

# gratuito **amarriñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 83

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ABRIL - AÑO 2025



La Xunta licita por 2,7 millones la instalación de una nueva red de control de calidad de las aguas

pág. 4



Manantiales: Parque Baixa Limia-Serra do Xurés 6 y 7

El importe del aval podrá llegar hasta el 20 % del precio de adquisición del inmueble

## Abierto el plazo de solicitud de avales de la Xunta para la compra de vivienda

Estas solicitudes de avales de la Xunta para la compra de viviendas tuteladas, o todo tipo de viviendas para menores de 36 años, podrán presentarse desde el 1 de abril, y hasta el próximo 31 de octubre o hasta que se agote la cantidad máxima presupuestada para este año de cinco millones de euros, anunció el Gobierno autonómico.

La ministra de Vivienda y Ordenación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, firmó el convenio de colaboración con Abanca y Caixa Rural en el que se fijan los términos y condiciones para la concesión de garantías para la compra de vivienda. Esta convocatoria para 2025 continúa la línea lanzada por el Gobierno autonómico en el 2023 para facilitar la compra de vivienda a los menores de 36 años, con la novedad de que ahora se extiende a toda la población, sin límite de edad, en la adquisición de viviendas protegidas.

Los beneficiarios de los avales deberán estar empadronados en Galicia, deben tener menos de 36 años en el momento de presentar la so-



licitud del aval para la adquisición de su primer hogar. Y, en el caso de adquisición de vivienda protegida, donde no hay límite de edad, los solicitantes deberán cumplir los requisitos exigidos para el acceso a las viviendas protegidas. La vivienda tendrá que estar localizada en Galicia y destinarse a re-

sidencia habitual y permanente del comprador por lo menos durante el período de duración del aval. En este sentido, en el momento en que el propietario abone a la entidad financiera la cantidad equivalente al aval público recibido, este perderá su vigencia. Para poder obtener uno de estos avales será

condición imprescindible que la hipoteca para a cuál se solicita suponga entre lo 80% y el 100% del importe de adquisición de la vivienda, y las cuantías que abone la persona beneficiaria deberán destinarse exclusivamente al pago de esta deuda hipotecaria.

## Visitas guiadas a Pallozas do Cebreiro

La Xunta de Galicia abrirá durante los fines de semana el conjunto etnográfico de "Pallozas do Cebreiro", en Lugo, con lo que amplía la disponibilidad de visitas al público. Con esta iniciativa el Gobierno gallego mantiene su compromiso de promoción, divulgación y protección del patrimonio y de la cultura gallega. La Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude amplía a los fines de semana los horarios de apertura, gracias a la incorporación de personal que estará encargado de la recepción y acompañamiento a la palloza "Xan López", que permanecerá abierta los sábados y domingos, de 9.00 a 14.00 horas. La gente podrá descubrir la historia de los antepasados gallegos que habitaron este entorno, de unos 300 m2, donde se encuentran también otras tres pallozas que reciben el nombre de "Quico", "Galán" y "Campelo".

# CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

Encontrarás un trato justo,  
digno y de calidad para nuestras  
personas mayores

Haga su reserva  
698 167 730

Calle de la Playa, 26 - Bajo. 15160 Sada. infocuidaamor@gmail.com



Cuidaamor

## Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

981 638 680

En nuestra página web  
encontrarás todos los  
números del periódico  
digitalizados.

**Distribución gratuita**  
en los Ayuntamientos de:  
Culleredo, Cambre,  
Betanzos, Sada, Oleiros,  
Carral, Abegondo, Bergondo,  
Arteixo, A Coruña, Miño,  
Puentedeume, Narón y Ferrol.

## Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,  
Paula Aparicio Castillo,  
Esther López Castro,  
Bea Ramón Iglesias  
y todos los ayuntamientos  
pertenecientes a la Comarca  
das Mariñas.

## Publicidad



640 298 499

Diseño & 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  
Cámara Agraria  
de Guísamo.....981780068  
Pazo de Mariñán.....981777001  
Escola Capacitación  
Agraria.....981795220  
Asoc. Brétema.....981795029  
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745  
Sociedade de Guísamo.....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  
Taxi.....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  
Aeropuerto 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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR  
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS  
Y AVANCES DEL MERCADO

ODONTOLOGÍA

Smile+

ÓperaSalud:

Pravio - CAMBRE

T. 981 675 466

www.operasalud.com

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

“ENFOCADOS  
EN TU BIENESTAR”

Dr. Alejandro de Vicente Crespo  
ODONTÓLOGO

Nº Colegiado 15001942

El bizum como método de pago entre las novedades de la Campaña de la Renta

# Novedades y plazos de la declaración de la Renta 2024

Los contribuyentes españoles tienen acceso desde el pasado día 2 de abril, a sus datos fiscales para preparar la declaración de la Renta correspondiente al ejercicio 2024, que comienza oficialmente ese día con la presentación telemática y se extenderá hasta el 30 de junio.



Esta campaña arrancará justo antes del inicio de la Semana Santa. El 2 de abril se abrirá el plazo para presentar declaraciones a través de Internet, manteniéndose abierto hasta el 30 de junio. No obstante, es importante recordar que las declaraciones con resultado a ingresar que se deseen domiciliar tienen como fecha límite el 25 de junio.

La Administración tributaria ha establecido diferentes ventanas temporales para asistir a los contribuyentes. Entre el 6 de mayo y el 30 de junio, la Agencia Tributaria ofrecerá la confección de declaraciones por teléfono a través del sistema "Le llamamos", para el que se podrá solicitar cita desde el 29 de abril hasta el 27 de junio.

Por su parte, la atención presencial en oficinas estará disponible del 2 al 30 de junio, con solicitud de cita previa desde el 29 de mayo hasta el 27 de junio.

Una de las grandes novedades de esta campaña es que los contribuyentes podrán, por primera vez, pagar sus declaraciones a través de Bizum, sumándose esta opción a los métodos tradicionales como la domiciliación bancaria, el cargo en cuenta, el pago mediante Número de Referencia Completo o el

abono en una entidad bancaria. Esta innovación busca facilitar y modernizar el proceso de pago, adaptándolo a las nuevas tecnologías financieras que han ganado popularidad entre los españoles. Al igual que en la pasada campaña, estarán obligados a presentar la declaración tanto los trabajadores autónomos, independientemente de sus ingresos, como los beneficiarios del Ingreso Mínimo Vital. Sin embargo, a diferencia de lo que inicialmente estaba previsto,

los perceptores de prestaciones por desempleo quedarán exentos de esta obligación durante la presente campaña.

La Agencia Tributaria ha implementado un sistema único para la corrección de autoliquidaciones que sustituirá al actual modelo dual de autoliquidación complementaria y solicitud de rectificación en aquellos tributos donde así se establezca. De esta manera, los contribuyentes podrán presentar una autoliquidación rectificativa para corregir, completar o modificar la declaración previamente presentada, sin tener que esperar a una resolución administrativa y con independencia del resultado de la misma. Esta novedad simplifica notablemente los trámites para los contribuyentes que necesiten realizar correcciones en sus declaraciones ya presentadas, eliminando la diferenciación entre complementarias y rectificativas.

La AEAT mantiene su compromiso con la asistencia personalizada, que se concreta a través de varios canales: el plan telefónico, la atención presencial en oficinas propias y las habilitadas por comunidades autónomas, ciudades con Estatuto de Autonomía y entidades locales. Especial mención merece el protocolo establecido entre la Agencia Tributaria y la Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP), que se mantiene este año con un plan especial para la confección y presen-

tación de declaraciones de personas mayores de 65 años residentes en pequeños municipios.

A raíz de la reforma fiscal aprobada en el Congreso, se ha modificado sustancialmente la tramitación de las devoluciones del IRPF a mutualistas jubilados tras las sentencias del Tribunal Supremo. Hacienda ha establecido que la exigibilidad de estas devoluciones, y consecuentemente el montante total de los pagos asociados, se distribuirá a lo largo de cuatro años en función de la antigüedad del período impositivo. Esto implica que en 2025 se podrá solicitar la devolución correspondiente al IRPF del ejercicio 2019 y de los anteriores no prescritos. Para ello, la Agencia Tributaria analizará la procedencia de los procedimientos para cuyo inicio haya recibido conformidad expresa mediante un formulario específico de apoderamiento disponible en su Sede Electrónica. La obligación de presentar la declaración depende de el nivel de ingresos, la fuente de estos y determinadas circunstancias personales. Están obligados a declarar quienes superen ciertos umbrales de renta, tengan más de un pagador, obtengan rendimientos de capital mobiliario o inmobiliario por encima de determinadas cantidades, entre otros.



## Descubra la Nueva Generación de DAF




# XF XG+ XG



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



www.mabesoa.com

La Xunta, acaba de licitar un servicio para la implantación de una red básica de control de la calidad de las aguas en la Demarcación hidrográfica de Galicia-Costa

## La Xunta licita por 2,7 millones la instalación de una nueva red de control de calidad de las aguas

Redacción.

Los trabajos tienen como fin dotar a la demarcación de un sistema que permite hacer mediciones en tiempo real de varios parámetros y generar alertas.

Financiado con fondos europeos NextGenerationEU a través del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, el objetivo del contrato es abordar el diseño, la instalación y la puesta en marcha de la referida red con el fin de realizar mediciones de forma continua de parámetros clave (tales como el pH, conductividad, turbidez, oxígeno...), generar sistemas de alerta ante valores anómalos y analizar la evolución temporal de los datos.

Gracias a esta información, Augas de Galicia obtendrá un mejor conocimiento sobre la calidad de las aguas en la cuenca Galicia-Costa



así como su posible relación con factores como pueden ser el cambio climático y los diferentes usos del suelo.

Asimismo y de forma complementaria a la obtención de información en tiempo real, la nueva red tam-

bién actuará como sistema de alerta temprana ante la detección de posibles anomalías en los parámetros monitorizados, lo que permitirá ofrecer una respuesta inmediata ante posibles situaciones de riesgo que afecten a las masas de agua. Por otra parte, entre las actuaciones complementarias, hace falta destacar la actualización de 23 de las 95 estaciones de aforo que hay en Galicia-Costa mediante el relevo de los dispositivos de medición (dataloggers) para adaptarlos a la tecnología de la nueva red así como la instalación de tres perfiladores radar para registrar sin contacto a velocidad superficial del agua en ríos y canales, especialmente en condiciones de posibles avenidas y flujos elevados. Se desarrollará también una aplicación informática para integrar y analizar los datos recogidos a través de la nueva red. Esta herramienta permitirá que la red pueda operar con los sistemas de gestión de Augas de Galicia, facilitando la visualización centralizada de la información, la tramitación de las alertas y la generación de informes.

## Galicia acogerá a 326 menores migrantes

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, confirmó que la Administración autonómica "cumplirá la ley" respecto al reparto de menores migrantes, pero exigió planificación y financiación para poder hacerlo. Así lo defendió en la rueda de prensa posterior a la celebración del Consello da Xunta, donde ratificó además que el Gobierno gallego notificó al central el número de menores con el que cuenta el sistema de protección de Galicia, tal y como solicitó el Ejecutivo. Sobre esto, recordó que el sistema sufre una sobreocupación del 108%. "Por tanto, si hubiese una ampliación, antes de poder llevarla a cabo, lógicamente habría que ver

lo que vamos a hacer con esos menores". En esta línea, insistió en que no se trata "simplemente" de "sacarlos de una comunidad donde hay saturación para mandarlos a otra". "Es simplemente repartir el problema sin solucionarlo", criticó. En este momento son 273 los menores no acompañados de los 900 que están en el sistema. "Hemos dicho que el cupo que se nos asignase lo íbamos a aceptar". Se necesitarían más de 30 millones de euros para atender a los 326 que calculan que tendrían que acoger en el nuevo acuerdo, "sin contar gastos educativos y sanitarios", cuando lo anunciado son 100 millones de euros para toda España.

La Reserva de Biosfera ha adjudicado a la compañía la instalación y explotación de 23 puntos con energía

## Iberdrola electrificará la Red Eco de la Biosfera de As Mariñas instalando puntos de recarga de vehículos

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas ha adjudicado a Iberdrola la instalación, mantenimiento y explotación de 23 puntos de recarga para vehículos eléctricos con energía 100 % renovable. La eléctrica se compromete al desarrollo de acciones medioambientales que favorezcan al Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) en los 17 municipios que forman la reserva.

Esta acción se enmarca dentro de la Red Eco Biosfera de recarga de vehículos eléctricos y su Plan de Sostenibilidad Turística en Destino, cuyo principal objetivo es el desarrollo de los municipios implicados a través de la conservación de sus recursos medioambientales, el impulso al desarrollo rural y el fomento del ecoturismo familiar neutro en carbono. Para ello, la compañía se compromete a desarrollar proyectos de impacto positivo para el territorio de As Mariñas.

El origen de la energía será 100 % verde, procedente de fuentes

renovables con garantía de origen (GdOS), lo que permite luchar contra el cambio climático y lograr una transición hacia un modelo independiente de combustibles fósiles. La concesión es por 10 años con posibilidad de prórroga hasta un máximo de 2 años. Los puestos de recarga dispondrán de dos mangueras cada uno, luz, señalización vertical y horizontal y cada uno ocupará una superficie aproximada de 51 metros cuadrados con el objetivo de dar un buen servicio también a personas con movilidad reducida. Las potencias instaladas en cada una de las ubicaciones serán de 22 kW y 50 kW. Los ayuntamientos que se beneficiarán de este proyecto son: Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coiros, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Paderne, Sada y Sobrado.

Desde la compañía explican que esta veintena de puntos se suma a los más de 8.000 puntos repartidos por toda España.



José Antonio Santiso, presidente de la Reserva de Biosfera As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo; Eduardo Vázquez, de Iberdrola, y Diego López, técnico de As Mariñas.

## El Gobierno incrementará cuatro plazas de jueces de violencia sobre la mujer en Galicia

El Gobierno prevé incrementar antes de fin de año en 53 el número de plazas de jueces y magistrados de violencia de género y ha remitido al Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) una propuesta de Real Decreto. De ellas, cuatro serían en Galicia. Dos transformadas de otros juzgados, en A Coruña y Vigo, y otras dos nuevas, en este caso en Santiago y Ourense. Concretamente se prevén crear 39 nuevas plazas en Secciones de Violencia

sobre la Mujer y reconvertir en especializadas otras 14 que ahora se dedican a instrucción en general. La medida se enmarca en la nueva Ley de Eficiencia de la Justicia y tras las protestas de jueces y magistrados que han alertado del "colapso total" de los juzgados de violencia de género al tener que asumir los procesos sobre los delitos contra la libertad sexual aunque no exista un vínculo matrimonial o análogo entre agresor y víctima.



