en urbanos. “Aún sin aceptar el precio propuesto por los propietarios, que era superior al dictaminado por el Jurado de Expropiación, la propuesta del organismo autonómico sería que el municipio pagase 34,14 euros por metro cuadrado, una cifra que no se corresponde con la tasación que deben tener los terrenos por su naturaleza rústica”, alegan.

La reclamación agrupa a los propietarios de cerca de 5.800 metros, indican desde el Ejecutivo de Carlos Calvelo, pero no cambia “de ninguna forma la titularidad de los terrenos, que son públicos a todos los efectos, ni afectan al transcurso de la obra, que ya está en su recta final”, indican.

El Consejo de la Autoridad Portuaria ha aprobado otorgar concesiones a Pescarmar, empresa de Gadisa, y el grupo Isaac Lema para ampliar sus instalaciones de procesado de pescado y marisco en el puerto

## Grupo Isaac Lema y Gadisa ampliarán sus plantas de procesado de pescado y marisco en A Coruña



A partir de 2025, el puerto espera autoabastecerse de energía renovable.

A Coruña.

El Consejo de la Autoridad Portuaria ha aprobado otorgar concesiones a Pescarmar, empresa de Gadisa, y el grupo Isaac Lema para ampliar sus instalaciones de procesado de pescado y marisco en el puerto.

En concreto, Pescarmar ha obtenido la concesión para construir y explotar una nave de 4.066 metros cuadrados en el muelle Este, para realizar actividades de manipulación, elaboración y comercialización de pescados y mariscos, con una inversión de 4,9 millones de euros. La concesión del grupo Isaac Lema le permitirá gestionar una nave de 2.200 metros cuadrados en el muelle de

San Diego, que se dedicará a la preparación de productos pesqueros.

El consejo aprobó además dotar de 5,7 millones de euros las asistencias técnicas de la obra del acceso ferroviario al puerto exterior. Las asistencias técnicas serán contratadas próximamente por ADIF y financiadas con cargo a los fondos europeos Next Generation, según explica la Autoridad Portuaria.

La empresa Alu Ibérica, que había iniciado en 2018 las obras de su terminal en Langosteira, ha finalizado su concesión debido a su situación interna y la paralización de su actividad. Su espacio, 4.000 metros cuadrados en el muelle A-3, queda ahora a disposición de

la Autoridad Portuaria.

En la reunión también se autorizó un cambio en el presupuesto de 3,79 millones de euros para afrontar el encarecimiento de la energía eléctrica de cara a los ejercicios de 2022, 2023 y 2024. La previsión de gasto en consumo de electricidad era de 1.685.000 y pasa a ser de 5.479.660 debido al alza de precio de la energía.

A partir de 2025, el puerto espera autoabastecerse de energía renovable gracias a un proyecto enmarcado en Green Port. En la actualidad, el 100% de la energía consumida por la Autoridad Portuaria es de origen renovable.

## Convocatoria de nuevos médicos del Sergas

El Servicio Galego de Saúde (Sergas) de la Xunta aprobó una Oferta Pública de Empleo (OPE) para este año 2022 que incluye un total de 106 nuevos facultativos de Atención Primaria de los que cuatro corresponden a centros de salud de la comarca de A Coruña: uno para Arteixo (turno de tarde), uno para el centro sanitario de Perillo en Oleiros (por la tarde también), otro para Carral (mañana) y otro para Miño (mañana). De las 106 plazas, 73 son de acceso libre, 6 para personas con discapacidad y 27 de promoción interna. Esta convocatoria se completa, en el área sanitaria de A Coruña-Cee, con otras seis: dos en Carballo (en turno de tarde y otro flexible) otras dos en Cabana de Bergantiños (mañana), una en Malpica (mañana) y otra en Laxe (mañana). Esta oferta de empleo es de carácter extraordinario para incorporar “con urgencia” 106 nuevos efectivos de personal médico fijo. Esta oferta urgente tiene un carácter parcial y anticipado respecto a la oferta general para 2022 que aprobará el Sergas.

## Nostián exige un nuevo contrato de gestión

El comité de empresa de Albada, la concesionaria de la planta de tratamiento de residuos de Nostián, acudirá al escaño ciudadano del pleno para exigir al Concello la “publicación inmediata” de los pliegos del nuevo contrato de gestión (el actual acabó en enero de 2020, y se ha prorrogado forzosa-mente) o que se “haga cargo del personal”.

El presidente del comité de empresa, Hadrián Canosa, apuntó a una posible huelga y afirmó que la situación de los trabajadores es “dramática y angustiosa” por el “deterioro continuado” de la planta y la “pérdida constante” de derechos sociolaborales. El sindicalista señaló que el anterior Gobierno local tenía los pliegos “prácticamente terminados” y que en este marco se firmó un acuerdo de garantías laborales que exige que se mantenga. La alcaldesa, Inés Rey, recordó como respuesta al comité de empresa, que los pliegos “tuvieron que ser modificados por cambios en la normativa europea”, y que el contrato es el “más cuantioso e importante del Ayuntamiento”.

## Más de 30 voluntarios retiran 80 kg de residuos de Barrañán

Más de 30 voluntarios de Actúa, el programa de voluntariado de Abanca y Afundación, consiguieron retirar a lo largo de la mañana del pasado 30 de abril, en colaboración con el Grupo Naturalista Hábitat, cerca de 80 kilos de residuos marinos de la playa de Barrañán, en Arteixo. Fueron retira-

dos, 325 trozos de cabos, 26 palillos de batea, 280 bastoncillos de los oídos, 283 colillas y 18 mascarillas, botes y botellas, tapones, envoltorios o trozos de juguetes. La jornada se completó con la eliminación de 500 kilogramos de uña de gato, especie invasora.

**PINTURAS Y REHABILITACIONES**  
**INTEGRALES** 24/7

- Pintura exterior e interior · Fachada y cubiertas
- Montajes Metálicos · Mantenimiento edificios
- Limpieza de canalones · Trabajos verticales

angel@modulopublicidad.com **Información**  
**Presupuestos sin Compromiso 682 828 601**

## El Concello de Miño presenta su nueva web de turismo

Miño está cambiando, y con él el catálogo de recursos turísticos de la localidad. La Fraga do Xarío, la Senda dos Sentidos y la senda dos Muiños do río Xarío son algunas de las nuevas incorporaciones que no tienen nada que envidiar en atractivo a los muy conocidos arenales del pueblo.

Precisamente es uno de los objetivos de la nueva web **turismodemio.com**, además de permitir planificar viajes en familia y con amigos. De hecho, destaca “6 Imprescindibles” que hay que visitar sí o sí en Miño, como son las playas Grande y Andahío-Perbes, la Senda dos Sentidos, Ponte do Porco, el molino de viento de Boucelo y la iglesia románica de san Xoán de Vilanova. No olvida el cada año más transitado Camiño Inglés, que atraviesa el término municipal de norte a sur, ni el campo de golf de 18 hoyos.

Estos y otros atractivos completan una atractiva oferta que ya anticipaba Fray Martín Sarmiento en 1745, cuando definía el paisaje de Miño como “el más divertido a la vista que se pueda desear”. Por supuesto, la nueva web también ofrece indicaciones sobre dónde comer, con los locales de restauración de todas las parroquias, o dormir (en alojamientos para todos los bolsillos, como hoteles, pensiones y campings). Miño quiere posicionarse como un destino turístico diversificado y para todas las épocas del año, ideal para los planes de naturaleza en familia recorriendo las sendas y playas, visitando el patrimonio etnográfico o degustando las delicias gastronómicas cocinadas con productos de proximidad como las empanadas o el bolo mariñeiro.

El proyecto está valorado en unos 900.000 euros y está previsto mantener una reunión con los operadores de esta plaza de abastos para darlo a conocer

## El Concello presenta proyecto para la rehabilitación del mercado de Recimil y el local de la Asociación de Vecinos de Serantes



Imágen promocional del Mercado de Recimil.

Ferrol.

La convocatoria del programa de ayudas a entidades locales para la rehabilitación de edificios públicos de titularidad local, del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana (plan Pireb local) contará con dos propuestas del Concello ferrolano para la subvención de actuaciones.

Tal y como explicó el portavoz del ejecutivo local, Julián Reina, al término de la Xunta Local de Goberno, el primero de ellos consiste en la adecuación y rehabilitación del mercado de Recimil, una actuación que coincide y se enmarca en las diferentes intervenciones que el Concello está llevando ya a cabo en la rehabilitación de viviendas del barrio.

El proyecto, que ha tenido en cuenta, además, el estudio de Rural consulting con el que contaba ya el Concello desde el anterior mandato, contempla la recuperación del mercado, con la mejora de los puestos, su acondicionamiento tér-

mico, la reforma de la iluminación o la optimización del aislamiento térmico, entre otras actuaciones.

La segunda obra que se presenta a este plan es la rehabilitación del actual local social de la Asociación de Vecinos de Serantes, en la avenida 19 de Febreiro, “co que pretendemos mellorar as súas instalacións e promover máis actividades e dinamismo social”, explicó Reina.

En este caso, está prevista, por una parte, la rehabilitación del edificio y por otra la ampliación, con lo que los trabajos se ampliarían al ambigü, biblioteca y sala multiusos. Ambas actuaciones (la financiable es la parte relativa a la rehabilitación y mejora energética) están valoradas en 600.000 euros.

El proyecto, remarcó el portavoz municipal, ha sido acordado con la propia entidad vecinal, como resultado de numerosas reuniones. Reina recordó, además, que uno de los proyectos, el de Recimil, formaba parte del acuerdo con el

BNG para la aprobación de los presupuestos municipales del pasado año. También la formación nacionalista se había interesado por estas ayudas del plan Pireb e instado al ejecutivo a presentar propuestas. Las suyas, sin embargo, eran diferentes, ya que se referían al mercado de Caranza y al antiguo Hospicio. También en Recimil, el gobierno local aprobó el proyecto básico y de ejecución para la rehabilitación de la envolvente para la mejora de la eficiencia energética en el edificio número 14 de la carretera de Castilla. La obra significa “un novo paso na rehabilitación de Recimil”, en el que ya se ejecutaron obras en este mandato en bloques de las calles Dez de Marzal, Narón, Betanzos y Ares, y que continuará por la plaza de España, calle Somozas y el aprobado ayer para la carretera de Castilla. Son todas ellas obras financiadas a través de los fondos Feder dentro de la estrategia Eduusi.

## Equilibrada gestión del Concello de Miño

El Concello de Miño acaba de aprobar la liquidación presupuestaria del ejercicio 2021, de la que cabe destacar el cumplimiento de los objetivos financieros y otro importante aumento del remanente de tesorería, que ha crecido 1,5 millones de euros en los últimos 4 años. En el año 2018 el remanente de tesorería municipal se situaba en 0,4 millones de euros y en 2021 está en 1,9 millones de euros, sobre los 1,3 millones de euros que se registraban en 2020. Esta cifra, fruto de la equilibrada gestión llevada a cabo por el gobierno local, permitirá al Concello afrontar con buenas garantías el pago de la deuda contraída con el Ministerio de Hacienda que se iniciará en 2023. El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, explica que “que a tendencia do remanente continúe sendo á alza é unha nova moi positiva xa que, por unha banda, danos seguridade para afrontar os prazos do pago da débeda e, pola outra, seguimos prestando servizos aos veciños sen subir impostos”.

## Narón inicia la instalación en la ciudad de varios puntos limpios de proximidad

Desde el consistorio naronés han informado de que los trabajos para instalar los Puntos Limpios de proximidad comenzaron ya en la parroquia de Xuvia. Los pasados días, un equipo de operarios se afanaban en retirar los contenedores soterrados con el objetivo de instalar las nuevas estructuras, que llegarán a la ciudad, según el ejecutivo local en breve. La alcaldesa, Marían Ferreiro, recordó que estarán ubicados, además de en Xuvia, en las zonas de O Alto, A Gándara, A Solaina y Piñeiros.