ABOGADOS

Marta Vázquez Golpe

Civil  
Penal  
Mercantil

Derecho Administrativo  
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña

Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com

# Empresas muy cerca de ti

**Tres Cafés**

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 55

etrescafescafeteria

Párroco Manuel Cobas 2  
El Temple - Cambre (A Coruña)

*Restaurante Italiano*

**QUARANTATRECENTO PARMA**

Es una storia di amore e passione

c/ Prazaña Do Conde, 5 Bajo, 15160 Sada

Quarantatrecentoparma Telf.: 981 463 377

**Belleza en la piel**

Rúa Pigara 2 bajo, El Temple, 15679 Cambre

691 466 900

**TALYÓN ABOGADAS**

Civil  
Fiscal  
Laboral  
Sucesiones  
Administrativo

Plaza de Europa local 5C, Cambre  
624 773 076  
bernedolouredetania@gmail.com

**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977  
@rubalfisioterapia

c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Buisano / Bergondo

**MARBEN ALONSO**  
Estética y bienestar

*Restaurante*

**Aquarius Cafe**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

Avda. del Puerto, 27, Bajo 4 - 15160 Sada  
981 623 410

**MONTSE**  
FRUTAS Y VERDURAS

Ctra. Cambre - Temple  
M. 627 558 221

**RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Vilaserrín  
J. Antonio Boedo Requena

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

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

**luzmarina CENTRO DE ESTÉTICA**

Servicios

Tratamientos faciales y corporales, Eventos, Depilación corporal y facial, Diseño de cejas, Lifting de pestañas, Belleza de manos y pies

650 513 980 holaluzmarina.es  
Av. Xoán Carlos I, nº 8 - bajo 1 - 15670 Cuilero, A Coruña  
LUZMARINA.es

**BODEGONO CAUREL**

C/ Rosalía de Castro, 2, 15679 O Gracioso - Cambre  
Telf.: 981 651 594

**PESCADERIA Sada**

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

**TU ÓPTICA EN BETANZOS**

**ÓPTICA betanzos**

Valdoncel, 2 - Betanzos, Telf.: 981 771 504

**AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO**

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

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

Avda. de Casalla, 63 bajo  
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 926 407 300  
http://www.centroauditivomalloridagroup.com

**LORENA CÁRDENAS**  
estética tradicional y avanzada

**oferta Abril**  
Láser definitivo cuerpo entero hombre/mujer

C/ Temple, 24 bajo dcha, El Temple - Cambre  
Telf.: 675 176 466  
lormar\_estetica\_avanzada

Agua y aventura en el Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

## Manantiales de Galicia III: Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

Redacción.

*La experiencia termal en Lobios funde sus aguas calientes y sanadoras con el fascinante entorno del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés. Villas termales del siglo XXI y asentamientos del antiguo Imperio Romano se rodean de cumbres, valles glaciares, embalses, saltos de agua, erupciones de granito en forma de agujas y bolos, bosques de ribera y de montaña que cobijan a lobos, corzos o caballos salvajes. Una arquitectura natural que convive con la humanizada de los megalitos, las calzadas romanas, los hórreos y los molinos de agua.*

### De una villa romana a una villa termal

De camino a la villa termal de Lobios, seguimos la carretera OU-540 que atraviesa el municipio de Bande, donde se encuentra una singular muestra del patrimonio de la comarca Baixa Limia muy ligada al termalismo, los yacimientos romanos de Aquis Querquennis. Os aconsejamos llegar a esta altura del trayecto a primera hora de la tarde para visitar este importante enclave. El desvío es pequeño y sencillo; está señalizado pocos kilómetros después del pueblo de Bande.

### Excavaciones del poblado romano de Aquis Querquennis

Se trata de un gran campamento militar romano del siglo I o II después de Cristo, desde donde se impulsó la construcción de la Vía Nova, importante calzada romana que unía Astorga y Braga, próxima al yacimiento. Se sitúa a orillas del río Limia, sobre una lengua de tierra que come espacio al embalse de As Conchas, de donde parece emerger aún semihundido cuando el agua va crecida. Su telón de fondo es azul y verde, marcado por las aguas y el bosque ribereño y una cadena de montañas. El yacimiento es muy extenso. Hasta el momento se han excavado más de dos mil metros de muralla rectangular y se han encontrado multitud de elementos constructivos en su interior, como hileras de pilares cuadrados, restos de hermosas columnas y arcos en pie. Al lado del campamento también apreciaremos lo que queda de una antigua mansio romana, una especie de hospedería para los viajeros que recorrían la Vía Nova y que contaba con horno de pan, aposentos, cocina y patio. De entre los restos veréis multitud de manantiales de los que brotan generosas aguas termales. Podéis aprovecharlas como antiguamente hicieron los romanos y como continúan ha-

ciendo los vecinos de las poblaciones cercanas, que les atribuyen propiedades para combatir el reumatismo y enfermedades de la piel. Os sugerimos que, antes de hacer el recorrido por los restos arqueológicos, entréis en el Centro de Interpretación Aquae Querquennae Vía Nova, que está camino al yacimiento. Recrea el trazado de una calzada romana y los elementos que se encuentran a su paso, como los miliarios. Una guía os facilitará la visita a las excavaciones.

### En la villa termal de Lobios

Retomamos el viaje hasta la villa termal de Lobios, situada en la parroquia de Río Caldo, de la que sólo nos separa una media hora de trayecto. El municipio, que forma parte del territorio del Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés, cuenta con gran variedad de establecimientos donde alojarnos como casas, apartamentos u hoteles rurales y un hotel-balneario de cuatro estrellas en la misma villa termal. Una vez instalados os sugerimos aprovechar lo que queda de tarde para recibir los beneficios de estas aguas bicarbonatadas, sódicas y cloruradas que emanan de los manantiales a más de 70 grados centígrados. Podemos hacerlo en las piscinas interiores del hotel-bal-



Aquis Originis.

neario, que gozan de privilegiadas vistas a las montañas de la Serra do Xurés, conjugando las propiedades mineromedicinales del agua con un masaje o un tratamiento de estética, relax o salud. O bien en el exterior, donde hay un paseo fluvial y una amplia área acondicionada para el baño al lado del río Caldo, con una gran piscina pública y gratuita de aguas termales humeantes que se mezclan con las más frescas del río.

### Para cenar, carne de caza o de vaca

Os aconsejamos cenar en el alojamiento elegido, pero teniendo presentes los productos de esta tierra. Destaca la carne de caza o de vaca cachena, una raza autóctona, pequeña y de grandes cuernos. Vive en régimen de semilibertad en rebaños de extensivo en las llanuras próximas de Leboeiro, O Quinxo, Santa Eufemia, Xurés y Pisco.

*El municipio de Lobios, cuenta con gran variedad de establecimientos donde alojarnos como casas, apartamentos u hoteles rurales y un hotel-balneario de cuatro estrellas en la misma villa termal.*



Ermita de Nosa Señora do Xurés.



Balneario de Lobios.

**Antigua "mansio" romana, con calefacción bajo el suelo**

Os proponemos la llamada Ruta da Corga de Fecha, que comienza en el Balneario de Lobios y sigue el paseo fluvial del río Caldo, donde estuvimos el día anterior.

A unos cien metros, al lado de la Vía Nova, asoman los restos arqueológicos de la mansio Aquis Originis, donde las excavaciones actuales nos dejan distinguir lo que era una cocina y la zona termal. También tiene hipocausto, un sistema de calefacción que hacía circular el aire caliente por canalizaciones bajo el suelo, utilizado sobre todo en las termas del Imperio.

**Molinos restaurados, cascadas y pozas azuladas**

Continuamos el recorrido por el valle del río Caldo hasta cruzar la Corga da Fecha, donde se inicia el ascenso que nos conducirá a unas pozas cristalinas bordeando toda la Corga. A unos cincuenta metros de aquí podéis cruzar el puente sobre el río Caldo, a vuestra derecha, y admirar un molino restaurado de los varios que existen en el curso del río.

Después volved sobre vuestros pasos retomando la ruta antes del puente e iniciaréis un ascenso hacia unas hermosas pozas y cascadas o corgas. Son una serie de saltos de agua en el tramo final del regato de Fecha que superan un desnivel de doscientos metros en la búsqueda del encajado cauce del río Caldo. A cada salto las aguas se remansan formando pozas donde el agua adquiere una bella coloración azulada.

**Una pequeña cabaña usada por los pastores**

Si continuamos en ascenso ganaremos unas bonitas vistas sobre el valle del Río Caldo y de la Serra de Santa Eufemia. Después se llega a un terreno llano, donde se puede conectar con otra de las rutas del Parque, la conocida como Cabaña do Curro, con la posibilidad de visitar esta pequeña cabaña o chivana, una curiosa construcción empleada por los pastores para resguardarse.

Si la ruta se realiza en pleno esplendor primaveral, además de sentir la vista inundada de bellos paisajes, nuestro olfato apreciará la enorme cantidad de aromas que desprende la abundante flora que nos sale al paso.

**En la cena degustaremos queso ecológico de cabra y miel**

En la cena disfrutaréis de la cocina tradicional gallega, en el restaurante del balneario o en otro de la zo-

na. Aquí se produce un exquisito queso ecológico de cabra. Hace unos años se reintrodujo una especie de la familia de la extinta cabra del Xurés, cuyo último refugio fueron estas montañas, a finales del siglo XIX.

La buena adaptación de la especie actual al lugar ha permitido poner en valor antiguas costumbres y tradiciones de la zona como la producción de este queso de forma artesana. Para el postre considerad que, gracias a la flora rica y variada del Parque Natural, la miel de este territorio es excelente.



O Xurés.

*Lobios cuenta con un hotel-balneario de cuatro estrellas en la misma villa termal. Una vez instalados os sugerimos aprovechar para recibir los beneficios de estas aguas bicarbonatadas, sódicas y cloruradas que emanan de los manantiales a más de 70 grados centígrados.*



Balneario de Lobios.



Balneario de Lobios.



Yacimiento romano Aquis Querquennis.

Los autónomos pagan un 20% más de alquiler que hace cinco años



## ¿Cuál es el coste de alquiler para un negocio?: La Agencia Tributaria lo cuenta

Redacción.

La Agencia Tributaria ha publicado un nuevo informe en el que detalla la evolución de los arrendamientos de locales comerciales, naves y oficinas en España, donde se muestra el encarecimiento de los alquileres que los autónomos pagan por los inmuebles donde desarrollan su actividad.

Según este informe, la renta mediana que estarían pagando los negocios habría crecido más de un 20% desde 2020, el año de la pandemia. Entre dicho ejercicio y 2023, los autónomos habrían pagado un 18,6% más por alquilar un local, nave u oficina donde desarrollar su actividad y atender a sus clientes.

Desde la Agencia Tributaria explicaron que los datos se han obtenido del Modelo 180, "una declaración informativa que recoge la información sobre las rentas y las retenciones practicadas de todas aquellas personas físicas o jurídicas que paguen un alquiler de oficina o local." El portal inmobiliario idealista.com recoge que el precio medio por m2 de los locales comerciales, naves industriales y oficinas disponibles en alquiler, donde se observa una importante diferencia entre comunidades autónomas, con las Islas Baleares y Madrid como las regiones donde más cuesta acceder a

un inmueble para desarrollar un negocio. Los datos muestran que, en base a los datos declarados por los autónomos y las pymes en el Modelo 180, la media de renta por m2 creció un 18,6% entre 2020 y 2023. Ese año, además, el indicador creció un 4,5%. Siguiendo esta tendencia, y a falta de los datos de 2024, el precio de los alquileres de locales y oficinas se habría elevado más de un 20% en los últimos cinco años.

A tenor de estas cifras, afirmaron que "se observa que el indicador del precio del alquiler mantenía una clara tendencia creciente, bruscamente interrumpida en 2020, año a partir del cual se inicia de nuevo una notable recuperación. El precio mediano en 2023 coincide con el que se hubiera alcanzado de haberse mantenido desde 2020 el incremento medio observado en el periodo 2018-2019, del 1,5%". El precio medio que se paga por los alquileres de locales, naves y oficinas varía de forma considerable en función de la comunidad autónoma donde esté establecido el negocio.

- Precio medio de los locales comerciales por m2.
- **Galicia: 7,11 euros.**
- Precio medio de las naves por m2.
- **Galicia: 8,31 euros.**

Las iniciativas emprendedoras crecen de manera sostenida entre las mujeres en los últimos 13 años

## El número de mujeres que abren un negocio sigue creciendo a pesar de su miedo al fracaso



Redacción.

Según el último informe GEM España 2023-2024, las iniciativas emprendedoras no han parado de crecer de manera sostenida entre las autónomas desde 2012, y también crece el número de mujeres con potencial para comenzar un negocio.

Esto ha permitido que se igualara la tasa de emprendimiento de hombres y mujeres durante los años 2021 y 2022, aunque en 2023. Se espera que este crecimiento se acentúe el año próximo, como ocurrió en 2007, cuando las mujeres reaccionaron con más demora que los hombres a las nuevas oportunidades de negocio generadas el año anterior. A pesar de ello, en 2023 se inició un aumento significativo de la intención emprendedora tanto de hombres como de mujeres. Se mantiene el porcentaje de hombres dispuestos a emprender más (11,5%), y aunque sigue siendo superior al de las mujeres, el aumento ha sido mayor en el caso de las autónomas, que crecieron dos puntos durante 2023 (8,8% al 10,9%).

### Las mujeres tienen más miedo a fracasar con sus negocios que los hombres

Según el marco de referencia de la UE, EntreComp, el emprendimiento significa actuar sobre oportunidades e ideas y transformarlas en valor social, cultural o económico para la sociedad. Dentro de las competencias que identifica, se encuentra la capacidad para identificarlas, o de pasar a la acción frente a las circunstancias.

En ese sentido, mejora de la percepción de oportunidades para emprender entre los hombres, y se reduce su miedo al fracaso. Además, todos los emprendedores consulta-

dos se consideraron capacitados para emprender. Uno de cada dos conoce a personas que están emprendiendo (un conocimiento clave para buscar alianzas o aprender de otros modelos de negocio), y sólo uno de cada tres emprendedores percibe que el miedo al fracaso podría condicionar su comportamiento.

Seis de cada nueve mujeres involucradas en el proceso lo hacen sin percibir oportunidades claras de negocio, y tres de cada ocho tienen miedo a fracasar, a pesar de tener los conocimientos y habilidades para no hacerlo. Aunque las tasas de emprendimiento se han ido igualando en los últimos años, y aunque tanto ellos como ellas tienen un perfil emprendedor similar en cuanto a edad y nivel educativo, hombres y mujeres emprenden por razones diversas.

Emprender para ganarse la vida por falta de trabajo por cuenta ajena sólo es una razón para emprender para la mitad de los hombres que están arrancando un proyecto empresarial en 2023, pero sigue siendo el motivo que señala el 60% de las mujeres.

En cambio, en cuanto a poder trabajar para uno mismo, sigue siendo la razón principal que argumentan siete de cada diez hombres y mujeres a cargo de iniciativas consolidadas, si bien se reduce entre los hombres cuando se trata de iniciativas emprendedoras recientes en comparación al número de mujeres.

La tradición familiar ha ido ganando peso como una de las motivaciones para emprender en los últimos años para las mujeres que han emprendido (23%), aunque ha disminuido para los hombres. Sin embargo, cuando se trata de emprendimientos ya consolidados, emprender por tradición familiar sigue siendo una de las razones esgrimidas por un tercio tanto de

hombres como de mujeres, lo que demuestra un cambio de paradigma paulatino en la intención de emprender por parte de los hombres, una tendencia al que las mujeres también podrían incorporarse más adelante, diversificando los motivos que generan interés en el emprendimiento.