ESPECIALIZADOS EN COMERCIO Y HOSTELERÍA

C/ Rafael Alberti 3, Fonteculler 15174 Culleredo · Tlf. 881 932 222 · infocoruna@ydc.es

C/ Velázquez 23, Entresuelo 15570 Narón · Tlf. 981 386 003 · info@ydc.es

f yanez.disenocostruccion
#ydcdisenoayconstruccion



por Esther López Castro

## El despertar de la primavera

*Estimados lectores do periódico, As Mariñas. Esta vez, a miña colaboración vai ser un pequeno gran de area, que con toda humildade poño no verso que lle dedico á nosa insigne escritora, Rosalía de Castro, a poeta que deu a coñecer ao Mundo enteiro a nosa sensibilidade e cultura, e como non, ese afastamento inxusto ao que estivemos sometidos durante séculos. Con todo agarimo para a nosa universal escritora. Un cantar a Rosalía.*

### Un Cantar a Rosalía

Nun canto a túa tristura,  
¡que nota dará a cor?  
Que xarope feiticero  
acougará a túa dor?.

Miña pomba branca e tenra  
que choras doutros os males  
xorden bágoas dos teus ollos,  
coma fontes, como mares.

Faste eco do lamento  
que motiva a emigración,  
deixando nos campos ermos  
tristeza e desolación.

Doce e agarimosa ánima  
todo en ti e poesía,  
mesturas toxos e flores  
poñendo a dor harmonía.

Cando a túa vida te afasta  
do corazón que a túa terra  
choras a campos e a ríos,  
algo dentro de ti, berra.

Galicia sementa en ti  
un profundo sentimento,  
seu abandono e pobreza  
demandas todo momento.

Ese berro compunxido  
vai espertar as conciencias,  
os séculos de servidume,  
a mal ferida inocencia.

A verdade dunha terra  
condenada polo esquezo  
de anos de afastamento,  
nun desolado e desprezo.

Reflictes tódolos medos  
que están no teu ser  
profundo, envólvelos en  
poseía e xorde, algo fermoso  
e fecundo.

Na túa vernácula lingua  
espallas teus pensamentos  
e son as notas desgarradas,  
que fan nacer sentimentos.

Malia as túas escasas  
forzastraballas con fe e  
ardor, mesturas lingua e  
poema dando de ti o mellor.

Galicia verde e fermosa,  
de brétema e melancolía,  
foi a fonte inesgotable  
que inspirou, a Rosalía.



por Eva Vidal

## Las noticias son las de siempre

Es un viernes de una semana como otra cualquiera, de un abril como otro cualquiera. Las noticias son las de siempre. Nada nuevo. Es curioso: el mundo se encuentra en un momento histórico crucial y complicado pero, cuidado: ayer me fijé que las noticias ya no comienzan haciendo referencia al conflicto entre rusos y ucranianos ¡qué miedo!. Espero que no estemos comenzando el inicio de una nueva etapa en la que nuestras mentes y nuestros corazones se hayan acostumbrado ya al horror y al sufrimiento que provocan la guerra y la destrucción en las vidas de tanta gente para convertirnos es seres insensibles a las tragedias de los demás. Ello diría muy poco del género humano, aunque yo ya no apostaría ni siquiera un dedo de mi inútil mano izquierda por garantizar la sensibilidad de nuestra especie. Un alto cargo de la Administración Rusa anunciaba hace unas horas a bombo y platillo la posibilidad de acabar rápidamente con el asunto tirando por el camino del medio y utilizando armas de capacidad nuclear ¡ahí es nada!. Es como si se hubiese levantado de la cama y hubiese llegado a la conclusión de que el jaleo éste ya está durando mucho y le aburre soberanamente. Parece como si esa mañana hubiese apoyado en la alfombra el pie equivocado y pensase sin rubor: “Ya estoy hasta las narices, arraso con todo lo que se ponga de delante y aquí paz y después gloria”. Como si se tratase de una pelea de bar en un barrio marginal de cualquier rincón del mundo, el resto de la Comunidad Internacional escuchó la bravuconada como si oyese llover. Tanto los responsables políticos mundiales como nosotros mismos nos lo hemos tomado como la fantasmada de un ruso loco. Cuarenta y ocho horas después del aviso apenas se habla de ello por lo que resulta evidente que nos lo hemos tomado como la salida de tono de un tipo ridículo, pedante y con pocas luces. Ojalá tengamos razón y nuestra versión sea la buena, porque si no fuese así, estaríamos ante un problema de los gordos que podría darnos un susto de campeonato en cualquier momento, mientras nos dedicamos relajada y sosedadamente a ir al trabajo y tomarnos unas cañas con los amigos. Está claro: Hoy por hoy, hay que relativizar los problemas. De no

ser así, al menos yo no podría levantarme de la cama la mayor parte de los días. Hay que intentar ver las cosas con un cierto grado, no de optimismo (porque entonces los locos seríamos nosotros), pero sí de humor. Mucha más gente de la que creo debe pensar como yo, porque la mitad de los españoles se han pasado la tarde del pasado martes partiéndose de risa al ver a Belén Esteban cayéndose de una barra y rompiéndose un tobillo en vivo y en directo. ¡Anda que no han relativizado los responsables de la cadena de televisión!. Ante el accidente de una compañera, que era algo desgraciado y triste, decidieron exprimir a tope las imágenes de dolor de su tertuliana mientras oían aumentar el sonido de la caja registradora al mismo tiempo que los gritos de aquella mujer y el horripilante chasquido de dos huesos al partirse. Obviamente siguieron grabando todo el doloroso proceso en tiempo real y los televidentes pudieron disfrutar de ese modo de un improvisado reality. Menos mal que se les cayó la Belén, diabética crónica pegada a una bomba de insulina para el resto de su vida. ¡Qué guay que haya que meterla en un quirófano por inventarse la gracia de colgar a una enferma de una barra sin medir las consecuencias que podían derivarse del fabuloso invento!. Relativicemos: a ella no le ha ido muy bien, cierto, pero la audiencia ha subido, al menos momentáneamente, cuando el programa estaba de capa caída y con la guadaña como decorado. Y lo que nos hemos reído en casa... Vamos, de fábula. Toda una experiencia. Hay que relativizar. Eso al menos he pensado yo cuando me he enterado de que las Asociaciones de hosteleros se plantean cobrarnos la tapa que nos ponen con la cañita o el vino que nos tomamos el finde con los amigos. No les salen las cuentas según dicen y yo les creo. Al fin y al cabo, a mí tampoco me salen las mías. Menos el sueldo ha subido todo. Cuesta un dinerito encender la luz, poner la lavadora, llenar el depósito del

coche... así que ¿por qué no iba a ser más caro ir a echarse unas risas con la pandilla? Esto tampoco debe dar para rompernos la cabeza mucho más. Paguemos más por todo y cuando la cuenta corriente se nos ponga en color rojo chillón, ya resolveremos el problema. Bueno el nuestro y el de todos aquellos que nos ofrecen unos servicios y productos que no podremos permitirnos el lujo de consumir. Debe ser por eso que, oportunamente, Sanidad ha recomendado a los restaurantes limitar el vino y la cerveza en sus menús en el marco de una campaña para luchar contra el alcohol y la comida basura. Y cuidado: no se lo inventan ellos solitos. Asociaciones Sanitarias de gran renombre nacional instan a los Organismos Públicos a que colaboren con los establecimientos de restauración para promover la dieta mediterránea como modelo de alimentación cardiovascular. Es evidente que no confían en que los ciudadanos seamos capaces de razonar ordenadamente que no debemos abusar de esos productos. ¿Por qué será? ¿nos habremos ganado a pulso que nos traten como idiotas? Ahí lo dejo. Así que... Queridos amigos: Relativicemos una vez más. Qué importa si quieren cobrarnos la tapa o nos suben el vino y la caña. Es evidente que no habíamos caído en la cuenta de que esa costumbre tan española nos estaba haciendo daño sin que fuésemos conscientes de ello. Directamente es mejor no consumirlos y punto. Ay Dios... Menos mal que nos han avisado y alguien se preocupa por nosotros para dejar constancia de nuestra irresponsabilidad y nuestro evidente menosprecio hacia la salud y la supervivencia de la Humanidad. Además, pensemos en todo lo que nos ahorraremos. ¿Dónde está el problema? Todo son ventajas. Hagámonos un favor y no nos tomemos la vida con nuestra habitual combinación de prudencia y preocupación. Miremos positivamente al futuro y ya se verá. Algo bueno caerá al final. No puede ser de otro modo... creo.

Los británicos que lleven más de seis meses viviendo en España deberán sacarse el carné de conducir español para poder circular

## Los ingleses que viven en España ya no pueden conducir con su carné británico

Motor.

Como consecuencia del Brexit, los ciudadanos ingleses y de Reino Unido residentes en España no podrán circular por nuestro país si no se sacan el carné de conducir español. El pasado día 1 de mayo, terminó la excepción hecha por el Gobierno español en 2020 por la que los británicos podían conducir con su carné de nacionalidad británica.

Dicha moratoria se establece por el Gobierno español a raíz del Brexit que provoca la salida de Reino Unido de la Unión Europea. De este modo, los ciudadanos británicos residentes en España deberán poseer un carné de conducir español si quieren ponerse al volante. Los turistas británicos que pasen tiempo de ocio o vacaciones en España podrán conducir sin problema con licencia británica. También lo podrán hacer aquellos que se desplacen a España por motivo de trabajo o de forma transitoria. Contar con el permiso de conducir español sólo será obligatorio para aquellas personas con nacionalidad británica que lleven residiendo en España más de seis meses.

A este respecto, desde la DGT dicen que: "Después de la retirada del Reino Unido de la Unión Europea y la finalización del periodo transitorio, el Real Decreto Ley 38/2020 extendió la habilitación para los permisos de conducción británicos hasta el 30 de abril de 2022. En consecuencia, los permisos de conducción, válidos y en vigor, expedidos por las autoridades británicas habilitarán a sus titulares a conducir en nuestro país hasta esa fecha.

A partir del pasado 1 de mayo de 2022, el régimen de los permisos de conducción expedidos por las autoridades británicas será el previsto para los permisos expedidos en terceros países, conforme a lo recogido en el artículo 21 del Reglamento General de Conductores. Es decir, sólo serán válidos para conducir durante el plazo de seis meses, desde la entrada de su titular en España o desde la fecha de obtención de su residencia legal. "A partir del 1 de mayo de 2022, los permisos expedidos por las autoridades británicas habilitarán para conducir en España durante seis meses desde la entrada de su titular en España o desde la fecha de obtención de la residencia legal".



Los ecologistas esgrimen en un estudio que existe litio y níquel para fabricar 14 millones de coches eléctricos sin contar con Rusia

## El coche eléctrico es el mejor castigo que Europa puede infligir a Putin por su guerra en Ucrania



Un vehículo eléctrico cargando en un punto de carga.

Motor.

La dependencia de Alemania del gas ruso ha hecho saltar todas las alarmas puesto que el Gobierno alemán ha advertido que sería muy difícil prescindir de las importaciones de Rusia antes de 2024, incluso si el país ha aumentado mucho sus importaciones de gas natural de Noruega y Holanda en particular, así como de gas licuado de otros países. En cambio sí podrá dejar de comprar petróleo y carbón ruso a finales de este año.

En cuanto al coche eléctrico, Ucrania, antes de la invasión rusa, se estaba posicionando como un actor internacional en materias primas relacionadas con las baterías como son el litio, el cobalto, el níquel o el cobre. De hecho, Donest en el Donbass que quiere anexionar Rusia es rica en litio. Por otra

parte, Rusia es una potencia mundial en reservas de níquel, lo que puede condicionar la transición al vehículo eléctrico.

En este sentido, los ecologistas de Transport & Environment han realizado un estudio para desmitificar dos hitos. El primero que no hay materias primas suficientes para fabricar vehículos eléctricos; la segunda que la dependencia del litio ruso penalizar a Europa, la región que más va a acelerar hacia el vehículo a pilas. "El mejor castigo que Europa puede infligir al régimen de Putin por su guerra ilegal en Ucrania es la transición al vehículo eléctrico y acelerar la explotación en los países democráticos de níquel y litio".

Julia Poliscanova, directora de T&E afirma que "la guerra en Ucrania pone de manifiesto la necesidad de que dejemos de depender del petróleo, y la descarboni-

zación es el mejor camino. No hay escasez de litio o níquel en la corteza terrestre. De lo que sí hay escasez es de voluntad política y eso hace a Europa vulnerable a la falta de suministros".

Los ecologistas explican que un estudio suyo "demuestra que habría suficiente litio y níquel para fabricar hasta 14 millones de coches eléctricos de batería en 2023 (un 55% más con respecto a las previsiones de mercado actuales). En 2025, incluso aunque la disponibilidad de materias primas fuera más ajustada aún daría para producir 21 millones de vehículos eléctricos, casi un 50% más de lo que estima el mercado".

T&E recomienda que los dirigentes europeos apuesten por reforzar la diplomacia con otras democracias ricas en estos recursos, como Australia, Indonesia, Canadá y Chile, y comiencen a entablar conversaciones con empresas mineras.

Kia EV6, Coche del Año 2022.



**KIA**  
Movement that inspires

**CORGAL AUTOMÓVILES**  
La Coruña  
Ferrol (Narón) | Carballo  
[www.corgalautomoviles.com](http://www.corgalautomoviles.com)

Emissiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP (g/km):  
0. Consumo combinado WLTP (l/100km):  
16,5-18.



Orientado para viajar relajado por las megalópolis de China, Audi ha desvelado su tercer prototipo autónomo del que derivarán sus coches al final de esta década

## Audi Urbansphere: el lujo espacial que va más lejos que un automóvil



La tecnología permite con un límite de 270 kW en un tiempo similar al que se emplea para llenar un tanque de gasolina.

Motor.

Audi ha destapado su tercer proyecto de movilidad autónoma, un automóvil bautizado como Urbansphere que se ha construido pensando más en la habitabilidad que en las puras prestaciones. Por eso, como sucedió con los dos anteriores proyectos presentados el año pasado, es difícil de catalogar recurriendo a las categorías tradicionales. Y, además, Audi ha anunciado una cuarta 'esfera' que ampliará el avance hacia el futuro de las tres primeras.

Ahora bien, prestaciones 'haberlas haylas': el módulo de baterías colocado en el gran espacio entre ejes cuenta con 120 kW de capacidad para alimentar dos motores eléctricos con 295 kW o 401 caballos de potencia, 690 Nm de par motor. La tecnología de carga de 800 voltios permite recargas con un límite de 270 kW en un tiempo

similar al que se emplea para llenar un tanque de gasolina.

Primero vimos el Audi Skysphere, un roadster largo como una noche de insomnio que podría servir para un viaje placentero sin conductor o para disfrutar de prestaciones deportivas sentado frente al volante. Unas semanas después, Audi presentó otro prototipo, una visión de futuro a la que bautizó con el nombre de Grandsphere, como una gran berlina cerrada, un vehículo aún más longilíneo que el primer sphere y fundamentalmente dotado para viajar sin conducir, con todas las comodidades y servicios de una casa hasta arriba de domótica puntera. Las dos creaciones contaban con el cuarto grado de conducción autónoma, que ya no necesita humanos para conducirse si las infraestructuras colaboran.

¿Y dónde nos lleva el Urbansphere, tercero (último solo por ahora) de la saga, presentado hoy? Audi nos quiere introducir en una espe-

cie de viaje espacial para recorrer las grandes megalópolis chinas. De hecho iba a ser presentado físicamente en el Salón de Automóvil de Pekín esta semana, pero el rebrote del Covid-19 que sacude al gran estado asiático ha impedido que se celebre en las fechas previstas (21-30 de abril).

Tan china es esta tercera esfera de Audi que ha sido diseñado en los estudios de la firma alemana en Pekín y supervisado desde la sede de Ingolstadt (Alemania). Audi especifica que unos cuantos clientes potenciales, habitantes de las megalurbes de la República Popular China, han aportado sus ideas durante la elaboración del proyecto y han acompañado su evolución en el centro de diseño. En consecuencia, los prototipos que a final de una década, convertidos en modelos fabricados en serie, lleguen a Europa no serán exactamente iguales a los que circulen por China.

Las mascarillas más seguras contra el COVID 19 para cada viaje en coche

## Estos son los vehículos donde tendrás que seguir usando mascarilla de forma obligatoria

Motor.

El 20 de abril terminó la obligatoriedad del uso de cubrebocas en interiores. Hay excepciones, como el tren, el metro y otros vehículos en los que tendrás que seguir usando mascarilla.

Tras casi dos años, el gesto de ponerse la mascarilla dejará (casi) de ser una obligación. Las autoridades sanitarias han ido retirando de manera progresiva el uso de este elemento.

### Mascarilla obligatoria en centros sanitarios

El cambio normativo establece que podrás caminar por la calle sin mascarilla y acceder a muchos espacios interiores sin ella. Ahora bien, tendrás que tenerla a mano y usarla correctamente al acceder centros y establecimientos sanitarios: hospitales (excepto para las personas ingresadas, si están en su habitación sin visitas), centros de salud, farmacias, lugares de transfusión de sangre o similares.

También seguirá siendo obligatorio el uso de mascarillas en centros sociosanitarios (residencias), tanto para visitas como para empleados. Mientras que en los centros de trabajo serán los servicios de prevención de riesgos laborales de cada empresa los que decidan si se mantiene o se levanta la obligatoriedad.

### También en transporte público

La ministra de Sanidad, Carolina Darias, ha recalado que aunque el uso de mascarilla en interiores deja de ser obligatorio, de manera individual debemos valorar en qué casos y momentos sí es recomendable su uso. Con todo y con eso, hay espacios cerrados en los que el uso de mascarilla sigue siendo obligatorio como el transporte público. Las ambulancias son otro vehículo en el que tendrás que seguir usando la mascarilla una vez se levante la obligatoriedad. En este caso por doble motivo: son un vehículo de uso público y, al mismo tiempo, se pueden considerar espacio sanitario donde los usuarios son especialmente vulnerables.



### RADIADORES ANÍBAL

41 años  
en el sector

LIMPIEZAS POR  
ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



RADIADORES ANÍBAL no sólo se encarga de la reparación y revisión de todo tipo de radiadores y catalizadores (desde ciclomotores de cuatro ruedas, hasta vehículos de alta gama), sino que también se encargarán de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES  
ANIBAL

Rúa Daimier, Parcela 101 B, nº 14  
Pol. Ind. Espírito Santo, Cambre, La Coruña  
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52  
rad.anibal@gmail.com  
www.radiadoresanibal.com

MAN Truck & Bus, Knorr-Bremse, Leoni y Bosch unen sus fuerzas en Alemania buscando mejorar el transporte entre centros logísticos

# Arranca el proyecto de conducción autónoma de camiones ATLAS-L4

Motor Industrial.

La iniciativa busca más seguridad, flexibilidad y eficiencia en el sector de la logística y pretende poner vehículos en circulación a mediados de esta década. La Fraunhofer-Gesellschaft, la Universidad Técnica de Múnich (TUM) y la Universidad Técnica de Brunswick prestan apoyo científico al proyecto, mientras que TÜV SÜD y Autobahn aportan su experiencia en cuanto a la viabilidad práctica y el proceso de homologación.

«Los camiones son indispensables para el transporte de mercancías en todo el mundo. No obstante, solo en Alemania, los atascos causan cada año miles de millones de euros en daños económicos, sin olvidar cuestiones como que alrededor del 90% de los accidentes en carretera se deben a errores humanos o que la falta de conductores frena el crecimiento de muchas



El proyecto está financiado por el Ministerio Federal de Economía y Protección del Clima alemán.

empresas», analizan desde la firma de camiones MAN.

En este sentido, el proyecto de investigación y desarrollo «Transporte Automatizado entre Centros Logísticos en Autovías de Nivel 4» (ATLAS-L4) se centra en el funcionamiento de camiones autónomos en autovías y carreteras nacionales. Pretende contribuir a disminuir la congestión y los accidentes, reducir el consumo de combustible y las emisiones de CO2, aumentar la flexibilidad de uso de los vehículos y poner a prueba conceptos para contrarrestar la escasez de conductores.

Desarrollado de forma conjunta con socios de la industria automotriz, el desarrollo de software, la investigación científica y la administración, este proyecto integral gira en torno al desarrollo de un camión autónomo que cumpla los requisitos establecidos para la futura conducción sin conductor entre centros logísticos, tanto en autovías como en carreteras definidas, en lo relativo a la seguridad operativa, la monitorización remota y la transmisión de datos.



TRUCKS  
Sharing the Load



www.fordtrucks.es

F-MAX

# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

Consigue tu camión Ford con hasta 5 años de garantía y sin límite de kilometraje. Compartimos la carga.

**Himayma, s.l.**

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña  
Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El "New Big" de Ford Trucks

El Toyota bZ4 ya ha sido presentado, se puede reservar y en unas semanas conoceremos sus precios

## Adelanto del futuro Toyota bZ3, un interesante compacto eléctrico

Motor.

El nuevo Toyota bZ4 está a punto de estrenarse oficialmente en el mercado, un SUV eléctrico con una importante autonomía y espacio interior que tiene todos los argumentos para convertirse en líder de su categoría. La firma nipona trabaja también en nuevos modelos de cero emisiones, como el Toyota bZ3, un atractivo compacto que pondrá contra las cuerdas al ID.3 y compañía.

No cabe duda de que el futuro está marcado por los coches eléctricos. La estrategia difiere entre marcas, algunas atacando todas las variantes de carrocerías posibles y otras solo las carrocerías más demandadas. Toyota se encuentra en esta última posición, adelantándose a algunos competidores pero trabajando duramente para ampliar una gama que, por ahora, es paralela a la actual y que en un futuro ocupará ese espacio.

El Toyota bZ4 ya ha sido presentado, se puede reservar y en unas semanas conoceremos sus precios. La firma japonesa cuenta con departamentos especializados para el desarrollo de modelos de cada segmento del mercado, por lo que al par de modelos que representarán la estrategia Beyond Zero en el de los urbanos como en de los utilitarios, se sumará otro más. Un ataque directo a los compactos, con el futuro Toyota bZ3, un mercado en el que Toyota puede hacer mucho daño

y al que te adelantamos en esta recreación. El futuro 100% eléctrico aunar al CH-R y al Corolla en un solo modelo, con un diseño muy moderno como hemos visto en los concepts car anticipados por el propio fabricante, y el formato propio de un crossover más que de un SUV. Así es como se erige el avance del Toyota Crossover EV que posaba entre todos los anticipos conceptuales de los futuros eléctricos que dispondrá el fabricante a finales de esta década, todos desarrollados sobre la plataforma «e-TGNA».

La novedosa apuesta de cero emisiones será una alternativa a los CUPRA Born y al Volkswagen ID.3, entre otros modelos que se encuentran a la venta y a los que se sumará una importante hornada prácticamente desde la segunda mitad de este año. Algo que para Toyota no es un problema, ya que sabemos que los nipones entienden que ser el primero no significa ser el mejor. Además de ofrecer un espacioso interior y la más avanzada tecnología, la verdadera clave del futuro Toyota bZ3 se encuentra en el apartado mecánico.