Aunque apenas hay diferencias en la distribución de emprendedores, hombres y mujeres, en función de su nivel educativo, han comenzado a surgir algunas diferencias dentro de cada uno.

El porcentaje de hombres con menores niveles educativos (primaria, secundaria) que tiene expectativas de emprender en los próximos tres años es ligeramente superior al de las mujeres, al igual que ocurre con las tasas de emprendedores recientes y tasas de emprendedores a cargo de iniciativas consolidadas, también ligeramente superiores.

Además, en los niveles de máster y doctorado, la actividad emprendedora es superior a la del resto de niveles educativos, y difiere entre hombres y mujeres. Uno de cada seis hombres con nivel de máster tiene expectativas de emprender en los próximos tres años, y uno de cada ocho hombres está a cargo de una iniciativa de menos de tres años y medio de vida, el doble que de los que están a cargo de iniciativas consolidadas y por encima del porcentaje de mujeres con máster.

Sin embargo, el porcentaje de mujeres con un doctorado con expectativas de emprender (14%), a cargo de iniciativas recientes (10%) y consolidadas (9%) es superior al de los hombres. Esto indica que la actividad emprendedora está relacionada no solo con el nivel de cualificación de los emprendedores sino también con sus alternativas laborales y expectativas de remuneración, y eso varía entre ambos géneros.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 [www.rccgestion.net](http://www.rccgestion.net)





## La Xunta licita por 50 millones la gestión del complejo de Acea de Ama por 20 años

Culleredo.

El Concello de la Xunta autorizó la contratación de la concesión de servicios de la gestión integral del complejo acuático y clínica deportiva de Acea de Ama, en Culleredo, por un importe cercano a los 50 millones de euros. El plazo de duración del contrato será de 20 años con una previsión de abonados de

8.600 a partir del tercer año. La Fundación Deporte Galego, que es la que tiene encomendada la gestión de instalaciones deportivas dependientes de la Administración autonómica, ingresará un canon anual fijo de 150.000 euros, así como un canon variable del 4 % de los ingresos. Este complejo tiene 22.000 m<sup>2</sup> y cuenta con sala de fitness, zona de aguas con cinco piscinas climatizadas, sala de actividades, así como pistas de tenis, canchas de baloncesto y campos de fútbol, rugby y béisbol, además de piscinas exteriores.

La empresa concesionaria deberá realizar una inversión de 3 millones de euros en el primer año desde la obtención de la licencia de obra, dentro de los cuales se incluye la propuesta de inversiones para mejoras funcionales y de uso, como la reordenación y adecuación de las salas para actividades en el sótano, la propuesta de zona de juegos en la piscina exterior, así como otras actuaciones en el exterior como zona de pistas de pádel y tenis, calistenia, crossfit, parque para mayores o en el circuito de running. «A través da concesión dos servizos de xestión deste espazo, procúrase acadar a remodelación das instalacións para ofertar un servizo actual, seguro e adecuado, logrando mellorar a satisfacción e a saúde dos usuarios mediante a práctica de actividade física», precisan desde la Xunta.

El Ayuntamiento de Culleredo está dando nuevos pasos en la transformación integral de Fonteculler, una de las principales zonas residenciales, con proyectos que cuentan con una inversión de más de 2 millones de euros. En concreto, el Ayuntamiento acaba de iniciar las obras de renovación de la calle Rafael Alberti y las plazas adyacentes, ya ha adjudicado la modernización del alumbrado público de la avenida principal y ha presentado el proyecto "Avenida da Ría" a la convocatoria de fondos europeos. Estos proyectos se suman a los ya llevados a cabo por el Ayuntamiento en los últimos años, como la

## Culleredo da un paso más hacia la transformación urbanística de Fonteculler

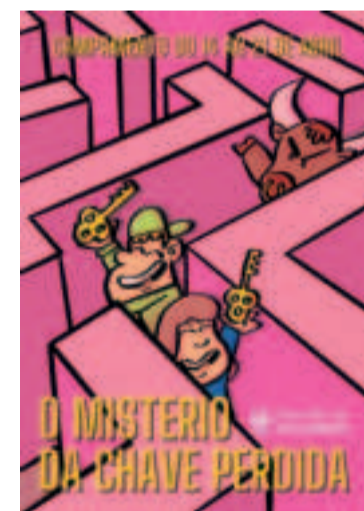


plantación de árboles, la reforma urbanística de varias calles o la construcción del nuevo mirador. Ya han comenzado las obras de renovación de Rafael Alberti y las plazas adyacentes. Es una vía que discurre paralela a la avenida principal, dando acceso a edificios y negocios.

La actuación cuenta con una inversión de 315.663,87 euros y supondrá la renovación integral de este espacio, tanto a nivel de seguridad y funcionalidad como estético. Las obras se realizarán por etapas para minimizar las molestias a los residentes.

## Culleredo pone en marcha su Campamento de Primavera 2025

El Ayuntamiento de Culleredo pone en marcha el Campamento de Primavera 2025 para los días 14, 15, 16 y 21 de abril en el CEIP Vila de Rutis, de 09:00 a 14:00 horas. El tema del campamento será "El misterio de la llave perdida". Las niñ@s participantes participarán en juegos de misterio, ingenio y atrevimiento basados en la mitología en busca de las cuatro llaves perdidas que abren las puertas del Reino "Spoon". El campamento forma parte del programa de conciliación del barrio. Está dirigido a niñ@s de 3 a 12 años que estén matriculados en Educación Infantil y Primaria. También ofrecen servicios de desayuno y almuerzo.



Las plazas son limitadas y se da preferencia a aquellas familias empadronadas en el municipio.



Clases de zumba en el complejo deportivo de Acea de Ama.

## Culleredo presentó un proyecto de infraestructura verde a la convocatoria de ayudas Feder

Bajo el título de "Culleredo Naturalmente Sostenible", el Gobierno local concurre al programa de ayudas Feder que impulsa la Fundación Biodiversidad para la renaturalización de entornos urbanos con el objetivo de generar más espacios públicos de calidad para los vecinos. El plan del Concello cuenta con un presupuesto de 2.980.071 de euros.

Tomando como base la Agenda Urbana recientemente confeccionada con participación social y que

identifica las prioridades de actuación en Culleredo, el proyecto contempla iniciativas en diferentes líneas estratégicas de la convocatoria. El alcalde, José Ramón Rioboo, apunta que plantean "líneas específicas para desarrollar la infraestructura verde y promover la biodiversidad". "Poder disfrutar de un entorno ambiental de calidad es el camino al bienestar", señala.

En primer lugar, el Concello apuesta por la creación de corredores verdes que sirvan de conexión entre

diferentes núcleos. En segundo lugar, en cuanto a calles se llevaría a cabo en más de medio centenar de puntos y en cuanto a equipamientos en 14 recintos.

En tercer lugar, el plan incluye la restauración ambiental del cauce del río Trabe.

En cuarto lugar, en el apartado de permeabilización de suelos urbanos se renovarán puntos de aparcamiento, con un total de 600 plazas, con diseño acorde con el entorno, con árboles y zonas verdes que garanticen que forman parte de la infraestructura verde. Y en quinto lugar, se dotarán las zonas verdes de refugios para pequeña fauna.

**pizzas clásicas artesanales**

**impronta**

rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña  
 881295051 / 613957556 @improntapizzeria  
 lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00  
 miércoles cerrado

NRS E-15-000120

**óptica cambre**

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

Telf.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030  
 Plaza de Europa, 5 bajo. 15660 Cambre (A Coruña)

## Maratón de cine en Casa Palmeiras

La Oficina Municipal de Información Xuvenil de Cambre se prepara para vivir un abril de película. El cine será el gran protagonista de la programación del mes en Casa Palmeiras, que incluirá proyecciones, maratón de películas y charlas-coloquio para que los jóvenes puedan reflexionar sobre cada obra. El calendario arrancó el 4 de abril, a las 18.00 horas. Se trata de una jornada esencial y que marcará la actividad durante el resto de días ya que los jóvenes tendrán la oportunidad de decidir qué películas quieren ver. Las películas que escojan se proyectarán los días 11 y 25 de abril (de 18.00 a 20.00 horas) y los días 14, 15 y 16, cuando la OMIX celebrará un auténtico maratón para cinéfilos. Las personas interesadas en participar podrán inscribirse a través de un siguiente formulario web que se encuentra disponible en los perfiles en redes sociales del Concello de Cambre.

## Próximas mejoras

El Museo do Xacemento de Cambre recibió el diploma de reconocimiento al compromiso para la mejora de la calidad en el marco del Sistema Integral de Calidad Turística en Destinos. En paralelo, dentro del programa de la feria Biocultura, se le otorgó también el certificado de pertenencia a la Rede de Centros de Información Territorial de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Fruto de la colaboración entre la Reserva de Biosfera y el Concello, el Museo será objeto de una serie de mejoras. Se llevará a cabo la instalación de un nuevo equipo audiovisual con el que se proyectarán películas, documentales y material gráfico.



## La vía Ártabra vuelve a la agenda del Concello



La vía Ártabra ha vuelto a la agenda del Concello de Cambre.

*Cambre.*

El trazado quedó suspendido por dos sentencias judiciales del Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG) en marzo del 2022 a iniciativa del ayuntamiento cambrés, disconforme con el trazado determinado por la Xunta, que intentó sin éxito recurrir la decisión ante el Tribunal Supremo ese mismo año.

La alcaldesa de Cambre, María Pan, solicitó a la conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, poder formar parte de una mesa técnica para este proyecto. Pan Lesta pediu «un maior consenso e traballo conxunto» para la redacción del proyecto de la vía Ártabra. Cambre quiere que esta vía, que actualmente une Lorbé e Iñás, recupere las líneas aprobadas en el Plan Sectorial del 2004, donde se concebía una vía libre de peaje con entronque en la AP-9 en Cuatro Caminos (Cecebre) y con la A-6.

La alcaldesa, que acudió a la delegación de la Xunta en A Coruña para su reunión con Martínez Allegue, señaló que esta propuesta favorece «a todos os concellos da área metropolitana». No obstante, la Xunta siempre ha señalado que, una vez corregidas las cuestiones procedimentales, mantendrá el trazado previsto, diferente al que demanda Cambre.

En la reunión, la regidora también abordó el vial 11-17, que uniría la N-6, a la altura de San Pedro de Nós, con la AP-9 y A Marisqueira, en A Barcala, lo que evita el paso por la Costa da Tapia. La tramitación de esta obra se paralizó en el 2017.

La alcaldesa también solicitó a la conselleira obras de mantenimiento en la Costa da Tapia (AC-214) y que el Concello pueda asumir en un futuro la titularidad del tramo. Otra de las demandas fue la construcción de aceras en la vía autonómica de Cecebre, una petición municipal que se remonta al 2018.

El Museo do Xacemento Romano se ha convertido en una parada obligatoria en Cambre

## Más de 600 personas participaron en las visitas guiadas del Museo de Cambre

A lo largo del 2024, la instalación municipal recibió a 610 personas que participaron en las visitas guiadas que organiza el Concello para poner en valor su patrimonio e historia. En lo que respecta al 2025, el número de personas que tomaron parte en esta actividad es, hasta la fecha, de 205, fijándose nuevas propuestas para el 30 de abril y para los días 9 y 23 de mayo. La iniciativa incluye, no solo un recorrido por el propio Museo do Xacemento Romano, sino también a la iglesia de Santa María de Cambre, otro de los principales reclamos turísticos del municipio. Como explica el concejal de ADL, Turismo e Patrimonio, Ramón Boga, «o obxectivo non é outro que dar a coñecer a nosa enorme riqueza patrimonial

e histórica. Trátase de visitas didácticas que se poden adaptar a persoas de todas as idades».

De la cifra total de visitantes, la mayoría se corresponde con grupos de alumnos de los colegios e institutos de Cambre. En el segundo caso, a través de los programas de intercambio Erasmus+ organizados por los centros de enseñanza, han conocido el Museo jóvenes de Oxford, Cracovia, Bulgaria y Austria. La dependencia municipal recibió también a visitantes de municipios limítrofes como Oleiros o de otras partes de Galicia como, por ejemplo, Palas de Reis, Burela y Vigo. Las personas interesadas en solicitar una visita guiada podrán formular su solicitud a través del correo electrónico [museo@cambre.org](mailto:museo@cambre.org) o del teléfono 981 65 62 17



## Carral avanza con las obras de saneamiento

Se trata de un compromiso que el alcalde de Carral, Javier Gestal, adquirió en su momento con los vecinos de la parroquia y que sigue materializándose con nuevas intervenciones.

El Ayuntamiento inició la tercera fase del proyecto, que supondrá la puesta en funcionamiento del servicio en los centros de Ameás, Parapar y Abri-

gosa. La ejecución de estas intervenciones, financiadas con fondos provinciales, da continuidad a las de la primera fase, ejecutada en 2020, y a las de la segunda, realizada a principios de 2025. Esta última permitió la instalación del servicio de saneamiento en el centro de Balbén. El objetivo es lograr que el saneamiento llegue a todas las parroquias y pueblos".



## Cambre denuncia un ataque con un taladro al aguacatero del Museo

El Concello de Cambre presentó una denuncia ante la Guardia Civil por un ataque intencionado al aguacatero situado en el entorno del Museo do Xacemento Romano. Tal y como se concluye en un informe elaborado por la empresa encargada del servicio de mantenimiento de jardines y zonas verdes, el 80% de este ejemplar está afectado por los daños.

El edil de Urbanismo, Obras, Servizos, Medio Ambiente e Transporte, Juan González Leirós, lamenta estos actos, que «teñen un impacto, non só nas arcas municipais, senón tamén no patrimonio do municipio,

o que supón un prexuízo para todos os veciños e veciñas». Este estudio se realizó después de detectar que algunas de las ramas del aguacate estaban dañadas. En el mismo se concluye que el deterioro del árbol no responde a un factor biológico, ya que este no presentaba enfermedades, plagas, pudriciones, hongos u otras anomalías que pudiesen justificar la seca de las hojas. En el informe se determina que los orificios presentes en el cuello son fruto de un acto vandálico con el que el autor o autora buscaba secar el árbol.



El Concello inicia la programación de Literatura Gallega 2025 con el XV Concurso de Carteles

## XV Concurso de carteis das Letras Galegas

Betanzos.

El Concello de Betanzos inicia la programación de Literatura Gallega 2025 con el XV Concurso de Carteles, que este año centrará su atención en la figura de las Cantareiras.

El cartel elegido por el jurado del XV Concurso de Carteis das Letras Galegas será el que ilustre el programa de Letras Galegas 2025 del Concello de Betanzos. Los premios se entregarán en un acto público. Habrá un primer premio al cartel seleccionado y dos premios accésit. Los carteles que se presenten a concurso deberán tener como motivo la figura homenajeada este año en el Día das Letras Galegas, As Cantareiras, y estar realizados de forma individualizada además de ajustarse a las bases que se pue-

den consultar en la web: [www.novas.betanzos.gal](http://www.novas.betanzos.gal)

Las obras podrán entregarse entre el 1 y el 24 de abril en las secretarías del CPR Nosa Señora do Carme "Atocha", el CEIP Francisco Vales Villamarín, el Centro Pai Menni, el edificio del archivo del Liceo o la Biblioteca Municipal Alfonso Castelao.

El Concello de Betanzos organizará una exposición con los carteles participantes durante el mes de mayo en el edificio Arquivo y dentro de las actividades del programa Letras Galegas 2025. Más información en el Servicio de Normalización Lingüística del Concello de Betanzos, en el teléfono 981 770 011 o en la dirección de correo electrónico: [normalizacion@betanzos.gal](mailto:normalizacion@betanzos.gal)



## CeMIT de Betanzos organiza nuevas actividades

Cuatro actividades formativas tendrán lugar en el Aula de la Red de Centros de Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Concello de Betanzos.

Los días 14, 15 y 16 de abril se realizará el curso "Campamento Digital" dirigido a la población menor de edad. Esta actividad se realizará en horario de 09:30 a 13:30 horas, apostando así por la conciliación durante las fiestas de Semana Santa.

Los días 21, 23, 28 y 30 de abril se realizará el curso "Teléfono Móvil" dirigido a la población general. Esta actividad se realizará de 9:00 a 11:00 horas.

El próximo 22 de abril se realizará el "examen de teleformación EMA" para la población general que haya realizado previamente el curso de teleformación en la plataforma EMA. Esta actividad se realizará a partir de las 16:00 horas. a 5:00 p.m. El horario de entrada al examen es a las 16:00 horas.

El 25 de abril se realizará la charla "Factura de Luz" dirigida a la población en general. Esta actividad se realizará de 11:00 a 12:30 horas.

La Red CeMIT de la Xunta de Galicia se configura como el instrumento fundamental para impulsar la alfabetización digital en la sociedad gallega. La Red CeMIT tiene como objetivo promover actividades relacionadas con el desarrollo de la actividad económica y empresarial y la implantación de servicios electrónicos, tutorizando a los ciudadanos con mayores dificultades y proporcionándoles los medios y herramientas necesarios para ser parte activa de la sociedad de la información. Para inscribirse o solicitar más información sobre las actividades mencionadas, puede dirigirse al Aula CeMIT de Betanzos situada en la calle Emilio Romy n.º 1.

## La escuela infantil cerrará en agosto

El pleno de Betanzos ha aprobado por unanimidad una modificación del reglamento de la escuela infantil municipal Santiago de la Fuente para posibilitar su cierre en agosto. «Nos costó mucho dar el paso, pero no puede haber casi más maestras que alumnado», explicó María Barral. Para que este cierre no pase factura, el Ejecutivo tiene previsto ofertar actividades extra de conciliación durante ese mes.

## Eliminadas las filtraciones en la plaza del "Emigrante" de Betanzos

Los trabajos para impermeabilizar la plaza del Emigrante de Betanzos están ya concluidos. Fue una operación ardua, como reconoció la alcaldesa, María Barral, que explicó que los trabajos se retrasaron porque durante la ejecución se detectó que había que realizar modificaciones en el proyecto, porque localizaron más fugas, una de ellas en una rampa que también provocaba humedades en el aparcamiento subterráneo. «Llovía más dentro

que fuera», reconoció Barral gráficamente a la hora de justificar la necesidad de acometer esta obra para evitar que continuasen las filtraciones al parking. «Ahora entendemos que todo eso está corregido, y los vecinos, contentos», precisó. El concejal de Obras Públicas, Andrés Hermida, precisó que si bien la adjudicación inicial de la obra fue por 280.000 euros, los cambios elevaron este montante hasta los 300.000 euros.

Estos trabajos fueron también aprovechados para humanizar la plaza. Allí se han instalado bancos de madera de nuevo diseño, algunos de los cuales se dotará de respaldo para que sean más cómodos, vegetación y también una gran zona de juegos, ya que no había ninguno en las proximidades. La previsión es que la plaza se abra esta semana, cuando llegue un columpio inclusivo, un elemento que pretende incluirse en las nuevas remodelaciones.

«Lo que queremos es que sea un lugar en donde puedan encontrarse los vecinos de este entorno, y queremos hacer proyectos similares a lo que ya realizamos en la plaza Uxío Novoneyra», comentó la regidora María Barral.

**2 GAFAS DE SOL GRADUADAS**

**99€**

**ÓPTICA betanzos**

Valdoncel, 2. 15300 Betanzos

662 417 918

tabora

**AUDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º E-15-001149

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 200

hizora@centroauditivoaudioshop.com



## Suplemento de crédito de 906.000 euros

El Concello de Bergondo, con los votos del PSOE y Alternativa dos Veciños, aprobó en pleno un suplemento de crédito de casi un millón de euros, en concreto 905.754 euros, para destinarlos a realizar varias inversiones. PP y BNG se abstuvieron en la votación.

El Ejecutivo local ha incluido un total de once proyectos en este expediente, algunos ya conocidos y otros nuevos, que en total superar el valor del suplemento: suman 1,2 millones de euros. Entre las obras nuevas incorporadas al expediente figura la reforma del centro socio-cultural de Mariñán, una obra que saldrá a concurso por más de 275.000 euros y que supondrá una mejora total del edificio, accesos y aislamiento térmico.

## Expropiación de terreno de Villa Julia

La Diputación apura un nuevo intento de expropiar terreno de Villa Julia, ahora Valdeameno, para ampliar la carretera DP-0810 en ese tramo, en el que se estrecha peligrosamente.

El primer intento de la institución provincial se produjo en 2024 y fue rechazado por la Justicia, que dio la razón al propietario de la quinta y denegó los permisos para actuar en esta finca protegida.

La conselleira destacó desde las obras del edificio hasta actuaciones de conservación de la biodiversidad

## La Xunta lleva 469.000 euros de inversión en la Reserva



Abegondo.

El Gobierno gallego ha invertido hasta el momento 469.000 euros en distintas iniciativas y obras en favor de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Así lo indicó la conselleira de Medio Ambiente, Ánxeles Vázquez, que visitó la sede de la

Reserva en Abegondo, acompañada de la delegada territorial en A Coruña y el alcalde abegondés. La conselleira destacó desde las obras del edificio hasta actuaciones de conservación de la biodiversidad como la retirada de especies invasoras, el control del cangrejo americano o la charca de anfibios del CIAM.

## Bergondo saca a licitación el acondicionamiento de la carretera entre Miodelo y San Fiz de Vixoi

El Concello de Bergondo ha sacado a licitación el proyecto de acondicionamiento de los márgenes de la carretera que une Miodelo con San Fiz de Vixoi hasta la CP-0801. Esta iniciativa, que se incluyó en el POS Adicional del 2023, tiene como principal objetivo mejorar la seguridad vial y la accesibilidad en un tramo de especial importancia para la movilidad dentro del municipio. El proyecto contempla la instalación de una nueva red de pluviales en los márgenes de actuación, en sustitución de las cunetas de tierra actualmente existentes. Además, se llevará a cabo la re-

sición de pavimentos y la mejora de accesos, incluyendo la instalación de pavimento de adoquín y hormigón en determinadas zonas. También se reforzará la señalización y se implementarán medidas de seguridad adicionales. Desde el gobierno local destacan la relevancia de esta actuación para garantizar la comodidad y seguridad de peatones y conductores. Asimismo, recalcan que este acondicionamiento responde a la necesidad de modernizar la infraestructura viaria municipal, facilitando el tránsito y reduciendo riesgos asociados a las condiciones actuales del firme.

## El "Bergondo Raid" reúne a la élite de las carreras de orientación en Galicia

Bergondo.

La pista deportiva de Senra acogió el pasado día 1 de abril, la presentación oficial del Campeonato de Galicia de Raid de Orientación 'Bergondo Raid', una prueba de gran exigencia que combina bicicleta de montaña, carrera a pie y kayak. Se celebrará en el municipio el próximo 12 de abril y reunirá a más de 40 equipos de Galicia y Asturias.

En el acto estuvieron presentes la alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez; la concejala de Deportes, Patricia Vázquez; el director de carrera, Pablo Franco, y Richi Figueroa, en representación de la empresa organizadora, MarMar Outdoor, y Claudia Oreiro, como parte de la Federación Gallega de Orientación.

La prueba, que recorrerá un total de 70 kilómetros, pondrá en valor los parajes naturales del Municipio de Bergondo, ofreciendo a los participantes la oportunidad de descubrirlos a través de la combinación de orientación y resistencia en plena naturaleza. Los equipos tendrán que completar la ruta únicamente con la ayuda de mapas y brújulas, afrontando un desafío que requerirá tanto de estrategia como de resistencia física.

El campeonato contará con tres categorías de diferentes niveles de dificultad, permitiendo la participación tanto de deportistas experimentados como de aquellos que buscan iniciarse en esta disciplina. En este sentido, la carrera incluye la categoría de promoción 'Orientaraid', con un recorrido reducido de 35 kilómetros, especialmente diseñado para aquellos que quieran adentrarse en el mundo de la orientación deportiva.

Entre los participantes se encuentran equipos de renombre del circuito internacional, como el Keltoi Team gallego y el Endurance, así como el equipo asturiano Corremontes, que actualmente compete en pruebas mundialistas. La alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, destacó la importancia de acoger eventos de esta magnitud en el municipio: "El 'Bergondo Raid' es una oportunidad única para dar a conocer la riqueza natural de nuestro municipio y promover el deporte al aire libre".

Por su parte, el director de carrera, Pablo Franco, destacó el nivel competitivo de la prueba: "Hemos diseñado un recorrido exigente pero accesible, que pondrá a prueba las habilidades de los equipos". Agregó que "hasta el momento tenemos casi 40 equipos, esperando llegar a los 50".



## Dos miembros de Protección Civil de Bergondo condecorados

Miguel Mourenza y Andrés Guillín recibieron la Cruz al Mérito de Protección Civil en la localidad valenciana de Moncada.

Dos miembros de la Agrupación de Voluntarios de Protección Civil de Bergondo, Miguel Mourenza y Andrés Guillín, han sido condecorados «por su esfuerzo y entrega en la atención a los afectados por la dana», en un evento celebrado en Moncada (Valencia), con motivo del Día Internacional de Protección Civil.

En este evento, se hizo entrega de la Cruz al Mérito de Protección Civil con distintivo rojo a aquellos que demostraron un compromiso excepcional en situaciones de emergencia. «Su dedicación y profesionalidad son un ejemplo de los valores que representamos y un motivo de orgullo para toda nuestra comunidad», señalan sobre Miguel y Andrés desde la agrupación bergondesa.

**A Estrela Bar-Cafetería A Estrela Canina**

*Mientras degustas tu café...*

te preparamos la mejor alimentación para tu mascota con productos 100% naturales, creados por nutricionistas

Galletas, muffins, tartas personalizadas y todo lo que puedas imaginar...

@aestrelacanina

c/Constitución, nº24. Bajo. 15679 El temple. Cambre. Telf.: 617 505 864

## Taller de autocuidado para mujeres en Servicios Sociais

El Concello de Sada organiza un Taller de Autocuidado y Bienestar Emocional que comenzó el 12 de marzo. Las sesiones serán todos los miércoles hasta el mes de junio de 10.00 a 12.00 horas en el Centro de Servicios Sociais en la rúa de A Lagoa. Este obradoiro forma parte de las actividades organizadas por el 8-M. Se dará una sesión a la semana, con temas como: técnicas de relajación, inteligencia emocional, gestión de estrés y ansiedad, o estilos de comunicación.

## Sada creará una medalla al talento local

El pleno de Sada aprobó por unanimidad la propuesta del PP de crear la medalla al talento local *Mimina* para reconocer las iniciativas de sadenses que contribuyan a «enriquecer el patrimonio artístico, cultural, intelectual o deportivo» de Sada. El nombre de la medalla es, a su vez, un homenaje a Carmen Arias, más conocida como *Mimina*, empresaria, artista y mujer de Isaac Díaz Pardo. En su intervención, la portavoz del PP, Esperanza Arias, apeló a diferentes personalidades que han dejado huella en Sada y que eran de sobra merecedoras de este reconocimiento, como Gandullo, Ana Sastre, Rivas o Sergio Vázquez. El secretario municipal cuestionó la iniciativa y advirtió de que Sada ya disponía de un reglamento de medallas para reconocer a sadenses. El PP replicó que había preguntado por este particular en el último pleno y que el Ejecutivo había respondido que no existía ninguna medalla de este tipo. Esperanza Arias añadió que la ordenanza podría modificarse para incluir este premio *Mimina*. La iniciativa recabó finalmente el apoyo de todo el plenario.

El campamento oferta un total de 15 plazas

## Campamento Dixital gratuito en Semana Santa

Sada.

El concello de Sada prepara un campamento gratuito en Semana Santa sobre competencia digitales para niñ@s.

La actividad, que tendrá lugar en el Aula Cemit (Praza da Peixaría) los días 14, 15 y 16 de abril, estará dirigido a niños y niñas de entre 9 a 11 años. Las clases se impartirán en horario de 10.00 a 13.00 horas. El aprendizaje se realiza a modo de juego a través de una aventura interactiva, en la que deben completar etapas y cumplir misiones para conseguir logros. Con estas actividades extraescolares presenciales gratuitas, los participantes mejoran sus habilidades

digitales de una forma divertida y educativa; aprenden a navegar por Internet de forma segura, encontrar información y crear su propio contenido digital, proteger su privacidad y utilizar las redes sociales de manera responsable. Las niñ@s aprenderán a buscar información valiosa, crear contenidos digitales como presentaciones o carteles, identificar bulos y evitar la difusión de noticias falsas, además de reconocer los riesgos en Internet y cómo mantenerse seguros.

El campamento oferta un total de 15 plazas, que serán otorgadas por orden de inscripción. Campamento Dixital en una iniciativa impulsada por Fundación Cibervoluntarios, dentro do Pro-



grama de Competencias Dixitais para la Infancia, CODI, puesto en marcha por el Ministerio de Mocidade e Infancia y el Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil, financiado por Fondos Next Generation de la Unión Europea.

## Educando na biosfera

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo acumula ya 18.000 niños y jóvenes formados en su programa “Educando na Biosfera”. La iniciativa, nacida en 2016, se realizará en esta edición en los concellos de Abegondo, Carral, Sada, Bergondo, Miño y Curtis. La entidad de custodia del territorio y el Concello de Sada renovaron su apuesta por la educación ambiental con la firma de un nuevo convenio. El acto se celebró en la Casa del Concello sadense acudiendo a la firma el presidente de la Reserva de Biosfera, José Antonio Santiso; el alcalde de Sada, Benito Portela, y la concejala de Educación y Deportes del Concello de Sada, Rebeca Mourinho. Las actividades incluirán desde visitas a explotaciones agro-ganaderas hasta talleres de cómic, de impresión 3D o de observación de cielos nocturnos.