La marca seguirá con la línea habitual con diferentes versiones y niveles de potencia, gracias a uno o dos motores eléctricos regulables con unapotencia máxima de 218 CV, por lo que dispondrá de tracción delantera y a las cuatro ruedas dando vida al Toyota bZ3-X. Este es uno de los secretos que distinguirán al japonés de la competencia europea.



El futuro Toyota bZ3 llegará con tracción total y una autonomía muy generosa.

Citroën puede presumir de tener en cartera varios modelos que son unos superventas a nivel europeo

## El chollo de los SUV baratos pequeños está en Citroën... y presume de equipamiento



Motor.

En la gama Citroën está el chollo de los SUV baratos pequeños. La marca francesa presume de tener en cartera uno de los todocaminos más baratos del competido segmento B. Es el Citroën C3 Aircross pero, ¿cómo es su versión más barata? ¿Está bien equipada? ¿Y cuál su precio? En este artículo encontrarás la respuesta a estas y otras muchas preguntas.

El Citroën C3 Aircross es uno de los pilares centrales sobre los que la marca francesa sustenta buena parte de su gama. Un todocamino que lidia en el competido segmento B y cuyo precio le permite postularse como uno de los mejores SUV pequeños baratos.

**¿Cómo es la versión más barata del C3 Aircross? ¿Está bien equipada? ¿Qué motor utiliza? Y lo más importante de todo, ¿cuál es su precio?**

La gama C3 Aircross está estructurada en los niveles de acabado Feel, Feel Pack, Shine y Shine Pack. Además, en estos momentos, también está disponible la edición especial C-Series. Lógicamente, en la búsqueda del C3 Aircross más barato, hay que poner el punto de mira en la versión de acceso. El acabado Feel. Es la terminación que nos permitirá obtener una configuración asequible.

**¿Está bien equipado el C3 Aircross con acabado Feel?**

Lo cierto es que, a pesar del papel que desempeña en la gama, puede presumir de traer consigo una amplia dotación en materia de seguridad y confort. Incluso ofrece un

nivel de conectividad más que aceptable para la vida diaria a bordo de un vehículo concebido para enfrentarse a la gran ciudad. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado:

### Equipamiento Citroën C3 Aircross Feel

- Citroën Connect Radio DAB Pack Look SUV.
- Llantas de acero con embellecedores de 16 pulgadas.
- Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina).
- Alerta de cambio involuntario de carril.
- Asistente de arranque en pendiente
- Faros EcoLED.
- Luces EcoLED para la conducción diurna.
- Luces antiniebla.
- Sensores traseros de aparcamiento
- Encendido automático de luces
- Asiento del conductor ajustable en altura.
- Regulador y limitador de velocidad.
- Ordenador de a bordo, etc.

En lo relativo al apartado mecánico, si echamos un vistazo bajo el capó del C3 Aircross más económico que podemos encontrar en nuestros concesionarios, nos encontraremos con un motor de gasolina 1.2 litros PureTech. Un motor de tres cilindros que desarrolla una potencia de 110 CV y 205 Nm de par máximo. Está asociado a una caja de cambios manual de seis velocidades y un sistema de tracción delantera.

Una de las claves determinantes de esta motorización es que ofrece un buen punto de equilibrio entre prestaciones y eficiencia. Permite al C3 Aircross acelerar de 0 a 100 km/h en 10,1 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 183 km/h. Bajo el ciclo WLTP declara un consumo medio de combustible de 5,8 litros a los 100 kilómetros y unas emisiones de CO2 de 132 g/km.

**¿Cuánto vale el Citroën C3 Aircross más barato? ¡El precio es clave!**

Llegados a este punto cabe hacerse una pregunta determinante. ¿Cuál es el precio del C3 Aircross más barato? La versión que hemos descrito a lo largo de este artículo tiene un precio, según el configurador de Citroën, de 19.900 euros. Es un PVP en el que ya se incluye el impuesto de matriculación (797 euros) y relacionado con la financiación a través de PSA Finance. Para disfrutar de una cuota mensual de 275,98 euros es necesario dar una entrada de 2.985 euros y hacer frente a los 10.684,54 euros de la última mensualidad. Todo ello con un TAE del 12,73 %.



**Nueva Sección**

No es una sensación agradable la tristeza, la preocupación, la desolación, el desánimo o la apatía, pero son procesos que forman parte de la vida misma

# Claves para salir de una depresión

Por Tatiana Benítez.

Una vez más estamos aquí, a tu lado y en confianza, un espacio creado para brindarte un conjunto de herramientas que te ayudarán a desarrollar tu bienestar físico, mental y emocional, porque quien más y quien menos ha sufrido en algún momento de su vida un bajón anímico y es que es algo normal; es completamente normal estar triste (a veces). Siempre que no ocurra con demasiada frecuencia y sobre todo que no sea algo que dure demasiado tiempo, la tristeza, como todas las emociones, es una parte natural de la vida.

No es una sensación agradable la tristeza, la preocupación, la desolación, el desánimo o la apatía, pero son procesos que forman parte de la vida misma, y todos, en algún momento vamos a pasar por esos estados emocionales, lo importante es reconocerlo y salir de ahí, ya que estas emociones para nada agradables son como un agujero negro que va creciendo y creciendo, a veces sin darnos cuenta, y cuando al fin somos capaces de verlo ya ese agujero negro se ha comido parte de nuestra galaxia interior, nuestra vida, nuestros sueños, nuestras ganas de vivir y de ser felices.

Cuando estamos sumergidos en ese agujero negro, que es la tristeza, la depresión, es fácil que el mundo nos parezca oscuro e inhóspito, y que no haya nada que te haga ilusionar y que te reconecte con tus ganas de vivir y ser feliz. Es posible que el dolor que sientes en tu interior no permita que aflore tu buen humor habitual y tu vitalidad.

Como te explicaba el estar triste de vez en cuando es algo completamente normal. Te puedes sentir frustrado porque tal vez no hayas logrado algo que deseabas con todas tus fuerzas. Puedes sentir dolor o impotencia porque quizás echas de menos a alguien que por las razones que sean ya no está. O quizás padezcas una enfermedad o un trastorno que te impide hacer cosas que te gustaría hacer, o que te hace sentirte diferente de tu entorno social. Como ves, muchos pueden ser los motivos por los que una persona puede sentirse triste.

**¿Por qué es natural entonces estar triste?**

Respecto a esta pregunta, el doctor en Psicología y profesor titular de la Universidad Camilo José Cela,

Jorge Barraca, ha explicado que hay trastornos depresivos que “se dan por el hecho de que esa persona haya sufrido una desviación en la búsqueda de los objetivos vitales”, como puede ser en el aspecto emocional, afectivo, laboral, familiar, etc, y que se denota en dolor por algo que no puedo controlar o que se escapa de mis manos, esto puede derivar de una pérdida o separación, a un cambio difícil, a que hay algo que nos ha decepcionado o a problemas de relación, ha habido algo que se ha roto y que no he podido dejar ir haciendo un respectivo y eficaz duelo.

El día de hoy quiero que sepas que el poder está en tus manos, quiero que sepas que tú puedes afrontar aquello que te esté causando dolor, tú puedes hacer cosas para aliviar tu tristeza y sentirte más feliz, solo tienes que darte el permiso para hacerlo, sentirte merecedor de cosas maravillosas y dar el paso hacia adelante en la búsqueda de tu bienestar físico, mental y emocional.

Comparto contigo cinco claves, que al ponerlas en práctica podrán ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y verás como poco a poco podrás retomar tu vitalidad y tus ganas de disfrutar la vida:

**CONECTA CON LA NATURALEZA**

La naturaleza es fuente de vida que nos aporta muchísima energía positiva y debido a que todos los seres humanos tenemos una conexión neurobiológica con la naturaleza, estar en contacto con ella nos proporciona bienestar físico y mental. Estudios han demostrado que estar en contacto con la Naturaleza estimula tu creatividad, reduce el estrés, refuerza el sistema inmunológico al tiempo que nos ayuda a distraernos y relajarnos, lo cual te aleja de pensamientos negativos recurrentes.

**POSITIVA TUS PENSAMIENTOS**

El primer paso para ser más positivo consiste en identificar cuando tenemos un pensamiento negativo, tales como: no puedo, no soy capaz, no valgo, éstas son frases muy poderosas que nuestro cerebro va guardando y que con el tiempo terminamos por creerlas, convirtiéndose así en creencias que nos limitan para avanzar y crecer en nuestra vida. Todos tenemos el po-



der de conquistar lo que queremos, y esa misma energía que utilizas desacreditándote puedes utilizarla para tu crecimiento, para ello, tienes que llenar tu mente de afirmaciones positivas, dejando de lado a esas frases negativas y empezar a luchar por lo que mereces disfrutando de tus éxitos.

Una frase puede llegar a ser el punto de inicio de una nueva actitud, convierte desde ahora las frases positivas como tu aliento diario de vida, ámate, cuídate, respétate y repítetelo constantemente viéndote al espejo cada mañana, afirmando que eres un ser extraordinario y único.

**¡Saca a flote tu inmenso poder!**

**AFRONTAR LAS SITUACIONES**

En ocasiones para evitar el dolor o el sufrimiento nos ponemos corazas, no hablamos de ello, nos cerramos en banda con el mundo que nos rodea, pero eso no sana, eso es esconder que algo nos afecta, y es un mecanismo de defensa natural,

a saber quién eres, qué quieres, cómo te imaginas tu futuro. Los sueños y las metas son las que dan parte del sentido a todas nuestras acciones diarias. Tus metas, objetivos y sueños deben ser realmente tuyos y deben hacerte vibrar desde el interior. Pero recuerda que, mientras buscas mejorar tu vida, no debes olvidar vivir el ahora, porque el mañana es algo que no existe por el simple hecho de que aún no ha llegado, por tanto, tú puedes crearlo.

**EL AMOR DE UNA MASCOTA**

Los animales, son el amor más puro e incondicional que el Universo puede poner en nuestras manos, su nivel de vibración es altísimo, y son capaces de ayudarte a regular tu propia energía. Actualmente existen muchos estudios que afirman que los perros y gatos son capaces de ofrecer beneficios emocionales en personas que se enfrentan al dolor de una pérdida, ya sea por la muerte de un ser querido o por una ruptura de pareja. Estar en contacto con mascotas evita el sentimiento de soledad.

Tener una mascota en casa también puede ayudarte a sentirte más seguro de ti mismo y más protegido, al tiempo que reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, por tanto, fortalecen el sistema inmunológico. Si ya tienes una mascota a tu lado, no dudes en abrazarla y darle el amor que él o ella te da, y poco a poco verás como te va aportando energía y vitalidad, aparte de que recibirás un chute del amor más puro que hay en la vida. ¡ánimo!. Realmente deseo que este artículo te sirva de inspiración por si no has encontrado todavía que es lo que te hace vibrar, quiero que sepas que es normal sentirnos solos o con falta de ilusión, a tu tiempo y a tu ritmo, puedes ir construyendo la vida que deseas, solo tú sabes qué es aquello que enciende tu chispa y qué la apaga, aléjate de quien o lo que apaga tu chispa y acércate al fuego que le da vida a tu chispa interior, un fuerte abrazo.

**ESTABLECE OBJETIVOS**

Comienza a conocerte, desde tu interior, hazte preguntas dirigidas

**Centro Sadhana**

Osteópata  
Pilates  
Naturopatía

**Bienestar Físico y Mental de manera natural**

Rúa Pontedeume, 8 - 15160 Sada  
Watshapp 691 205 748

En ambas universidades los profesores superan los 50 años de promedio

## La USC tiene la plantilla más envejecida de España y la UDC sobrepasa la media

Redacción.