## Beiramar, 350 metros: el germen del paseo de Oleiros cumple 30 años



El camino más largo de Oleiros empezó con un primer paso hace 30 años. Más bien una zancada de 350 metros en la zona de Beiramar, junto a la ría. Hoy este municipio está muy cerca de

crear un circuito pedestre de 26 kilómetros. Faltan unos retales entre Naval y Canide, cuyas obras comenzarán a finales del 2025. Y el polémico tramo hasta el municipio de Cambre, donde el al-

calde no consigue doblarle el brazo a Costas del Estado para que se ejecute el proyecto previsto pegado a la ría. Pero también hubo piedras en el camino en 1995, cuando germinaron los primeros tallos del paseo marítimo donde hoy hay una piedra conmemorativa. Lo recuerda el alcalde, Ángel García Seoane, quien reconoce que pasó bastante tiempo entre el anuncio del proyecto y su ejecución. «O de Beiramar foi moi polémico, era unha actuación urbanística, un plan parcial, e o promotor tiña que ceder solo para espazos públicos, pero non quería, estaba esperando a ver que pasaba comigo, relata el veterano regidor. «Pero pasaban as eleccións e eu seguía, así que non lle quedou máis remedio que facelo», apunta. De este modo, el Concello obtuvo alrededor de 10.000 metros procedentes de la promoción. «Había algúns espazos que eran privativos,

como unha piscina que quedou para a comunidade, pero en todo ese espazo xa non se podía construír», recuerda García Seoane. Nacieron así los 350 primeros metros del actual paseo, y un gran parque en la zona de 8.000 m2. El Concello ya había desarrollado una estructura similar hacia Bastiagueiro. En los últimos años, el parque de las 13 Rosas, As Galeras o la costa de Santa Cruz han ido sumando espacio a este gran proyecto, así como el tramo de Santa Ana, en Mera. En el 2026 todo quedará cosido, si para entonces se han resuelto las demandas de Oleiros sobre el enlace con Cambre, lo que motivó una visita del alcalde a Madrid con el secretario de Estado de Medio Ambiente, Hugo Morán, que prometió una visita de sus técnicos a la zona. El alcalde no esconde el hacha de guerra. «Dixeron que virían nun prazo de dous meses, estou esperando para volver á carga», explicó el regidor, quien desconfía de la postura de la Administración.

## Oleiros... el municipio coruñés más afectado por las velutinas

Oleiros es el municipio coruñés más afectado por la presencia de avispa velutina y por este motivo la Xunta, a través de la Consellería de Presidencia, instalará casi 400 trampas en él, de las 20.000 previstas para toda la comunidad autónoma. La primera se colocó en el parque Rosalía Mera de Santa Cruz, en un acto en el que participaron el conselleiro Diego Calvo y el al-

calde, Ángel García Seoane. Un técnico de Seaga, realizó una demostración de cómo funciona una de estas trampas. Esta actuación se dirige especialmente a la captura de las reinas, que en el proyecto piloto llevado a cabo en el pasado año 2024, ya supuso la instalación de una cifra similar de trampas con más de 113.200 reinas atrapadas.

**CACTUS HUMEDADES**  
 ¡LLAMADA GRATUITA!  
**900 107 683**  
 FILTRACIÓN  
**cactus** CAPILARIDAD  
 CONDENSACIÓN  
 IMPERMEABILIZACIÓN  
 Diagnóstico Gratuito

## Licitación de obras en Arteixo

La Consellería de Educación acaba de sacar a licitación por 1,7 millones de euros la rehabilitación integral del instituto Manuel Murguía y del colegio Ponte dos Brozos, en el municipio de Arteixo.

La Xunta también inició la ampliación del instituto A Pastoriza, que está en ejecución por más de 2,1 millones de euros. La rehabilitación integral del Manuel Murguía incluye actuar sobre el edificio principal, el del gimnasio, y el aula de bachillerato. En todos se sustituirán las cubiertas actuales por panel sándwich de chapa de acero galvanizado con relleno de espuma de poliuretano y aislamiento térmico de las fachadas. Se cambiarán además 122 ventanas y 17 puertas, para poner unas nuevas de aluminio sin rejas, con rotura de puente térmico, iluminación LED y falsos techos. En el Ponte dos Brozos se cambiará la cubierta, se cegarán parte de los lucernarios y se abrirán nuevos huecos de luz y ventilación natural, entre otras actuaciones.

## Campamento deportivo de Semana Santa en Arteixo

El Centro Deportivo Municipal de Arteixo organiza un campamento de Semana Santa. Las actividades se desarrollarán los días laborables no lectivos comprendidos entre el 14 y el 21 de abril en horario de 10.00 a 14.00 horas.

Las inscripciones pueden realizarse por días sueltos o para la totalidad del campamento. Las reservas pueden gestionarse directamente en el centro deportivo. El campamento incluye diversas actividades, como natación, multideporte, juegos acuáticos, yincanas, talleres creativos y de coreografía.

La XXXIV Muestra reunirá a 25 grupos escénicos de 16 centros

## XXXIV Muestra de Teatro Escolar de A Coruña



A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña impulsa un año más la Muestra de Teatro Escolar, que este año llega a su trigésima cuarta edición y que tendrá lugar entre el lunes 7 de abril y el martes 13 de mayo en diferentes centros educativos de la ciudad. La iniciativa reunirá un total de 25 grupos de teatro pertenecientes a 16 colegios e institutos de la ciudad, distribuidos en tres modalidades educativas: educación infantil (2 grupos), educación

primaria (17 grupos) y educación secundaria y bachillerato (6 grupos).

La Exposición forma parte de las políticas educativas y culturales impulsadas por el Gobierno de Inés Rey, que apuesta por una educación pública de calidad y con iniciativas que fomenten la creatividad y el desarrollo integral de los estudiantes. Esta edición consolida una línea de trabajo que entiende la cultura como herramienta para aprender y convivir. Las actuaciones se de-

sarrollarán tanto en horario de mañana como de tarde y consistirán en actuaciones entre colegios, permitiendo a los alumnos compartir experiencias y conocimientos escénicos con la comunidad educativa de la ciudad. Para garantizar una evaluación rigurosa y justa, todas las actuaciones serán grabadas y evaluadas por un jurado integrado por los reconocidos actores y directores teatrales Ramiro Neira y José Leis, así como por Ana Judel, Técnica Municipal de Educación.

## A Coruña lanza la edición primavera-verano 2025 de Nocturnia con 98 actividades

Nocturnia, el programa de ocio saludable para jóvenes, que organiza el Ayuntamiento de A Coruña, contará con un total de 98 actividades en su edición primavera/verano. Esta iniciativa municipal es financiada por el Ministerio de Salud a través del Plan Nacional sobre Drogas. La nueva temporada arrancó el 1 de abril y se prolongará hasta finales de agosto, ofertando un total de 1.251 plazas para jóvenes de entre 12 y 30 años.

Todas las propuestas serán gratuitas y se desarrollarán en horario nocturno durante los fines de semana, con el objetivo de ofrecer alternativas de ocio saludable a la juventud coruñesa.

Esta edición presenta talleres tan originales como uno sobre danza tahitiana, otro sobre moda sostenible con materiales reciclados del mar o uno sobre joyería creativa comestible, que se suman a las ya tradicionales propuestas



creativas del programa. Además, se ha reforzado la oferta de actividades al aire libre y el contacto con la naturaleza, con rutas medioambientales para descubrir lugares de

## Arteixo inicia la construcción del nuevo parque de bomberos

El Concello de Arteixo inició a primeros de abril la construcción del nuevo parque comarcal de bomberos, un plan enmarcado dentro del Consorcio Provincial de bomberos a través de un convenio que recoge su traslado a unas nuevas instalaciones en el polígono de Morás desde Sabón. El Ejecutivo local segregó 4.000 m2 de una parcela de titularidad municipal en el polígono de Morás para construcción del nuevo parque «para modernizar y ampliar las actuales instalaciones», añade. El proyecto, que fue examinado por los técnicos del Consorcio de Bomberos con su beneplácito, supuso una inversión de 1,3 millones de euros. Las instalaciones que alberga la parcela de obras también cuenta en sus terrenos con la maquinaria y las oficinas de obras y del sistema municipal de recogida de residuos (camiones y otros vehículos auxiliares), del sistema público de limpieza municipal, el depósito de coches de la grúa municipal, y las instalaciones de Protección Civil de Arteixo.

interés de Galicia (como el mirador de Terra Chá, Estaca de Bares o la Costa de Nariga) e incluso una jornada de aventura con espeleología y descenso en tirolesa en Pontenova. Junto a estas novedades, Nocturnia 2025 mantiene un amplio abanico de alternativas ya consolidadas en programación, desde propuestas deportivas (introducción al surf, skate o escalada) hasta talleres artísticos e incluso tecnológicos. Habrá talleres de fotografía, música, clown o cabaret; así como itinerarios histórico/culturales dramatizados por la ciudad e incluso juegos de rol y misterio, garantizando opciones para todos los gustos entre los jóvenes participantes. Para participar: [www.coruna.gal/nocturnia](http://www.coruna.gal/nocturnia)

**Servicios Integrales**

VERDEMAR GLOBAL, S.L.

vglobal@verdemarediciones.com Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre. Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

## Nuevo préstamo para sufragar sentencias de expropiaciones de Costa Miño

El alcalde de Miño se reunió con la subdelegada del Gobierno en A Coruña, María Rivas, para anunciar el apoyo del Gobierno de España.



El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, se reunió con la subdelegada del Gobierno en A Coruña, María Rivas, con motivo de la aprobación por parte del Ministerio de Hacienda del préstamo de 973.689,84 € para financiar el pago de nuevas sentencias derivadas del proceso de expropiación de la urbanización Costa Miño, tramitado a principios de los años 2000 por el Concello en beneficio de la entidad Fadesa Inmobiliaria.

En la reunión, Faraldo agradeció a María Rivas y al Ministerio de Hacienda “que ofrecieran de novo unha saída a esta situación, ofrecendo a alternativa de financiamiento con este tipo de préstamo, o que fai que non teñamos que acudir a unha entidade financeira con condicións menos favorables para os intereses do Concello, xa que as arcas municipais non poderían asumir directamente o pago”.

Reunirá a aficionadas al encaje, bordado, calceta, patchwork y muchos otros trabajos artesanales

## Xuntanza de Palilleiras en Fene el próximo 26 de abril

El Ayuntamiento de Fene ultima los preparativos para la Xuntanza de Palilleiras, una cita tradicional en el municipio y que tendrá lugar el próximo 26 de abril (de 10.30 a 14.30 y de 16.00 a 19.00 horas) en el pabellón municipal de A Xunqueira, en San Valentín. El evento es un referente para las personas amantes de las técnicas textiles y reunirá a aficionadas al encaje, bordado, calceta, patchwork y muchos otros trabajos artesanales. Os que se acerquen hasta las instalaciones municipales podrán comprobar en primera persona las diferentes elaboraciones y compartir conocimientos, en una jornada de convivencia. La edila de Promoción Económica y Turismo, Ángeles Coira, destacó la importancia de la cita, que “non só pon en valor o traba-

llo artesanal e a tradición téxtil, senón que tamén supón un punto de encontro para tecer lazos entre persoas de diferentes lugares, mantendo vivo o legado destas

técnicas. Las personas interesadas en tomar parte pueden solicitar más información e inscribirse a través del número de teléfono: **981 492 767**.



Imagen de la Xuntanza de Palilleiras del año pasado.

## Miño logra tres distinciones “Sendero Azul” en 2025, una más que el año pasado

Miño vuelve a ser galardonado por la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor con sus distintivos “Sendero Azul”. Este 2025 el municipio contará con tres sendas reconocidas, una más que el año pasado. De este modo, a la Fraga dos Muíños do Río Xarío y a la Senda dos Sentidos se suma ahora la Senda das Marismas do Baxoi. Este galardón destaca el compromiso de municipios, administraciones y entidades en la recuperación y puesta en valor de caminos que promueven la educación ambiental y el disfrute sostenible del entorno. La ADEAC recompensa la conservación y recuperación de los senderos, transformándolos en valiosos recursos para la interpretación y la recuperación ambiental, así como para

el disfrute de la naturaleza a través de la realización de actividades recreativas, deportivas y turísticas sostenibles. Sobre el nuevo sendero reconocido, transcurre paralelo al humedal costero de excepcional valor para la conservación de flora y fauna. Está formado por el estuario que forma el Río Baxoi en su desembocadura de la Ría de Betanzos. La zona alberga numerosas especies que utilizan las marismas para anidar o reponer fuerzas durante las migraciones, por lo que es habitual ver diferentes especies de aves durante el recorrido. Desde el Concello de Miño, se agradece el respaldo de ADEAC y el esfuerzo colectivo de todas las personas implicadas en la conservación y mantenimiento de

estas sendas. Miño continúa trabajando para ampliar y mejorar su oferta de senderos, invitando a todos a descubrir y disfrutar de su riqueza natural de manera sostenible. El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, expresó su satisfacción por este nuevo reconocimiento, destacando que “la concesión de un tercer Sendero Azul para nuestro municipio es un reflejo del compromiso de Miño con la sostenibilidad y la conservación de nuestro entorno natural. Este logro no solo pone en valor nuestro patrimonio medioambiental, sino que también nos posiciona como un destino de referencia para un turismo respetuoso y de calidad. Seguiremos trabajando para cuidar y mejorar nuestras sendas”.

## Jornadas sobre ciberacoso

Más de 500 personas, tomaron parte en las jornadas “Problemas dixitais, solucións reais” organizadas por la Diputación de A Coruña en los centros educativos IES Breamo y CPR Plurilingüe San José (Pontedeume); IES Plurilingüe Castro da Uz e IES Moncho Valcarce (As Pontes); IES de Ortigueira e IES de Fene. La propuesta buscaba sensibilizar sobre los riesgos del uso de las redes sociales y ofrecer herramientas para prevenir y actuar ante el ciberacoso. Así, durante cuatro jornadas, la experta Sara García Antúnez, presidenta de la asociación Stop Haters, y el creador de contenidos Diego Arroba “El Cejas”, acercaron experiencias, consejos y recursos tanto a los adolescentes como a sus familias.

## Obras en la carretera de Catabois

El 1 de abril comenzaron los trabajos de asfaltado de la carretera de Catabois, desde la plaza de Canido hasta la rotonda de la FE-13 (rotonda del CHUF). Las obras se llevarán a cabo en una superficie de 30.772 metros cuadrados y una longitud de casi tres kilómetros. Dada la importancia del vial, como una de las zonas de acceso al núcleo urbano más transitada, su reparación resulta prioritaria. El Concello informa de que en los tramos en los que estén trabajando las máquinas estará prohibido el acceso con vehículos a las calles y garajes colindantes. La empresa adjudicataria de las obras efectuará las reparaciones desde las 9.30 a 13.30 horas y de 15.00 a 20.00 horas.



**Bilbarcos Gestión**

Administración Fincas  
Gestoría

**CAMPAÑA RENTA 2024**



**Agencia Tributaria**

www.bilbarcosgestion.es   oficina@bilbarcosgestion.es

881 295 199 - 613285 488



por Esther López Castro

## Semana Santa en Betanzos

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: el mes de abril nos abre las puertas a la Semana Santa, una celebración muy significativa para los cristianos. Todas las ciudades de España se vuelcan en su celebración, con oficios religiosos y bellos pasos procesionales. En esta ocasión mi poema es para la Semana Santa en Betanzos, va con mis recuerdos de niña y la trayectoria en alza que va cobrando desde hace algunos años. Enhorabuena, a todos los que de una forma u otra colaboráis en hacer de forma brillante esta gran conmemoración.*

### Semana Santa en Betanzos

Esther López Castro

Al llegar Semana Santa todos al templo acudimos, con triste recogimiento y el ánimo abatido. En iglesias y conventos lienzos de color morado las imágenes tapaban, propiciando con su luto una visión desolada.