La última estadística del Ministerio de Universidades sobre el personal docente e investigador ha aupado a la USC al puesto número uno de un ranking, el de la plantilla más envejecida de España.

En el curso 2019-2020 ostentaba la segunda posición, después de La Laguna (Tenerife), y en la actualización de los datos la Universidad de Santiago se convierte en la institución con la edad media más alta, 54,11 años de media.

Pero tampoco la UDC presenta una plantilla demasiado joven. Según el último informe mientras la media estatal está en los 50,35 años, la de la Universidad de A Coruña sube a los 50,51, el puesto 22 sobre un total de 48 universidades públicas. Completaría la terna en Galicia la institución olívica, bastante envejecida también (51,27 años). Se trata de una realidad común a todo el Estado y con una explicación sencilla, la mayoría de los profesores se incorporaron a las facultades en la época de expansión (años 80 y principios de

los 90), y de hecho fue ahí cuando la universidad gallega se segregó en tres. Por lo tanto, esa masa de profesorado se jubilará en bloque. En A Coruña casi uno de cada seis docentes está en proceso de jubilación, es decir, tiene entre 60 y 66 años (el profesorado universitario puede jubilarse a los 70); mientras que en la USC esta cifra se dispara al 22,44 %, casi uno de cada cuatro. Este envejecimiento se refleja también en el lado contrario, es decir, el porcentaje de jóvenes (menos de 35 años). En Santiago son solo el 4,31 % de la plantilla y en A Coru-



Alberto Valderruten, Vicerrector de profesorado de la UDC.

ña el 6 %. Una de las universidades más rejuvenecidas es la Rey Juan Carlos (porque también es de las instituciones públicas más recientes), con una media de edad de 45 años. En este caso, casi el 16 % de la plantilla es menor de 35.

El profesorado universitario se reparte en numerosas categorías, algunas incluso específicas de algunas carreras (como el profesorado asociado de ciencias de la salud). Lógicamente en función de esta categoría, el envejecimiento es mayor o menor. Así, los catedráticos son los que más peinan canas, superando de media los 61 años en la USC (61,49), mientras que en la UDC se acercan a los 59 (58,66). La media de edad va bajando a medida que el profesorado va pasando de las categorías de funcionario a las de contratado. En la Universidad de A Coruña los más jóvenes son los sustitutos, con un promedio de 41 años, mientras que en la USC son los lectores, apenas una decena, con una media de 31 años, mientras que los ayudantes doctor rondan los 40 (hay más de un centenar). Como dato curioso, de las áreas con tres o más profesores en la USC, la más en-

vejecida es álgebra, con una media de edad de 64,81 años. Botánica, prehistoria y oftalmología también pasan de los 64. En el lado contrario está periodismo (43,6 años).

### En el ranking de las diez universidades más envejecidas

Después de la USC se sitúan la de La Laguna, la UNED, la Universidad de Las Palmas, la Complutense, la Politécnica de Madrid, la de Alcalá, la Autónoma de Madrid, la Politécnica de Valencia y en décimo lugar la de Vigo.

El envejecimiento de las plantillas de profesorado de las universidades es un problema innegable. Mayor, en aquellas más tradicionales, por lo que la Universidad de A Coruña, todavía joven a sus 32 años, no prevé una avalancha de jubilaciones en un plazo medio. Si hay áreas, que proceden de cuando solo había una universidad en Galicia, más avejentadas, como es el caso de empresariales, los departamentos que proceden del colegio universitario de ciencias y filología, arquitectura y arquitectura técnica, o náutica. «Estos centros sí están preocupados al ver que se acumula

un cierto número de jubilaciones en los próximos años, pero se compensa con otros en donde las plantillas son más jóvenes», explica Alberto Valderruten, vicerrector de Profesorado de la UDC. Pese a que las jubilaciones masivas obligarán a un relevo en la universidad y por lo tanto a la entrada de nuevos docentes, en A Coruña las cifras que manejan no son elevadas, «claro que puede ser una oportunidad para los jóvenes, pero no estamos hablando de más de veinte plazas al año, en nuestro caso la necesidad de reposición no es tan alta».

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

### El mentalista

Camilla Läckberg  
Henrik Fexeus

### Sinopsis de El mentalista:

La esperada nueva novela de Camilla Läckberg y el mentalista Henrik Fexeus.

Un implacable asesino en serie. Una pareja de investigadores fuera de lo común.

Un caso extremo: códigos, símbolos y trampas numéricas en una desafiante cuenta atrás.

En un parque de atracciones a las afueras de Estocolmo aparece el cuerpo de una joven asesinada de forma macabra: atravesada por múltiples espadas dentro de una caja.

La agente de policía Mina Dabiri, reservada y metódica, forma parte del equipo especial de investigación que se hace cargo del caso. Cuando Mina agota todas las posibles pistas, recurre al conocido mentalista Vincent Walder para que los ayude a detectar los indicios que podrían conectar el asesinato con el mundo del ilusionismo.

Con la aparición de un nuevo cuerpo, Mina y Vincent entienden que se enfrentan a un despiadado asesino en serie y comienzan una trepidante carrera contrarreloj para descifrar los códigos numéricos y las trampas visuales de una mente brillante y perversa. Un apasionante viaje a la parte más oscura del alma humana que no dejará indiferente a ningún lector.

Atrévete a descubrir la verdad.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO  
(Soda / Incluidas parroquias)

c/ Linares Rivas, 33. SADA Telf.: 981 621 109

Elimina las manchas de grasa y las salpicaduras de alimentos con productos que todo el mundo tiene en casa

# Los trucos infalibles para limpiar el microondas y dejarlo reluciente

Redacción.

Si alguna vez te has preguntado cómo eliminar las manchas de grasa y salpicaduras de alimentos difíciles de limpiar, a continuación te contamos una serie de trucos de limpieza, también conocidos como "consejos de la abuela", para que el microondas luzca reluciente de una forma sencilla y rápida.

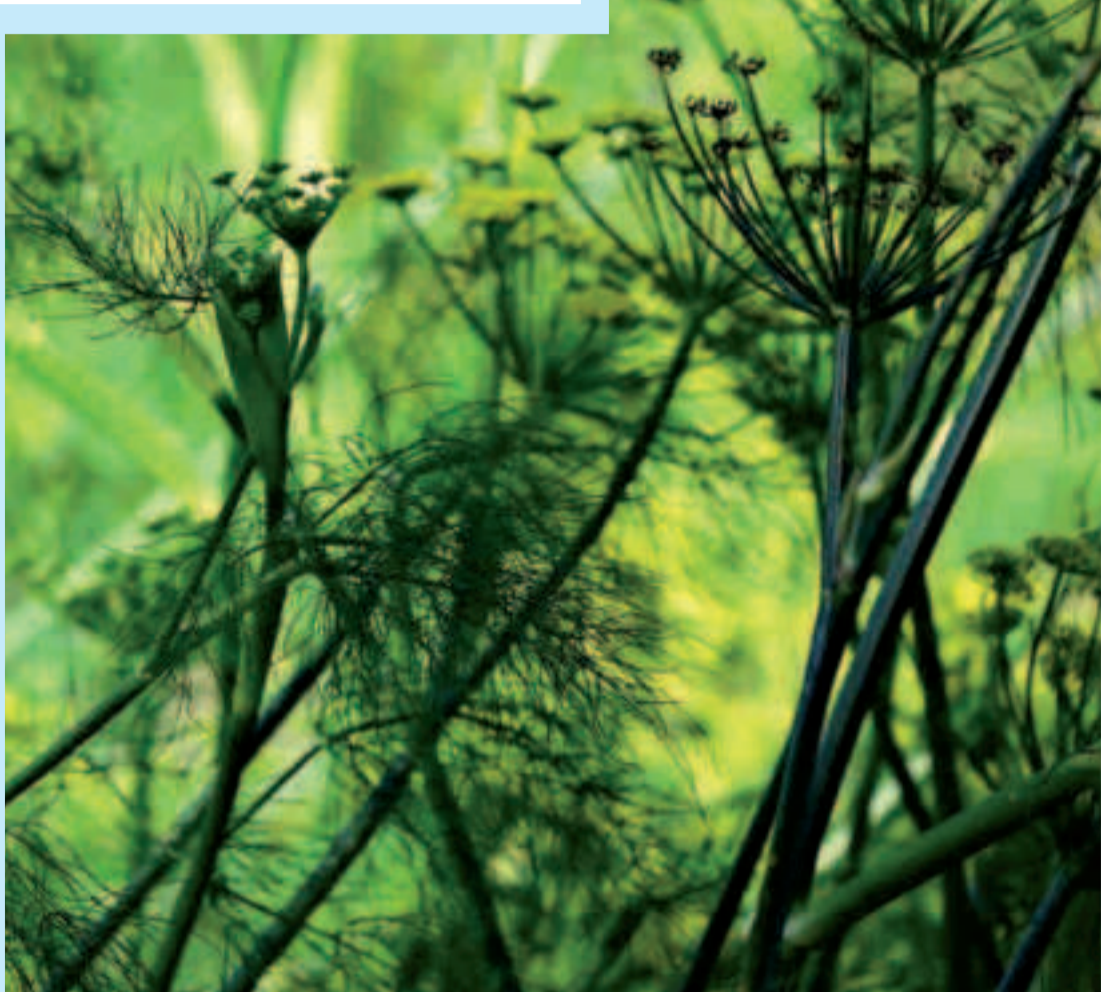
Un remedio natural y muy eficaz se realiza con un limón, que se tiene que cortar a la mitad. Después, ambas piezas se colocan boca abajo en plato con un poco de agua y se introducen en el microondas. Lo ponemos a máxima potencia durante 1 minuto o hasta dejar que se empañe el interior del aparato con el vapor que se va generando.

Una vez que se hayan empañado los cristales, se abre la puerta, se retira el recipiente y se pasa una bayeta o un paño de cocina por todo el interior para eliminar toda la suciedad. El microondas quedará reluciente y además, gracias al limón, quedará aromatizado y fresco de una forma natural.

Otro de los productos con los que, quizás, nunca habías pensado limpiar este electrodoméstico es el jabón líquido para lavavajillas. Sin embargo, este artículo resulta perfecto para limpiarlo. Para ello, hay que llenar un tazón con agua tibia y echar un chorro de este jabón.

Después, se introduce el tazón en el electrodoméstico y hay que calentarlo a máxima potencia durante un minuto. Seguidamente, se retira el recipiente con cuidado y se procede a limpiar todo el vapor generado con una esponja húmeda. De igual forma, se puede añadir a esta mezcla una pizca de bicarbonato de sodio para que actúe como un ambientador.

No tienes que pasar mucho tiempo con la bayeta en la mano ni tienes que gastarte mucho dinero. Más bien al contrario, hay soluciones caseras que dan mejores resultados. Si sabes cómo limpiar todo va a ser más fácil. Ahorrarás mucho dinero y vas a conseguir también tener más tiempo libre, que todo importa y todo suma.



## La planta más fácil de cultivar en casa y que perfumará todo tu hogar

Las plantas de interior aportan muchos beneficios a nuestro hogar. No hablamos solo del meramente estético, que es uno de los primeros que saltan a la vista. Las plantas también nos ayudan a purificar el aire que respiramos en casa y a prevenir humedades y moho en ciertas zonas. Pero sobre todo, las plantas contribuyen a que nuestra casa huela mejor. Hoy vamos a hablarte de la planta de matalauva uno de los mejores ambientadores naturales

que puedes tener en casa.

### Cómo cultivar matalauva en casa

La planta de matalauva es más conocida como anís aunque su nombre científico es *Pimpinella anisum*. Es muy conocida en gastronomía y para hacer infusiones y remedios naturales por lo que es una planta aromática y medicinal. Es bastante grande pero vamos a contarte cómo puedes cultivar matalauva en casa en una

maceta o en tu jardín. Lo más importante es que no tienes que ser un experto jardinero para plantar matalauva en casa y que crezca sana y lustrosa.