El día de Jueves Santo se llenan plazas y calles con pasos de procesión. La inicia Cristo en el huerto rezando con amargura y con mansa aceptación.

Desfilan las bellas tallas mostrando el cruel proceso. La desoladora imagen de Cristo a un pilar atado, al que maltratan sin duelo. Maniatado el Nazareno lo llevan ante Pilatos, que hallando inocente al reo se pronuncia de inmediato. ¡No hallo culpa en este hombre, en libertad lo dejamos!

La chusma pide su muerte, Pilatos lava las manos. Un paso que sobrecoge, es Cristo en la Cruz clavado, se conmueve hasta el madero viendo a Dios crucificado. Un lienzo muestra la imagen con la Santa Faz marcada, lágrimas, sudor y sangre, su imagen dejó estampada.

En Santo Domingo el viernes se procede al desenclavo. Va Jesús en Santo Entierro, en ataúd de cristal y envuelto en blanco sudario. Procesión de Os Caladiños, va el paso del Desamparo. La Virgen en Soledad va al encuentro de Jesús, con el dolor desatado.

Llega el domingo de Pascua, un redoblar de campanas tocan festivas a Gloria. ¡Aleluya, Aleluya! No habrá alegría mayor, toda pena se disipa. Resucitó el Redentor.



por Eva Vidal

## Una película “fácil”...



Finde tranquilo y noche de viernes que da para una peli “fácil”. Una de esas pelis a las que hay que echar mano cuando el cuerpo y la mente te avisan de que hay que parar. Richard Gere descubre sorprendentemente en una vieja academia de baile que su vida puede ser mejor. En un momento determinado, Gere le dice a Susan Sarandon, su mujer en la ficción, la siguiente frase: “me daba vergüenza decirte que no era feliz cuando es tanto lo que tenemos”. Recordé entonces que esa reflexión ya la había escuchado antes y también había llamado mi atención. Fue en un reportaje sobre la vida de Andrés Iniesta donde aseguró que en un momento de su vida, cuando se dio cuenta de que había conseguido cumplir todos los sueños que siempre había deseado lograr, miró hacia atrás y sintió que era profundamente infeliz. Ese fue el primer síntoma de que su mente estaba enferma y necesitaba ayuda para salir de ese pozo.

Os diré sólo algunos de los muchísimos nombres que han hecho públicos sus problemas de salud mental y cómo ello les ha afectado en su vida: Alejandro Sanz, Mercedes Milá, la cantante Aitana, Álvaro Morata, Paula Badosa... hay decenas y decenas de personajes a nuestro alrededor que han decidido en los últimos tiempos “salir del armario” y abrirse públicamente en canal con la intención de normalizar una patología que les empuja a la angustia más profunda a pesar de que el escaparate a través del que los percibimos nos muestra una realidad que no es tal. Les vemos rodeados de lujo, diversión y éxito cuando en el fondo se sienten desgraciados y solos. Todos ellos tienen en común el hecho de haber alcanzado sus sueños profesionales y vivir, más que holgadamente, haciendo aquello a lo que siempre desearon dedicarse. Son ricos, admirados y tienen su vida resuelta siendo muy jóvenes y sin embargo comparten un doloroso sentimiento de tristeza e infelicidad.

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

A mayores hay otra premisa que estas personas comparten: la gran mayoría de ellos aseguran mantener su calvario en secreto porque sienten que socialmente no se acepta con naturalidad y sentido común el hecho de haber enfermado de algo que no se puede operar en un quirófano o vislumbrar en un análisis de sangre. En pleno siglo XXI hemos avanzado tan poco que todavía sigue estigmatizado el hecho de sentir que en un momento determinado de tu existencia y aunque no existan causas objetivas para ello, puedas sentirte incapaz de seguir adelante.

Me pregunto dónde está el error ¿Qué estamos gestionando mal como parte de una sociedad en la que ya ni siquiera son felices aquellos que han sido bendecidos con el éxito y la fortuna? Además de ello hay que reflexionar sobre el dolor añadido que provoca en estos enfermos el hecho de tener que vivir en la clandestinidad sus padecimientos. Ocultan su dolor por miedo a sentirse incomprendidos o ignorados por un sistema que en el año 2025 todavía cree que cuando lo que duele es el alma eres un ciudadano de segunda. En un mundo en el que la fortuna y el éxito se han establecido como la base de la existencia humana, parece un castigo del propio destino el que eso no sea suficiente para ser feliz. Parece claro, escuchando sus historias vitales, que el sufrimiento es algo que nos hace a todos iguales.

Da igual el dinero que tengas en el banco o el lugar donde vuelves cuando se acaba el día. La depresión y la ansiedad te destruyen insaciablemente salgas o no salgas en las televisiones de medio mundo porque a todos nos sangra el corazón cuando la mente se atora. Vivimos en una vorágine permanente donde nada de lo que conseguimos nos parece suficiente sin mirar hacia el lado y darnos cuenta de que a otros nuestras vidas les parecen un sueño. Nos levantamos por la mañana buscando un éxito profesional y un reconocimiento

social y cuando lo alcanzamos nos damos cuenta de que aún así no somos felices. Así una y otra vez van pasando por delante de nosotros las historias reales de tantos y tantos seres humanos con perfiles diferentes pero cuyas vidas no funcionan independientemente de los logros conseguidos a lo largo de su existencia. A pesar de todo ello si algo tengo claro en la vida es que no hay que dejarse arrastrar por el pesimismo y el desasosiego. Siempre hay que mirar adelante y no rendirse sin pelear. Si tenemos claro que cualquiera de nosotros podemos en algún momento atravesar el duro trance de una enfermedad mental, también debemos ser capaces de remangarnos y plantarle cara. Lo primero es no ocultarlo ¿por qué?. Hay que buscar ayuda profesional igual que cuando en lugar del alma lo que se estropea es el cuerpo y luchar con fuerza por salir del agujero. Hay que pararse, coger aire y reflexionar sobre la vida que llevamos y lo que necesitamos cambiar para sentirnos mejor y sobre todo hay que ser valientes para tomar decisiones difíciles sobre aspectos de nuestras vidas que por miedo, no nos atrevemos a afrontar. Pero sobre todo hay que aprender a disfrutar más con cosas más pequeñas, a ponernos objetivos más sencillos y fáciles de lograr sin tener que destrozarse física y mentalmente para alcanzarlos.

A veces somos nosotros mismos los que colocamos piedras enormes ante nosotros que no nos dejan caminar. El gran acierto de Richard Gere en aquella película ya antigua fue disfrutar de unas horas de baile a la semana, el de Andrés Iniesta fue ser capaz de volver a jugar al fútbol con la ilusión de un niño de pueblo mirando hacia su interior en lugar de hacia las gradas de un estadio desde donde le alababan cuando conseguía un mundial y le insultaban al día siguiente si fallaba un penalti. Todos, en el fondo, sabemos lo que verdaderamente nos importa en la vida, sólo tenemos que ir a por ello.

# Aquí estamos.

Plan  
Único  
POS

Na  
Deputación  
da Coruña,  
estamos onde  
temos que estar.

A través do Plan Único investimos 718 millóns de euros e financiamos 4.353 obras nos concellos da provincia. Construimos parques infantís, melloramos centros de lecer e instalacións deportivas municipais para que dispoñas de máis espazos onde gozar do teu tempo libre, vivas onde vivas.



**Deputación  
DA CORUÑA**



RENAULT

El Renault 5 E-Tech Roland-Garros ya está disponible para pedidos en el mercado español

## Renault 5 E-Tech. Completísima versión especial Roland-Garros

Motor.

El Renault 5 totalmente eléctrico está de moda, y más que lo quiere estar con esta serie especial que ya conocíamos previamente con guiños al tenis pero de la que se ha confirmado la apertura de sus pedidos.

Renault sorprendió a todos con el relanzamiento de su mítico pequeño R5, convertido ahora en el 5 E-Tech con mecánica cien por cien eléctrica y las últimas novedades tecnológicas a bordo. El utilitario eléctrico francés poco a poco se empieza a hacer su hueco en el mercado: en España, por ejemplo, ya está muy cerca en el Top 5 de eléctricos.

Ahora, su gama se completa con la llegada de un cuarto nivel de equipamiento, que complementa a los ya conocidos "evolution", "techno" e "iconic cinq". Basándose en este último, Renault lanza la serie especial Roland-Garros, inspirada y en homenaje al mundo del tenis y a uno de los cuatro Grand Slam de la competición tennística.

La marca francesa ha abierto los pedidos de esta versión especial que, por equipamiento y precio, se coloca en lo más alto de la gama. Combina elegancia y deportividad a partes iguales, con detalles de lo más exclusivos en carrocería e interior.

La marca del rombo ha dotado de elementos de personalización específicos a todo el vehículo, incluido una nueva tonalidad exclusiva para la carrocería. En total son cuatro colores disponibles en combinación con el techo cromado satinado y las llantas de aleación de 18 pulgadas diamantadas y con una pieza central en gris satinado específica.

El logotipo de Roland-Garros se



Renault 5 E-Tech Roland-Garros.

encuentra disperso por varias zonas, como en la base de la puerta delantera, grabado en los respaldos de los asientos delanteros y de forma retroiluminada con su nombre en el salpicadero.

Aquí en el interior destaca la tapicería en gris claro, específica también, inspirada en la ropa técnica deportiva y con materiales cien por cien reciclados, además de otros detalles en tejido azul.

Este mismo patrón se calca en el salpicadero, donde también hay zonas tintadas en metal anodizado y hay una pequeña bandera francesa.

Más guiños al tenis: el color arcilla de la tierra batida de las pistas está presente en la alfombrilla de carga por inducción y en el borde de las alfombrillas del suelo, mientras que en la palanca de cambios nos encontramos con una llamativa empuñadura de las raquetas.

El nuevo Renault 5 E-Tech Roland-Garros viene con un completo equipamiento de serie. Como tope de gama, incluye todo lo posible de los acabados ya conocidos y añade únicamente 5 opciones a

elegir: los neumáticos todo clima (300 euros), el sistema de sonido premium Harman Kardon (600 euros), el cable de carga de modo 2 (300 euros), el adaptador V2L para cargar dispositivos externos (200 euros) y el paquete "safety & easy drive".

Por 650 euros, este último paquete de seguridad incluye el asistente de conducción semiautónoma, el detector de ángulo muerto, la alerta de colisión trasera, la frenada de emergencia asistida marcha atrás con detector de peatones, el regulador de velocidad adaptativo inteligente con centrado de carril, el sistema de prevención de salida de carril en adelantamientos y el safe exit para ocupantes.

### Renault 5 E-Tech, su mecánica

Dos tamaños de batería, la de 40 kWh con 120 CV de potencia eléctrica y la de 52 kWh con 150 CV, que lleva la autonomía eléctrica WLTP hasta los 410 kilómetros según el ciclo combinado.



RADIADORES ANÍBAL

45 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 Dalmier, Parcela 101 B, nº 14  
Pol. Ind. Espíritu 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

Diseñada para cumplir con los estrictos estándares europeos y llega con hasta 550 kilómetros de autonomía

# La Farizon SuperVAN llega a España: hasta 550 km de autonomía y soluciones innovadoras

Redacción.

Puede que el nombre de Farizon no te suene demasiado, y es que este fabricante chino de vehículos comerciales propiedad de Geely acaba de aterrizar en nuestro país.

Lo hace con su aerodinámica, futurista y polivalente furgoneta eléctrica, la Farizon SuperVAN. Por otra parte, destacan tanto su capacidad de carga útil como su volumen, superior a los 13 metros cúbicos. Se puede elegir en tres longitudes (4.99 metros, 5.49 metros y 5.99 metros) y tres alturas (1.98 metros, 2.18 metros y 2.50 metros); con un completísimo equipamiento de serie y una garantía de 5 años o 200.000 kilómetros para el vehículo y de 8 años o 200.000 km para las baterías.

La dotación contempla ni más ni menos que 30 sistemas de asistencia a la conducción y de seguridad. Destacan la alerta de velocidad, el control de crucero adaptativo, el



aviso de ángulo muerto, el aviso de salida segura, el asistente de cambio de carril, la alerta de fatiga, la frenada de emergencia en ciudad y el sistema de prevención de colisiones para intersecciones en la parte trasera del vehículo.

En materia de confort incluye cámaras 360°, puertas traseras de apertura en 180° o 270°, sistema de infotretenimiento con pantalla táctil de 12 pulgadas, Apple CarPlay y Android Auto, asientos calefactados y ventilados, sensores de nivel de

carga, sensores de aparcamiento traseros, iluminación Full LED, volante de cuero e instrumentación digital de 7 pulgadas, entre otros. Se puede elegir en cinco colores. Y el mejor detalle es el innovador acceso lateral con apertura ex-

tragrande (de 1.800 a 2.100 mm). Esto es posible gracias a un diseño sin pilar B, que permite abrir simultáneamente la puerta delantera y la lateral corrediza. Adicionalmente, el borde de carga queda a solo 550 mm del suelo. También es líder en aerodinámica con un Cd de 0,29.

Precios de la Farizon SuperVAN

	(m3)	(kg)
L1H1	6,95	1.465
	36.790	□
L1H2	7,92	1.430
	37.750	□
L2H1	8,251	1.400
	41.050	□
L2H2	9,39	1.365
	42.950	□
L2H3	11,22	1.335
	44.825	□
L3H3	13	1.080
	50.025	□

Precios sin IVA.



TRUCKS

Sharing the Load

# 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.



www.fordtrucks.es

F-MAX

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



Leroy Merlin ofrece una amplia variedad de soluciones en cerramientos

## Cerramientos para el jardín: soluciones prácticas y estéticas



Leroy Merlin.

Los cerramientos para el jardín se han convertido en una de las opciones más populares para aquellos que buscan delimitar sus espacios exteriores, mejorar la seguridad o simplemente añadir un toque estético al entorno. Leroy Merlin ofrece una amplia variedad de soluciones en cerramientos, destacando entre ellas las vallas, paneles y cierres. Estos productos no solo cumplen una función práctica, sino que también permiten transformar el jardín en un espacio más acogedor y personalizado.

### Vallas de jardín: protección y estilo

Las vallas de jardín son una de las opciones más versátiles y funcionales para cercar un espacio exterior. En Leroy Merlin podrás encontrar una amplia gama de modelos de vallas metálicas, que destacan por su resistencia y durabilidad.

Además, las vallas metálicas permiten una gran personalización, ya que se pueden encontrar en diferentes alturas, acabados y colores, lo que facilita su integración con el entorno y el estilo arquitectónico de la vivienda. Las vallas de malla metálica también son una opción destacada, ideales para delimitar jardines y patios.

Por otro lado, si se busca una opción más accesible y económica, las vallas de PVC son una alternativa ideal. Además de ser ligeras y fáciles de instalar, son resistentes a las inclemencias del tiempo, lo que las convierte en una opción duradera y de bajo mantenimiento.