Pon las semillas de matalauva en un sustrato húmedo y poco profundo y deja que germine durante una o dos semanas, pasado este tiempo, ya podrás trasplantar la semilla a una maceta con un buen drenaje. Esta planta se desarrolla rápidamente por lo que pronto verás los primeros brotes.



El microondas es uno de los electrodomésticos que más utilizamos en nuestra vida diaria.





**MAMPAPLUS**  
MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA

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

Av. Finisterre 164, A Coruña  
981 145 528

Av. Rutis 1, Culleredo  
981 109 050



El deterioro de la boca tiene repercusiones tanto a nivel estético como en las relaciones interpersonales, causando en muchos casos problemas de socialización

## ¿Cómo nos afecta una mala salud dental?



Redacción.

Un adecuado nivel de salud oral repercute en la calidad de vida de las poblaciones, como asegura el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante (COEA), que añade que es conocido que el deterioro de la salud bucodental de las personas tiene repercusiones, no solamente a nivel funcional, sino también en el campo estético y de las relaciones interpersonales. De hecho, el 95% de la población considera que su salud oral es muy importante para su salud general.

Damos importancia al estado de nuestra boca y dientes, pero no todos consideramos que disfrutemos de ese nivel necesario de salud. En concreto, según los datos de la última encuesta publicada por el Consejo General de Colegios de Dentistas de España (El Libro Blanco. La salud bucodental en España 2020), seis de cada diez

españoles considera que su estado de salud bucodental ha sido bueno o muy bueno en el último año, pero también hay otros cuatro de cada diez que cree que ha sido regular o malo.

### La calidad de vida oral

Dos de cada diez personas asegura haber presentado dolor dental en los últimos doce meses y casi los mismos, el 19% de los encuestados, afirma haber presentado algún tipo de problema, dolor o limitación a la hora de comer como consecuencia inmediata de su estado de salud bucodental. Las consecuencias de un nivel bajo de salud oral son evidentes en este caso, pero también pueden provocar otras como infecciones, dolores de cabeza, malestar general, así como contribuir a otras enfermedades sistémicas.

A su vez, la apariencia de los dien-

tes provoca problemas de socialización a muchas personas. El 12% de los encuestados por el Consejo General reconoce que, con relativa frecuencia, tienen problemas sociales, lo que les limita para sonreír con normalidad.

“Tener una adecuada salud bucodental es, por tanto, sinónimo de calidad de vida”, afirman desde el Colegio de Dentistas de Alicante. Solo hay un secreto para mejorar la calidad de nuestra salud oral: cuidar la higiene dental, acudir regularmente al dentista y seguir sus indicaciones.

### Pero los españoles vamos poco a la clínica dental

En concreto, según la encuesta oficial del Consejo General de Colegios de Dentistas de España, solo acuden a revisión uno de cada dos ciudadanos al año, cifra de las más bajas de toda la Unión europea.

Antes de nada, hay que remarcar que existen dentaduras postizas fijas y de quita y pon

## ¿Es malo dormir con la dentadura postiza o con la prótesis dental removible?

Redacción.

La dentadura postiza representa un descanso para los que tienen algún problema bucal de difícil solución. Ya sea por una cuestión de edad, como por algún accidente o problema patológico de gran calado, lo cierto es que las prótesis dentales, ya sean fijas o removibles, han venido para salvar nuestra estética y nuestra salud bucodental.

A continuación, vamos a analizar qué sucede si se abusa en el uso de una prótesis completa o parcial removible.

Antes de nada, hay que remarcar que existen dentaduras postizas fijas y de quita y pon. Lo cierto es que este artículo te servirá, obviamente, tanto para conocer el cuidado de las prótesis dentales removibles como el de un “cangrejo dental” provisional.

### ¿Por qué no es bueno dormir con la dentadura postiza puesta?

Hay un cierto riesgo por dormir con dentaduras postizas de quita y pon. Cuando algunas de sus partes no están bien adaptadas, podrían soltarse y causar ahogos potencialmente mortales. Cada día deberíamos dejar reposar las encías que sustentan este tipo de prótesis durante, al menos, 4 horas. Al estar todo el día aguantando la presión de la masticación, necesitan volver a oxigenarse, recuperar el volumen perdido por la compre-

sión y volver a estar aptas para soportar la prótesis. Esto empeora en caso de que no ajusten bien, lo que suele ocurrir cuando superan los dos años de antigüedad. El roce es mayor y el exceso de uso puede causar la aparición de aftas o rozaduras. Si el paciente fuma y/o bebe en exceso, estas zonas de presión podrían convertirse en tumores potencialmente malignos.

Mientras dormimos podría ser un buen momento para realizar una limpieza a fondo de nuestra prótesis. A continuación, te explicamos cómo hacerlo:

### Cómo limpiar dentaduras postizas o prótesis dentales

¿Cómo quitar el sarro de los dientes postizos de forma completa? Existen unas pastillas para lavar la dentadura, que se disuelven en un vaso de agua, donde debes colocar tu prótesis durante toda la noche. Y es que con el cepillado no llegamos a todas sus partes, y es necesario eliminar las bacterias a fondo para no tener mal aliento y tampoco contraer enfermedades, como la neumonía. ¿Acaso no es la boca la mayor vía de entrada a nuestro cuerpo? Veamos ahora otras formas de limpiar una prótesis dental de forma casera.

### Limpieza de prótesis dentales fijas y puentes fijos

En el caso de que tu dentadura postiza sea fija o permanente, tendrás que cuidar el cepillado al máximo, siguiendo las indicaciones de tu dentista. Si tienes dudas sobre la limpieza de tu prótesis dental, pide una visita y te asesoraremos según tu caso.

**Dr. Insua Brandariz**  
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65

Agra de San Marcos, nº 1-1ºE. 15318 Abegondo

NUEVA  
CLÍNICA DENTAL  
EN ABEGONDO

www.clinicainsua.es

**Deportivo 3 - UD Logroñés 0**

Los blanquiazules encarrilaron el encuentro en los diez primeros minutos de partido con los tantos de Antoñito y Lapeña. Quiles completó la goleada en el segundo tiempo

# El Deportivo venció con claridad a la UD Logroñés

Redacción.

El Deportivo firmó unos primeros cuarenta y cinco minutos que invitan al optimismo. Los blanquiazules salieron realmente bien al terreno de juego y ofrecieron buenas sensaciones desde el inicio.

El equipo cargó mucho el juego por banda derecha. Allí tanto William de Camargo como Antoñito se mostraban muy profundos y con espacios. El lateral cumplió con muy buena nota en su estreno en Riazor y encima logró el primero de la tarde. Fue tras una jugada extraña y un intento de chilena que el colegiado no consideró como falta. La pelota le caía dentro del área a Antoñito y no perdonaba.

La UD Logroñés no era capaz de combinar y se vio en todo momento sometido por un Dépor muy superior que casi dejó el choque sentenciado en el primer cuarto de hora cuando Lapeña hacía el segundo a la salida de un córner. Lejos de retrasar metros o dar síntomas de conformismo, los blanquiazules siguieron buscando el tercero. Y lo hicieron a través del buen juego y las ocasiones. William, Soriano y Quiles lo buscaron pero no estaban acertados. Mención especial merece Álex Bergantiños. El capitán completó una actuación sobresaliente tomando siempre la mejor decisión posible sobre el terreno de juego.

Con Mackay convertido en un espectador más, el partido llegó al tiempo de descanso con mucha superioridad blanquiazul. Borja dejó a Antoñito en el banquillo tras notar una pequeña molestia en un lance de la primera mitad y dio entrada a Héctor. El Dépor salió con una marcha menos y la UD Logroñés intentó pisar área rival y generar algo de peligro aunque apenas inquietó a Mackay.

Quiles pudo sentenciar en el ocho de la segunda mitad pero falló un penaltique despejó bien el guardameta rival. El equipo sigue fallando penaltis en una temporada realmente negativa en ese sentido. Los minutos fueron pasando sin que sucedieran grandes cosas sobre el terreno de juego.

Héctor lo intentaba pero no lograba precisión en sus envíos. Borja siguió haciendo sustituciones y dio minutos a Miku, Álvaro Rey, De



Vicente y Pablo Trigueros. Quiles logró resarcirse tras el fallo del penalti y anotó un bonito tanto tras un gran remate de cabeza a centro de Héctor. Era el broche final a un partido cómodo y relativamente sencillo de un Dépor que no notó la presión de la victoria del Racing de Ferrol y que mantiene buenos números en Riazor. Rafa de Vicente hizo el cuarto pero el colegiado lo anuló a instancias del asistente por un inexistente fuera de juego.



## El RC Deportivo y Juan Carlos Menudo separan sus caminos

Juan Carlos Menudo Domínguez (Sevilla, 18 de xuño de 1991) non continuará pertencendo, desde este momento, ao RC Deportivo.

O centrocampista andaluz converteuse na primeira fichaxe do Dépor 21-22 e pecha a súa etapa branquiazul cun balance de 11 partidos en Primeira RFEF, 1 en Copa do Rei, 1 gol e 303 minutos defendendo a camiseta Deportivista. Desde agora, Juan Carlos Menudo poderá escoller libremente o seu próximo proxecto deportivo. O Club, tanto a nivel profesional como persoal, deséalle a maior das sortes no seu futuro.

## El Comité de Competición desestima la reclamación del Deportivo

El Comité de Competición desestima la reclamación del RC Deportivo por alineación indebida del Athletic Club «B»

Desestimar la reclamación que, por alineación indebida, ha sido formulada por el Real Club Deportivo de La Coruña SAD contra el Athletic Club «B», por la alineación de los futbolistas de este último, Juan Artoles (número 22) y Youssouf Diarra (número 10), en el partido disputado entre ambos equipos el pasado día 10 de abril, sin declaración de responsabilidad disciplinaria alguna. El RC Deportivo recurrirá ante el Comité de Apelación la resolución del Comité de Competición.

Finalizó el pasado día 30 en el Hércules Club de Golf, el Torneo Benéfico Ayuda a Ucrania

# Torneo Benéfico Ayuda a Ucrania en el Hércules Club de Golf

Redacción.

Finalizó el pasado día 30, en el Hércules Club de Golf, el Torneo Benéfico Ayuda a Ucrania en el que ni el mismo presidente Javier Valiente y todas las firmas colabo-

radoras que hicieron posible este Torneo, se esperaban que la participación fuese tan alta, con más de 200 jugadores.

El Club, cuidó el campeonato desde el principio, entregando una caja de

bolas Wilson a cada jugador así como un refrigerio en el medio del recorrido. También aparte del sorteo de regalos, en la entrega de premios se pusieron diferentes premios en varios hoyos.



### Campeón Scratch:

Alejandro García Mejuto con 36 puntos

### 1º Categoría Handicap:

1ª Francisco Javier Rodríguez con 44 puntos

2º Marcos Rey Añón con 40 puntos

### 2ª Categoría Handicap:

1º Francisco José Cabalar con 48 puntos

2º Ángel Blanco Carrera con 46 puntos

### 3ª Categoría Handicap:

1º Manuel Cernadas con 49 puntos  
2º Luís Portela Llambi con 48 puntos



Andrew Hill, se llevó el drive más largo en el hoyo 10. Begoña Robles Ferreras consiguió el drive más largo en damas.

Marcos Rey Añón logró la Bola más cercana en el hoyo 7.

Rubén López Oroza consiguió la bola más cercana en el hoyo 9.

También se llevaron premio al mejor Birdie en el hoyo 14: Gonzalo Ríos Álvarez, Gonzalo Mosquera Barroso, Nacho Iturregui, Luís Constenla López, Daniela Ichium y Kasey Hill.

El premio a la bola más cercana en el hoyo 17 fue para Marisol Pérez Martínez.

El premio al mejor segundo golpe en el hoyo 18 fue para Antón Vázquez Muiño.

El mejor senior fue Mariano Santos Álvarez y la mejor Dama Marisol Pérez Martínez. Los premios Forrabolas fueron para Jorge Menard y María del Carmen González.

Al finalizar el torneo se entregó a la presidenta provincial de La Cruz Roja, Mercedes Casanova, la recaudación íntegra del Torneo.



# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

## Información Jurídica y Laboral

Sección dedicada a dar información jurídica bajo la dirección del abogado Eduardo Lorenzo, especializado en tema civil, penal, divorcios, accidentes de tráfico y laboral

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando

**Su consulta jurídica y laboral ahora será gratuita, personalizada y confidencial**

Redacción.

### Consulta 1:

Buenos días, les planteo la siguiente consulta legal. Les informo que mi pareja lleva años teniendo un trato un tanto distante con la familia que permanece viva y por lo que conocemos por noticias de otros familiares, la abuela de ella (que ya es muy mayor) tiene un testamento hecho conforme de que su nieta no reciba nada de herencia. Hay que tener en cuenta de que la abuela de ella tenía una hija que por desgracia falleció esa hija también era hija única la nieta por lo que yo sé siendo hija única de la difunta es heredera legítima y forzosa. Así me lo han indicado. Nos encontramos en la provincia de Lugo, me gustaría tener otra opción sobre esto.

### Estimado cliente

De acuerdo al artículo 933 del código civil, la nieta, habiendo falle-

cido la madre, es legitimaria. Por tanto, le corresponde heredar, como mínimo, la legítima que le hubiera correspondido a la madre en vida. Le Ley de Derecho Civil de Galicia del año 2006 estableció que las legítimas de descendientes son 1/4 de la herencia, a repartir entre los legitimarios a partes iguales. No hay legítima de mejora. Por tanto, corresponde un 25% (que se repartirá entre los legitimarios) El restante 75% de la herencia lo repartirá la abuela en testamento a quien libremente considere. Es cierto que hay causas de desheredación tasadas, ante situaciones graves, pero la mayoría de veces se abusa de esta figura y no responde a una realidad siendo, por tanto, impugnables llegado el momento.

Una cuestión tenemos que tener clara: mientras la abuela no fallece no se puede llevar a cabo ninguna acción legal. Sería una vez que la abuela falleciese. Mientras no fallece, no hay herencia para repartir

ni se puede plantear ninguna demanda. Es más, ella podría cambiar el testamento cuantas veces quisiese.

Atentamente.

### Consulta 2:

Hola, encantado de saludarles, he dejado un piso al finalizar el arrendamiento por mutuo acuerdo de las partes y el propietario se comprometió en ese momento a abonarme la fianza en el número de cuenta bancaria que le facilité. Sin embargo, días después me comunica que se va a quedar con 600 euros de la fianza, me dice que 450 se retienen para pintar el piso y 150 para hacer una limpieza profesional. La verdad es que dejamos el piso en perfecto estado de limpieza y no necesitaba ser pintado porque sólo estuvimos 10 meses y tengo fotografías y vídeos del estado en quedé todo. ¿Tengo alguna posibilidad de reclamar? Si es así, ¿son muy elevados los costes?



### Estimado cliente

En principio se podría reclamar la fianza. La fianza sólo se puede descontar en casos de desperfectos claros del piso, nunca por limpieza o desgaste natural del uso. Si una pintura se desgasta o ensucia por el uso habitual de una propiedad no se puede atribuir a la responsabilidad del inquilino. Otra cosa distinta es que, por ejemplo, esté pintarrajeada o manchada de forma dolosa o por clara imprudencia.

Para reclamar la fianza habría que presentar una demanda (no requiere abogado ni genera costes, al ser cuantía inferior a 2.000 euros) en los juzgados civiles del lugar donde radique la propiedad. Hay modelos de demanda de reclamación de cantidad inferior a 2.000 en la web del Consejo General del Poder Judicial para facilitar el trámite. Al documento habrá de unirse toda la documentación (contrato de arriendo, requerimientos y comunicaciones inter partes de reclamación

de fianza, fotografías del piso, etc.)

Al margen de lo anterior, las fianzas se deben depositar (aunque no todos lo hacen) ante la consejería o administración encargada de la gestión de vivienda de la comunidad autónoma que en cada caso se trate. En el caso de Galicia se deposita ante el Instituto Galego de Vivienda e Solo. Y si fuera el caso de no haberse depositado, esa conducta se puede denunciar y es sancionada con multas cuantiosas. Podemos comentarle esto al arrendador, como vía de presión, para llegar a un acuerdo.

Atentamente,

Gracias por consultarnos

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)



Un método preciso y rápido para mantener tu diseño de cejas. La depilación de cejas con hilo es una técnica que podrás emplear para lucir siempre unas cejas perfectas

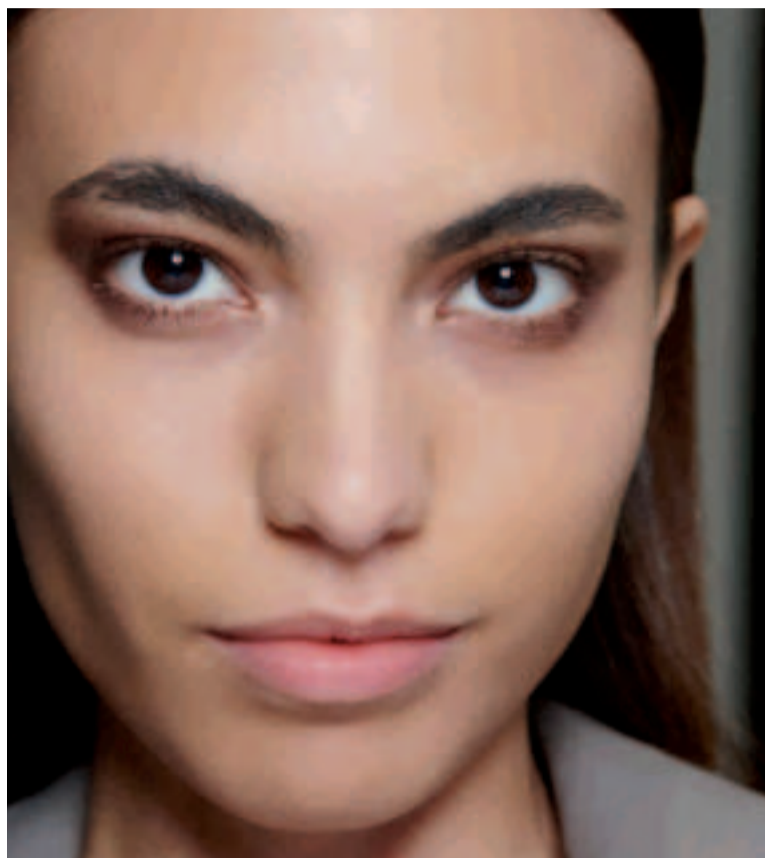
## Depilación de cejas con hilo, se trata de una técnica antigua

Redacción.

Se trata de una técnica antigua, cuyo origen se atribuye a las regiones indias y persas y que supone una excelente alternativa a las pinzas o a la cera. Expertos en depilación con hilo explican que "es una técnica que consiste en arrancar el vello de raíz con una precisión milimétrica, que no fatiga ni maltrata la piel del rostro". Permite la extracción de líneas enteras de vello, tras una semana de la primera sesión inicia el proceso de crecimiento y regeneración folicular y en un periodo de dos a tres semanas es cuando vuelve a crecer el vello. Es una depilación apta hasta para las pieles sensibles, pues no irrita y casi no duele; es un proceso muy rápido, ya que en 10 minutos puedes lucir un diseño personalizado de cejas; se evita la aparición de arrugas, manchas y flacidez propias de la cera y debilita y retrasa el crecimiento del vello.

Algunas de sus ventajas son la rapidez con la que se realiza una vez se le ha cogido el truco; también resulta menos dolorosa que otros métodos y no irrita la piel, aunque esta sea de carácter sensible. Otro punto fuerte es su precisión, la profesional Elvita Chérrez de Easy Glam la recomienda porque "permite perfilar el diseño con mayor exactitud y el resultado es una ceja muy definida y pulcra". Además de las cejas, la depilación con hilo del labio superior es muy beneficiosa, sobre todo para pieles sensibles que se irritan con la cera caliente.

Si pruebas la depilación con hilo tú misma pero no te ves con la maña suficiente como para que el resultado sea perfecto, siempre puedes acudir a una esteticista profesional que domine la técnica. Para poder hacer tu depilación de cejas con hilo te hará falta un trozo de hilo de unos 50 cm.



**Una vez estés preparada, hora de comenzar**

Lo primero será anudar ambos extremos del hilo con un lazo, asegúrate de que quede bien tirante y no se pueda soltar. Para mayor comodidad, recorta las tiras que sobresalgan del nudo. Utiliza ambas manos y coloca el hilo entre tus dedos de modo que quede bien estirado. En una mano deberás tener la parte de hilo anudada y en la otra el extremo. En esa posición, con el hilo todavía en tensión, gira una sola mano hasta diez veces para que este empiece a retorcerse sobre sí mismo y a trenzarse por su zona central. La parte central retorcida será la responsable de atrapar el pelo y arrancarlo.

**Ya es momento de la depilación**

Acerca el hilo a tu rostro y posiciona la parte trenzada donde quieras comenzar a depilar, coloca tus dedos de tal modo que el hilo forme un triángulo. La técnica consiste simplemente en un juego de cerrar y abrir una y otra mano de forma alterna. Así se consigue que el hilo, empujado por el trenzado, atrape el pelo y lo arranque de raíz.

*Tu nuevo centro de peluquería y estética mixta en Oleiros*

Servicios de peluquería para hombre y mujer  
 Presoterapia • Tratamientos capilares • Tratamientos corporales • Cavitación  
 Radiofrecuencia • Venta de productos profesionales  
**DEPILACIÓN LÁSER TRIPLE ONDA**

*Oferta 50% de dto. en Estética durante el mes de mayo*

**sorte & pericia**

Urbanización Rialta, Rúa Peneireiro, nº 14, 15178 Oleiros  
 Horario de 11 a 13,30 y de 15 a 19h.  
 Telf.: 604 048 096

El sector podría registrar un aumento significativo de las quiebras a principios de 2022

## La quiebra amenaza a varias empresas del sector de la construcción por el aumento de los costes



De momento, el Gobierno Central ha amortiguado el golpe con la tercera prórroga de la moratoria concursal hasta el 30 de junio de 2022.

Redacción.

A finales de 2021, Crédito y Caución advirtió de un repunte de las insolvencias en el sector de la construcción en España. De hecho, la compañía afirmaba que microempresas y pequeñas empresas tenían grandes riesgos de ir a la quiebra. Una situación provocada por el incremento de los precios de las materias primas, el transporte y la energía, según informa Invertia.

"El sector podría registrar un aumento significativo de las quiebras a principios de 2022, en función de la evolución de las medidas de estímulo, el final de las prórrogas de los préstamos bancarios y la velocidad de desembolso de los fondos de la Unión Europea", explicaba en octubre del pasado ejercicio el documento elaborado por Crédito y Caución. Una predicción que ha comenzado a convertirse en realidad a tenor de los últimos datos del BOE recogidos por Iberinform. Unas cifras que hablan de un cre-

cimiento del 7,1% de las insolvencias empresariales entre enero y marzo. Un porcentaje que aumenta hasta el 44% en el sector de la construcción. De momento, el Gobierno Central ha amortiguado el golpe con la tercera prórroga de la moratoria concursal hasta el 30 de junio de 2022. Con respecto a las disoluciones, cabe destacar que sólo en el mes de marzo subieron un 14% con respecto al mismo periodo de 2021. Un porcentaje que es más preocupante en el segmento de la construcción al alcanzar el 22%, según Iberinform.