### Paneles metálicos: robustez y protección adicional

Los paneles metálicos son otra excelente opción para quienes desean un cerramiento más robusto y seguro. Leroy Merlin ofrece paneles como los Hércules, diseñados para proporcionar una alta protección y resistencia. Estos paneles son especialmente útiles para crear cercados más grandes o perimetrar terrenos. Están disponibles en varias alturas y tamaños, permitiendo a los usuarios elegir la opción que mejor se ajuste a sus necesidades. El montaje de estos paneles es sencillo, y su durabilidad está garantizada gracias a su estructura sólida de acero galvanizado. Estos paneles también pueden combinarse con puertas metálicas o de madera para crear entradas de acceso que mantengan la seguridad sin sacrificar el estilo.

### Cercados y ocultación: privacidad y diseño integrado

El cercado y la ocultación son aspectos fundamentales cuando se busca privacidad en el jardín. En



Leroy Merlin encontrarás una gran variedad de setos artificiales y mallas metálicas que permiten crear un entorno más íntimo y aislado. Los setos artificiales son especialmente populares por su capacidad de ocultar áreas del jardín y proporcionar un toque verde, sin necesidad de mantenimiento. Están disponibles en diferentes tamaños y estilos, y son perfectos para aquellos que desean un jardín privado sin tener

que preocuparse por el cuidado de plantas naturales.

Las mallas metálicas también son una excelente opción para aquellos que necesitan cerrar un espacio grande o delimitado sin perder visibilidad. Leroy Merlin ofrece mallas metálicas de diferentes grosores y tamaños, ideales para crear una barrera resistente que puede cubrir grandes extensiones de terreno o jardín.

### Puertas y accesorios para un cerramiento completo

No podemos hablar de cerramientos sin mencionar las puertas de jardín. Leroy Merlin dispone de puertas diseñadas para combinar perfectamente con las vallas y paneles metálicos. Estas puertas son ideales para accesos peatonales y son compatibles con los diferentes modelos de vallas metálicas y paneles. Además, la tienda ofrece una completa gama de accesorios para la instalación, como bases para postes y otros componentes de montaje que facilitan el proceso de instalación de cualquier tipo de cerramiento.

### Beneficios de los cerramientos para el jardín

Los cerramientos de jardín son una inversión inteligente que no solo mejora la estética y la seguridad, sino que también transforma el espacio exterior en una extensión de la vivienda.

Leroy Merlin ofrece una amplia variedad de opciones, desde vallas metálicas y paneles de acero hasta setos artificiales y cercados metálicos, adaptándose a las necesidades de cada usuario. Con productos de alta calidad, fáciles de instalar y mantener, es posible crear un jardín funcional, privado y seguro, que se convierta en el lugar perfecto para disfrutar durante todo el año.



Leroy Merlin ofrece paneles como los Hércules.



**-15% en vallas modulares Cost**

**Económico**  
**Fácil instalación**

Garantía  
**10**  
AÑOS

Descubre  
más



Oferta válida de 9 de abril a  
16 de junio de 2025

Compra en:



tienda



leroymerlin.es



app



910 49 99 99

Descárgate la app  
de LEROY MERLIN



y disfruta de todas  
sus ventajas

Hazte socio del club  
Cheques descuento  
Ticket digital  
Escaneado de precios

Renovar el ambiente de tu cuarto de baño no tiene que ser una tarea complicada ni costosa

# Consejos para darle un aire nuevo a tu baño

Redacción.

Con planificación, inspiración y atención a los detalles puedes conseguir un cuarto de baño estéticamente agradable y práctico, y todo ello sin necesidad de hacer una reforma completa.

A continuación te dejamos algunos consejos para darle ese aspecto que hará que parezca nuevo:

### Renovar las paredes

Cambiar el color de las paredes puede transformar completamente el espacio. Usa tonos claros para que el baño parezca más grande o colores más oscuros para un ambiente más acogedor. Puedes añadir un papel pintado resistente al agua que de color y personalidad al baño. Esta opción ofrece un cambio radical al conjunto sin necesidad de picar y alicatar de nuevo.

### Accesorios nuevos

Cambia los accesorios como toallas, cortinas de ducha, alfombrillas y jaboneras. Opta por una paleta de colores coordinada o patrones interesantes para añadir un toque personal.

Busca frascos dosificadores para los champús, el gel, la crema hidratante... Todos iguales y bonitos. Evitarás el ruido estético de botes diferentes y, además, puede ser un buen momento para pasarte a los productos a granel, mucho más sostenibles.

### La zona de ducha

Cambiar la grifería o añadir una ducha con efecto lluvia puede mejorar tanto la estética como la funcionalidad. Considera también la posibilidad de añadir un nuevo cabezal de ducha.

Una nueva mampara contribuirá a una estética renovada y una mayor funcionalidad. Puedes escoger entre los variados tipos de mampara y acabados.

La perfilera metálica negra en tu mampara transforma cualquier espacio y será lo más parecido a reformar tu baño sin obra.

Una mampara de cristal te hará ganar sensación de amplitud en el baño. El cristal puede ser transparente, satinado o texturizado, una de las últimas novedades.

### Organización

Un baño bien organizado no solo se ve mejor, sino que también es



más cómodo y funcional. Instala estanterías o utiliza cestas y organizadores para mantener el espacio ordenado.

### Espejo

Cambiar el espejo por uno más grande o con un marco decorativo puede ser un punto focal atractivo.

Un espejo grande y con marco de madera está de moda y queda precioso, dan un toque muy especial a un espacio tan limitado como un baño.

Un espejo con iluminación incorporada no solo es práctico para el maquillaje o el afeitado, sino que también puede añadir un elemento de diseño contemporáneo a tu baño. Busca modelos con luces LED que proporcionen una iluminación uniforme y suave, ideal para crear un ambiente relajante, y cambiará totalmente el aspecto de este espacio.

### Iluminación

La iluminación es la clave para crear un ambiente funcional y acogedor. Considera una luz general para iluminar todo el espacio y luces específicas para zonas

### Plantas

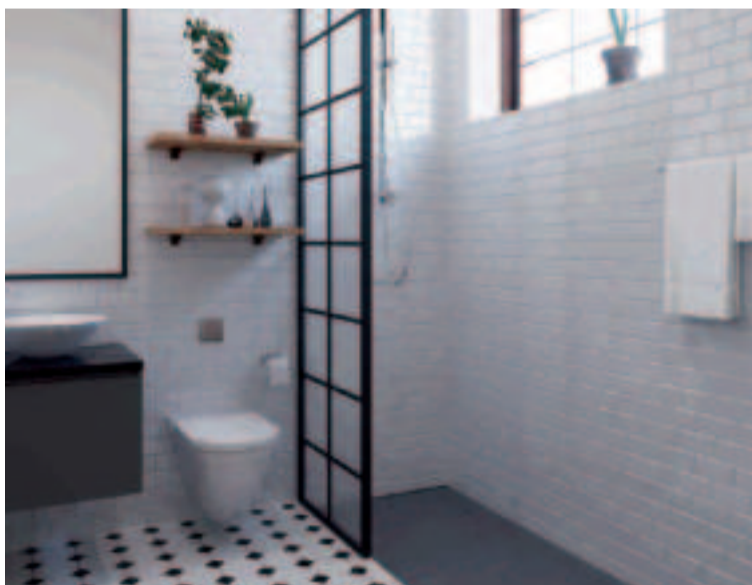
Añadir plantas de interior o decoraciones naturales puede dar vida al baño y añadir un aire fresco y natural muy especial. La principal característica de las plantas perfectas para el baño es que absorben la humedad. Además, como seres vivos que son, cada ejemplar cuenta con unas necesidades básicas que es importante conocer para garantizarles un entorno adecuado. Finalmente, por lo general, tendrán que ser de pequeño tamaño salvo que no estemos justos de metros cuadrados.

### Arte y decoración

Añade cuadros, una colección de fotografías, una escultura o elementos decorativos como velas y jabones artesanales para personalizar el espacio. Se trata de que un cuarto de baño anodino gane en interés decorativo, ya que, actualmente, hemos pasado a considerar el baño como cualquier otra estancia de la casa y no como un lugar aséptico y aburrido. Pon en práctica alguno de estos consejos y podrás transformar tu cuarto de baño en un espacio más agradable y acogedor.



¡Buena suerte con tu renovación!



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

MAMPAPLUS

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA

AV. FINISTERRE 164

981 145 528

MONTE ALTO

C. PARQUE 1

981 115 104

EL BURGO

AV. RUTS 1

981 109 050

Somos un país de mujeres morenas y quizás esta predominancia del castaño nos ha llevado a considerarlo un color de pelo soso y aburrido

## Los tonos castaños llenan esta primavera

El pelo castaño está de moda.



Se estima que más del 90 % de las personas en el mundo tienen cabello castaño o negro, siendo el castaño el segundo color de pelo más común en el mundo en todo su rango de tonos. Sin embargo, el pelo castaño tiene muchos matices y ofrece muchas opciones diferentes. Los tonos castaños pueden ser cálidos o fríos, oscuros o luminosos, duros o dulces. Por ello son capaces de adaptarse a diferentes estilos y acabados dependiendo de lo que estés buscando. La llegada de la primavera es el momento de sacarle el máximo partido a tu pelo con un color y un brillo renovados sin necesidad de hacer cambios radicales. Estos son los tonos más populares del 2025, animate a probar alguno!

### Teddy bear brunette

Se trata de un tono de castaño dulce y luminoso cuya inspiración son los reflejos suaves y cálidos de un osito de peluche. La clave está en su combinación de reflejos caramelo, miel y ámbar que aportan luz, movimiento y un brillo espectacular.

El resultado es un color lleno de vida, con matices cálidos que realzan la belleza natural del cabello.

### Dark espresso

Se trata de un sofisticado castaño oscuro inspirado en el café y con destellos cálidos que proporciona una imagen elegante, natural y con un toque de tendencia.

Resulta muy favorecedor para personas de piel morena o clara y combina genial con los ojos marrones, verdes, avellana o azules. Es una opción de bajo mantenimiento, ideal para bases oscuras

naturales que buscan un look elegante y natural.

### Fumé brunette

El castaño ahumado se presenta como una bonita fusión de castaño amaderado y reflejos roble ahumados, dando como resultado un look suave y sofisticado. Este color crea un contraste frío/cálido perfecto para suavizar la oscuridad del castaño e iluminar de manera natural. Además, hablamos de un tono que favorece especialmente a las pieles cálidas y resalta los ojos claros. Otra de sus ventajas es su bajo mantenimiento, ya que se mantiene luminoso sin requerir retoques constantes. Con un cuidado básico, es posible mantener el brillo y la elegancia de este tono.

### Mocha mousse

El color pantone del 2025 también se encuentra entre las tendencias de cabello de esta primavera.



Esta tonalidad, rica en matices, fusiona lo mejor de los colores café, chocolate y caramelo.

Es un tono que se adapta a todo tipo de pieles, desde las más claras hasta las más oscuras, y sienta especialmente bien en cabellos oscuros. Ayuda a suavizar las facciones y aporta luz, lo cual es ideal para disimular áreas como las ojeras.

### Castaño mahogany

Se trata de un tono marrón caoba con matices rojizos y marrones. Este tono es una alternativa versátil que puedes utilizar solo en sutiles toques o en todo el cabello. Además, las variaciones en la intensidad y los matices permiten adaptar el color mahogany a diferentes tonos de piel y preferencias personales.

### Castaño chocolate

El marrón chocolate es un clásico entre los tonos castaños ya que resulta elegante y natural.

Es una opción ideal para aquellas que buscan un cambio de color sofisticado sin perder frescura. Este tono se adapta a casi todos los tonos de piel, aunque favorece especialmente a las pieles de tonos cálidos.

Finalmente te damos estos consejos para cuidar tu cabello, especialmente si has pasado por las manos de un profesional para crear un trabajo de color:

- Mantén el pelo bien hidratado.
- Usa productos específicos para cabellos coloreados.
- Aclara el cabello con agua fría.
- Reduce el número de veces que te lavas el pelo a la semana, equilibrando siempre con el resto de necesidades de tu cabello.
- Usa menos las herramientas de calor como el secador y la plancha y usa protector cuando las uses.
- En verano, usa sombreros o pañuelos para protegerlo del sol.

La FDA reconoce a este alimento como saludable

## Adiós a los... "huevos son malos"

Desde los años ochenta el huevo es uno de los alimentos más controvertidos. Siempre está en entredicho su consumo, especialmente, desde que la revista Time lo posicionó como enemigo de la salud en una publicación del año 1984. El reportaje contribuyó significativamente a la percepción negativa del huevo en la dieta. Sin embargo, investigaciones posteriores han demostrado que el colesterol dietético presente en los huevos no tiene un impacto significativo en los niveles de colesterol en sangre para la mayoría de las personas. Y aún hoy podemos encontrar a nutricionistas y cardiólogos a favor y en contra, cuando son estos mismos profesionales los que nos animan a no catalogar alimentos en "buenos y malos" porque todo depende del contexto y el estilo de vida.

El Dr. Abellán, el cardiólogo más viral de España, realizaba una aclaración en vídeo de por qué limitaría el consumo de huevos tras haber compartido otro post donde decía "cosas que no son tan saludables como crees" y los incluía al nivel de una copita de vino, lo que provocó críticas de otros profesionales. Sin embargo, a partir de ahora, la Agencia Estadounidense de Alimentos y Medicamentos (FDA) arroja un poco de luz entre tanta confusión: lo reconoce como alimento saludable junto a los frutos secos

y las semillas, el aceite de oliva y los pescados altos en grasa, como el salmón.

### Un giro trascendental

La revisión, que no se producía desde los años noventa, busca alinear las recomendaciones alimenticias con las nuevas tendencias y conocimientos sobre nutrición y salud. Se trata de un giro trascendental con alcance global, dado que se trata de un organismo que es referente mundial.

El reconocimiento de la FDA no sólo concluye un debate que ha marcado generaciones, sino que reafirma al huevo como un alimento esencial en la promoción de la salud pública. Algunos profesionales celebran esta noticia porque opinan que así se acaba con información incierta y obsoleta. "Ahora parece que todos van contra el huevo porque tiene colesterol, pero es uno de los alimentos más saludables que hay. Tiene la mejor proteína de origen natural, un perfil de ácidos grasos muy parecido al de la leche materna, y todos los nutrientes esenciales a excepción de la vitamina C, además de luteína y zeaxantina, que son dos antioxidantes liposolubles. No te olvides que de la yema sale un pollito y tiene todo lo necesario para crecer", defiende Juan Bola, nutricionista de Actividades Deportivas.

El colesterol dietético presente en los huevos no tiene un impacto significativo en los niveles de colesterol en sangre para la mayoría de las personas.



Dentistas especializados responde a seis preguntas frecuentes que madres y padres suelen hacerse sobre la salud bucodental en la infancia

## ¿Debo sellar los molares al niño?, ¿Y ponerle barniz de flúor a sus dientes?



Redacción.