Si miramos los datos de Informa D&B, de enero de a marzo, construcción y actividades inmobiliarias tuvo 318 concursos empresariales. Por tanto, una subida del 19% respecto al mismo trimestre de 2021. Si hablamos de disoluciones, fueron 2.540. Es decir, que están en trámites de su cierre o extinción definitiva.

Dependiendo del valor de venta y de los servicios ofrecidos, se llevan más o menos dinero, pero suelen cobrar en porcentaje

## Cuánta comisión cobra una inmobiliaria por la venta de una casa en 2022

Redacción.

Si quieres vender tu vivienda, puedes contratar a una agencia inmobiliaria para que gestione la operación y se encargue de llevarte clientes. Ahora bien, como todo trabajo que se contrate, conlleva un gasto. ¿Cuánto hay que pagar de comisiones a una agencia inmobiliaria? ¿Qué obligaciones conlleva? ¿A quién se la cobran?

### ¿Qué es la comisión de la agencia inmobiliaria?

La comisión inmobiliaria son los honorarios que cobran los agentes por encargarse de la venta o alquiler de tu piso. Dependiendo del valor de venta y de los servicios ofrecidos, se llevan más o menos dinero, pero suelen cobrar en porcentaje. Dicha cifra debe aparecer en el contrato o encargo de venta que pactes con ellos.

### ¿Cuánta comisión hay que pagar a la inmobiliaria?

Las agencias inmobiliarias tradi-

cionales suelen establecer una comisión del 5%, pero puede oscilar entre el 3% y el 7%, incluso del 10% si son viviendas de lujo. Si vas a vender tu casa o piso, puedes intentar rebajar los honorarios, muchas aceptan. Dependiendo de tu inmueble, su estado y ubicación, se mostrarán más o menos reacios.

### ¿Cuánto cobra una inmobiliaria online por vender un piso?

Las agencias inmobiliarias online suelen tener un precio fijo. Se mueven en una horquilla entre 1.000 y 5.000 euros, dependiendo de cuánto cobren la comisión y de los servicios que ofrezcan. Por ejemplo, algunas agencias online se encargan de encontrar clientes, pero no de realizar las visitas en tu piso. Es decir, te ponen en contacto con el posible comprador y tú mismo le enseñas la casa.

### ¿Quién paga la comisión en la venta de un piso?

No hay ninguna ley que establezca quién la asume. Como norma ge-

neral, la comisión la paga el vendedor, ya que es él quien encarga los servicios de la agencia inmobiliaria. Algunas veces, el comprador puede llegar a pagar la comisión, por ejemplo, si se pone en contacto con una agencia y les contrata para que le ayuden a buscar una vivienda. Ese trabajo tiene remuneración.

### Otras veces, dos agencias distintas tienen que trabajar en conjunto

Por ejemplo, una tiene una vivienda y la otra, el cliente. En esos casos, si solo hay comisión por parte del vendedor, se la reparten. Algunas inmobiliarias no trabajan compartiendo las propiedades que tienen exclusiva, es decir, las que gestionan completamente ellas.

Muchas agencias llegan a un acuerdo con el propietario para gestionar su vivienda y que la comisión la asuma el comprador, para así no pagarla ellos. De ese modo, la agencia te intentará cobrar los honorarios a ti como comprador. Lo normal es que, firmando un contrato de exclusividad o de venta, la comisión y el porcentaje de la misma aparezca reflejada en el texto.

Muchos propietarios calculan el precio de la comisión y deciden añadirla al precio de venta, intentando pagar los honorarios de la agencia inmobiliaria sin que ello suponga ganar menos dinero con la venta. Puede funcionar o puede que no. Habitualmente, siempre se intenta rebajar el precio en las compraventas.



**SUMINISTROS CASTRO**

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

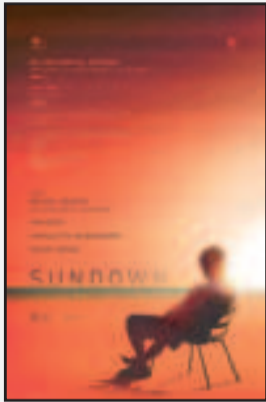
Almacén: 722 486 777  
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

Tienda: 981 665 885  
C/ Francisco Rodríguez 7 bajo, El Temple, Cambre

suministroscastro@protonmail.com

Ofertas puntuales por reducción de stock.  
Mamparas.  
Grifería.  
Herramientas eléctricas y manuales.  
HIKOKI, DEWALT, ...

**ESTRENOS DE CINE**



**Título:** Sundown

**Dirección:** Michel Franco  
**Guion:** Michel Franco  
**Fotografía:** Yves Cape  
**Reparto:** Tim Roth, Charlotte Gainsbourg, Izabela Larios, Henry Goodman, Albertine Kotting, Samuel Bottomley, Mónica del Carmen, James Tarpey.

**SINOPSIS:** Una familia británica adinerada de vacaciones en un resort en Acapulco recibe una inesperada llamada de teléfono que trae malas noticias: la madre de él acaba de fallecer. Pero Neil Bennett (Tim Roth) decide fingir que ha perdido el pasaporte y se queda en México, indiferente a una noticia tan trágica.

**Fecha de Estreno:** 27 de mayo 2022



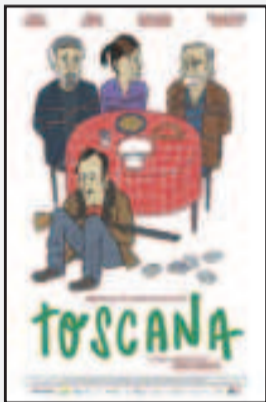
**Título:** La Mif (La familia)

**País:** Suiza  
**Dirección:** Frédéric Baillif  
**Guion:** Jorge Guerricaechevarría, Álex de la Iglesia.  
**Género:** Drama / Adolescencia.

**Reparto:** Charlie Aredy, Kassia Da Costa, Amandine Golay, Claudia Grob, Joyce Esther Ndayisenga, Amelie Tonsi, Sara Tulu, Anais Uldry.

**SINOPSIS:** Un grupo de chicas adolescentes ingresan en una casa de acogida junto a los trabajadores sociales. Esta experiencia crea inesperadas tensiones e intimidades.

**Fecha de Estreno:** 27 de mayo 2022



**Título:** Toscana

**País:** España. **Dirección:** Pau Durà.  
**Guion:** Santi Amodeo, Rafael Cobos. **Música:** Santi Amodeo, Bronquio.

**Reparto:** Eduard Soto, Malena Alterio, Pau Durà, Francesc Orella, Vanessa Cano, Xavi Mira, Ivana Miño.

**SINOPSIS:** Atravesando en vespa la ciudad, y llevando en el bolsillo un frasco con esperma, Santi va hacia una clínica de reproducción asistida para hacer una in vitro con su mujer. De repente, un coche lo tumba y la conductora se larga. Incapaz de poner en marcha la moto, para a un taxi. No dispone de cambio y entra en un restaurante que hay cerca: el Toscana. Allí, Ramón, el propietario, discute en el teléfono por un dinero destinados a la reforma del local.

**Fecha de Estreno:** 27 de mayo 2022

**CULTURA**

# Conciertos Xacobeo 2022: Luis Fonsi, Simple Minds y Rosalía, este verano en A Coruña

El Xacobeo acercará a A Coruña este verano a Luis Fonsi y a Simple Minds, según ha anunciado el vicepresidente de la Xunta, Alfonso Rueda, durante la presentación de la programación musical de los próximos meses en Galicia. El cantante puertorriqueño ofrecerá un concierto en A Coruña el 15 de agosto, mientras que la banda británica de pop lo hará el 27 de julio. Ambos conciertos forman parte de las novedades que presenta el cartel de los conciertos del Xacobeo en A Coruña.

Las actuaciones de Rosalía, el 29 de julio, y el Morriña Fest, del 16 al 17 de julio, son otros de los grandes reclamos con los que contará la ciudad durante la próxima temporada estival, con la reactivación de la actividad de la industria mu-



**SUDOKU**

4			3	1				
		1			9	5	3	
								8
1				2		4		
	5		7					2
					4		6	
5	2		4					
				5	1			
					3	9		

**SOPA DE LETRAS**

P	A	L	A	O	S	N	H	P	X	U	O	C
R	Q	F	B	Q	E	P	Y	F	D	L	E	X
P	O	O	O	U	Z	I	X	O	R	U	P	F
A	N	D	H	E	Z	K	S	U	Q	L	A	R
R	B	R	I	R	P	A	Q	E	N	S	R	C
R	G	Q	O	O	C	I	J	K	G	H	D	L
A	N	Z	F	S	V	E	Ñ	Q	O	V	I	A
Y	T	U	O	E	B	S	Z	O	H	M	C	C
A	H	M	M	N	S	O	S	B	N	T	A	R
R	P	E	D	R	O	F	Q	H	O	E	S	O
E	F	Z	X	R	G	A	Z	Y	I	L	S	S
N	M	I	C	Q	F	G	I	A	J	P	O	S
A	I	T	J	K	G	O	R	E	Y	E	Q	E

- ARENA • BEJEQUE • BOHÍO • ESÓFAGO • LACROSSE • MOSCAS
- PALAOS • PARDICAS • PARRA • PEDRO • PIÑONES • QUEROSÉN

sical tras dos años de espera por las consecuencias de la pandemia. En Betanzos, el Festival Pasatempo presentará del 14 al 17 de julio a Iván Ferreiro, EME DJ, Taburete, Teté Sparow, Los Secretos, Rapa-riga DJ y Cantajuego. En total, serán 300 artistas y 70 conciertos que celebrarán "un Año Santo extraordinario" durante siete meses en diferentes lugares de la comunidad. En la presentación, en la Cidade da Cultura, han participado el actor Luis Iglesia y el músico Andrés Suárez. También han estado presentes el conselleiro de Cultura, Román Rodríguez, el alcalde de Santiago de Compostela, Xosé Sánchez Bugallo, y la directora da Axencia Turismo de Galicia, Nava Castro.

- 16-18 de junio O Son do Camiño, Santiago
- 19 de junio Marc Anthony, Santiago
- 8 de julio Seguridad Social, Ames
- 10-17 de julio Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira
- 11 de julio Imagine Dragons, Santiago
- 14-17 de julio Festival Pasatempo, Betanzos
- 16-17 de julio Morriña Fest, A Coruña
- 22 de julio Trueno, Arteixo
- 25 de julio Roi Casal, Padrón
- 27 de julio Simple Minds, A Coruña
- 27 de julio Jacob Collier, Santiago
- 29 de julio Rosalía, A Coruña
- 26 de agosto Coque Malla, Narón
- 12 de agosto Iván Ferreiro, Ribeira
- 15 de agosto Luis Fonsi, A Coruña
- 26 de agosto Rozalén, Ferrol
- 27 de agosto Nil Moliner, Fisterra
- 15 de mayo
- White Lies + Charming Liars, Santiago

# RMO

Reprografía, Mantenimiento y Optimización

## ¿Buscando una impresión de calidad?

### ¡NOSOTROS TE AYUDAMOS!

CONECTIVIDAD



desde  
**19€**  
al mes



KONICA MINOLTA  
DISTRIBUIDOR OFICIAL



902 278 279  
981 173 441

ventas@rmo.es

Síguenos en:



Déjanos tu reseña en Google



Impresión y escaneo desde el móvil

Fotografía: www.fox.com. Promoción válida hasta fin de existencias. IVA no incluido.