### ¿Cuánta pasta dentífrica hay que poner?

La higiene bucodental es fundamental para conservar nuestra salud general. Si el pequeño ha seguido una serie de pautas en su primera niñez, así como en la segunda, el nivel de bienestar será perfecto. Y para ello es esencial saber lavarse la boca y los dientes. Pero..., ¿cuánto dentífrico debo utilizar? El COEA apunta que hasta los 3 años, la cantidad recomendada es la equivalente a un grano de arroz. De los 3 a los 6 años, se aumenta al tamaño de un guisante y, a partir de esa edad, a la de un garbanzo.

### 2.- ¿Qué es el molar de los 6 años?

Hay una cuestión que puede surgir, sobre todo en la consulta del dentista. Se trata de la primera muela definitiva que, normalmente, aparece en la boca en torno a los 6 años de edad. Es una muela muy importante y, desgraciada-

mente, muchas veces los padres la confunden con una muela de leche. El molar de los 6 años sale por detrás de las dos muelas de leche. Su tamaño es muy superior al de las muelas de leche. Es uno de los dientes definitivos más importantes para mantener una correcta oclusión. Suele ser la muela que más se afecta por las caries. Hay que cuidarla y, siempre que dudemos, preguntar a nuestro dentista.

### 3.- Hay veces que el dentista nos recomienda sellarle los molares

El sellador de fisuras consiste en una capa de resina que se coloca en la superficie de masticación de los molares para evitar que aparezca una caries. El sellador es capaz de prevenir el 80 % de la caries. Por lo general, merece la pena.

### 4.- ¿Debe ponerse barniz de flúor a todos los niños?

El barniz de flúor es un producto especial que coloca el dentista encima de los dientes para prote-

gerlos, pero está indicado solamente en aquellos menores que tienen un riesgo mayor de padecer caries. El dentista es el único indicado para decirte si es necesario y/o recomendable ponérselo.

### 5.- ¿Qué debo hacer si mi hijo sufre un traumatismo dental?

Todos los traumatismos dentarios deben ser considerados como una urgencia y lo esencial es llevar al niño de inmediato al dentista. Si se ha producido una herida, es muy importante limpiar y desinfectar bien, incluso valorar la posibilidad de recibir la vacuna antitetánica. Esto, lógicamente, lo hará nuestro dentista.

### 6.- ¿Es recomendable que el niño lleve un protector bucal durante la práctica deportiva?

Los protectores bucales adaptados a la boca del niño previenen las fracturas dentales durante la práctica de deportes de contacto. El dentista valorará si lo necesita en función de cómo ocluyan sus dientes y del deporte que realice.

SEPA destaca la utilidad de esta solución terapéutica

## En la última década se han colocado 17 millones de implantes dentales

Redacción.

En poco más de una década casi se ha duplicado el número de implantes que se colocan anualmente en España, pasando de una cifra de prácticamente un millón doscientos mil en 2014 a casi dos millones doscientos mil en 2024. En total, según estimaciones realizadas por la compañía internacional de estudios de mercado Key-Stone, en España se han colocado 17 millones de implantes en los últimos 10 años (desde 2015 a 2024, ambos incluidos).

La lectura que se hace de estos datos por parte de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), que aglutina a más de 6.000 socios y que se sitúa como una de las sociedades científicas para la Periodoncia internacional y la Odontología española, es clara y ofrece 4 mensajes clave, según resume su presidente, el Dr. José Nart:

- Existe un interés creciente, a nivel social y profesional, por emplear terapias de implantes para sustituir piezas dentales que no han podido mantenerse.
- Las terapias con implantes dentales son eficaces, seguras y suelen cumplir con las expectativas de los profesionales y de los pacientes, con total respaldo científico.
- Se advierte un número creciente de enfermedades de los tejidos que rodean los implantes dentales en nuestro medio, que podrían poner en peligro esta buena aceptación y sus resultados a corto, medio y/o largo plazo.
- La prevención, tanto de las enfermedades que terminan por precisar de soluciones con implantes dentales, así como de las patologías que pueden poner en riesgo el éxito de la terapia de implantes, es crucial, primordial, prioritaria y urgente”.

La cuestión de los costes

La evaluación que la empresa Key-Stone efectúa del mercado de los implantes dentales en España también apunta aspectos esenciales relacionados con los costes. Tan sólo en 2024, atendiendo a los precios medios manejados, se calcula que los españoles se han gastado más de 1.700 millones de euros en implantes dentales.

La cifra, “surge de multiplicar el coste medio de un implante dental (que se sitúa en unos 800 euros), por los casi 2,14 millones de implantes colocados el pasado año en España”. En concreto, tras consultar con cerca de 400 clínicas dentales, se establece que el precio medio por implante (solo la fase quirúrgica, sin incluir el precio de la prótesis), es de 808 euros; esta cifra se eleva hasta los 1.250 euros, de media, cuando el tratamiento en completo (con corona).

Generalmente, la colocación de un implante se realiza en dos fases: una primera, con cirugía, en la que se instala el implante propiamente dicho, una especie de tornillo que va fijado en el hueso; posteriormente, entre cuatro y seis meses más tarde, se colocan sobre él las llamadas fundas o coronas, que los profesionales denominan rehabilitaciones y que es la parte con forma de diente visible a simple vista.

A tenor de los costes que suponen y de sus implicaciones para la salud, desde Sepa se recalca la importancia de la prevención. Especialmente preocupantes, por el aumento de su prevalencia y sus consecuencias económicas y para la salud, son las enfermedades periimplantarias. Sin embargo, la buena noticia es que la mayoría de los factores que acaban desencadenando la periimplantitis son prevenibles o tratables.



**DENTALARA**  
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

**Tu Sonrisa en las mejores Manos**

www.dentalara.com

O BURGO | Avda. Acea da Mã, 6 | 981 646 399

Qué es y cómo conseguirlo

## En qué consiste el bienestar emocional (II)



La importancia de cuidar la salud mental y el bienestar emocional

\* Viene del número anterior.

### Emociones secundarias

Según Plutchik, las emociones secundarias surgen de la combinación de las primeras y son mucho más complejas. Es por eso que es necesario un grado de desarrollo mayor para que aparezcan. Hasta los 2-3 años de edad no se desarrollan y surgen de la experiencia. Por tanto, su aparición está condicionada a la socialización y el aprendizaje. Para nuestros pequeños, aprender a controlarlas es un auténtico reto. De ahí que, durante esta época y hasta aproximadamente los 4 años, sean tan comunes las rabietas.

El refuerzo de estas emociones está ligado a la autoestima, la identidad personal y el autoconocimiento. Las experiencias vividas y los valores sociales tienen también un gran peso sobre su desarrollo.

A pesar de que esta clasificación es bastante aceptada, hay cierta controversia a nivel académico. En general, se acepta que las emociones primarias son aquellas que consideramos universales y son innatas a todos los individuos. Las secundarias, sin embargo, van variando y aparecen en función de la experiencia y la interacción con las personas y el mundo que nos rodea.

Sea como sea, en lo que sí están de acuerdo los expertos es que todas las emociones son válidas y son nuestros propios valores de valor los que las aumentan y etiquetan. Por ejemplo: «No debo actuar de esta manera porque es algo horrible», «No he de sentirme triste porque no está bien visto», etc. Lo importante para convivir con

ellas es aceptarlas y aprender a controlarlas para que formen parte de nuestra vida sin provocarnos malestar. El diario emocional es un método muy útil para practicar la autoobservación y controlar las emociones.

### ¿Qué aspectos influyen en el bienestar emocional?

Hay ciertos aspectos de nuestra rutina diaria que influyen directamente sobre el bienestar emocional. Veámoslos con calma.

#### La familia

La familia es nuestro entorno social más directo. Nuestros padres, hermanos, abuelos o tíos son parte de ella. Es el grupo que nos ha criado y nos ha dado las pautas para nuestro desarrollo. Por desgracia, no todas las familias tienen una relación adecuada.

Conseguir equilibrar esta parte de nuestra vida es primordial para alcanzar el bienestar emocional. Recuerda que has de dedicar tiempo de calidad a la familia. No podemos dejar que las obligaciones, el estrés o la sobrecarga de trabajo nos impidan cuidarlos y dejarnos cuidar por ellos.

#### La vida social y relaciones personales

Las relaciones personales son una base muy importante de nuestra vida y hay que cuidarlas para tener una buena salud emocional. Abrirnos a los demás, contar nuestras experiencias, cuidar las amistades. Son maneras sencillas de sentirnos parte de un grupo y encontrar nuevas soluciones con las que afrontar los retos diarios.

Al igual que sucede con la familia, debes dedicar tiempo de calidad a tus amistades. Es importante aprender a tener amistades de calidad, ya que ayudan a mantener ese anhelado equilibrio.

#### El trabajo

El trabajo que desempeñemos, cómo lo hagamos y cómo nos haga sentir está directamente relacionado con el bienestar emocional. Las condiciones presentes en nuestro empleo son riesgos psicosociales que debemos asumir y que se asocian a la manera en la que realizamos las tareas, el contenido del trabajo y las relaciones sociales que se dan en él.

El binomio estrés/trabajo ha cobrado relevancia en los últimos tiempos (en parte, a causa del teletrabajo). De ahí que las personas, las empresas y los profesionales estén/estemos cada vez más concienciados respecto al estrés laboral.

#### La alimentación

Una dieta poco saludable puede afectar a nuestro bienestar emocional a muchos niveles. Por ejemplo, aparte de empeorar nuestra salud y hacernos engordar o adelgazar, también puede ser un motivo para empeorar la calidad del sueño. De ahí que adquirir una alimentación sana sea primordial para vivir mejor, tanto emocional como físicamente. Para conseguirlo, solo has de aumentar la ingesta de frutas, verduras y legumbres y reducir la proteína animal hasta niveles aceptables. Olvídate de la comida basura y déjala aparcada para momentos muy puntuales.

\* Seguirá en el próximo número.

### UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

#### «Flor de Primavera»

He pasado demasiado tiempo a oscuras.

Veintiocho victorias, mil y una dudas.

Se han derramado diez copas.

De sentimientos y emociones.

Tengo el alma latiendo fuerte en el pecho.

Los sueños despeinados, la mirada despierta

Visión tres sesenta.

“Crecer es aprender a abrazar lo que un día quise olvidar”

Es hora de cambiar mi realidad

Por sentirnos vistos y escuchados.

Compromiso conmigo, compromiso con la sociedad. Unión con mi comunidad.

**¡Florece libre, inconformista!**

«He cruzado océanos de tiempo para encontrarte»

Desde Octubre hasta Marzo.

Haces que sea Abril cualquier año.

Creando desde la pasión, el cariño y la paciencia.

Maestría es la diferencia entre pasar y dejar huella.

La mirada de admiración y cariño.

Inspiración a querer seguir aprendiendo.

Siempre abrigándome con un buen consejo.

De esas personas significativas que siempre echo de menos.

Siento como solo ellas encienden en mí la chispa del aprendizaje.

Paso a paso, un maravilloso proyecto desde el disfrute hasta la autenticidad.

Un puente, una escalera, un refugio que siempre sostiene mi valentía y mi vulnerabilidad.

Hogar tan familiar, esa forma que tienen de ayudarme siempre a no rendirme.

Máxima expresión, eventos, experiencias, lecciones que me sorprenden cuando hacen que salga siempre de mí lo mejor.

Sus ojos llenos de orgullo, sus abrazos comunitarios, sin duda el mejor regalo.

Sus dinámicas y metodologías activas.

¡Nuestra educación siempre será inclusiva!

Hoy que es el mañana del que hablábamos ayer.

Tengo buenas noticias que contarte y un nuevo comienzo al que llamar presente tan solo quiero decirte que:

“Aprendí de vosotras lo que ahora forma parte de mí. Ahora que miro atrás en el tiempo, descubro en los instantes de lo que vivo la semilla que algún día en mí plantasteis de quien llegaré a ser.”

@b\_essential28



\*Foto de: C. P. R. Agarimo

Bea Ramón Iglesias.

Escritora y autora del libro “Muchas Letras, Muchos Sueños”.

@b\_essential28

Sanidade reconoce que el objetivo es favorecer «la formación de los estudiantes» de Medicina

## A Coruña, preparada para «intensificar» su aportación en el grado de Medicina



El rector de la Universidad, Ricardo Cao, asegura que llevan «años colaborando muy activamente en la impartición de la docencia clínica en sexto», pero están dispuestos a ampliar su papel.

Hace casi una década que se firmó un acuerdo entre la tres universidades gallegas y las Consellerías de Sanidade y Educación para descentralizar la docencia del grado de Medicina, que se imparte en Santiago. A Coruña, que recibe estudiantes de sexto, está preparada para «intensificar» su aportación en estos estudios y ampliar el número de alumnos y alumnas que llegan al hospital coruñés. Así lo explicó el rector de la Universidad, Ricardo Cao, que recuerda que, al igual que Vigo, llevan

«años colaborando muy activamente en la impartición de la docencia clínica en sexto». Cao detalló que «hace menos de un año, en el seno de la comisión interuniversitaria, se acordó la creación de un grupo de trabajo para intensificar esa colaboración». Esto permitiría que estudiantes de cuarto y quinto también pudiesen continuar su formación en los hospitales de A Coruña y Vigo.

El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, reconoció que la facultad de Medicina de Santiago «es en España la que tiene un mayor número de alumnos, y creciendo», con 403 plazas de nuevo ingreso en este curso. De ahí que sea necesario explorar nuevas vías para seguir ofreciendo una

formación de calidad. «Para abordar este posible futuro problema, nos pusimos en contacto con las entidades pertinentes para iniciar un proceso de evaluación de las posibilidades de que parte de la formación de quinto curso se pueda realizar en Vigo o A Coruña», comentó el conselleiro, que avisa de que estos son «los primeros pasos» y que por ahora desconoce «a dónde vamos a llegar».

Gómez Caamaño defendió que Sanidade siempre estará del lado de las «medidas que favorezcan la formación de los estudiantes de Medicina», pero insistió en que Galicia «tendrá una única facultad, la de Santiago», que es lo que recoge el acuerdo firmado en 2015. A Coruña y Vigo aceptaron esta condición a cambio de la descentralización.

En el área sanitaria de A Coruña y Cee se incorporaron en septiembre 99 universitarios, repartidos entre el Hospital Universitario de A Coruña, el Materno Infantil Teresa Herrera, el Marítimo de Oza, el Abente y Lago y los centros de salud.

## Formación cualificada en relaciones laborales

El Gobierno gallego apoya el desarrollo del Máster Interuniversitario en Gestión y Dirección Laboral, promoviendo así la formación de especialistas en recursos humanos y en auditoría socio laboral. La Xunta de Galicia, a través de la Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, ha firmado un convenio de colaboración con las tres universidades públicas gallegas para el desarrollo del Máster Interuniversitario en Gestión y Dirección Laboral, reforzando la formación de talento y dando respuesta a la demanda de titulados universitarios en este área de actividad. El título académico, bajo la coordinación de la Universidad de Santiago de Compostela, consta de un total de 60 créditos y presenta un

enfoque eminentemente práctico con el objetivo de preparar a los alumnos y alumnas en los campos de la dirección laboral y en la gestión de recursos humanos dentro de la empresa. Así, el itinerario formativo contempla un tronco común de 24 créditos que se imparte en las tres universidades y otro de especialización (de otros 24 créditos) que se distribuye entre las tres instituciones, ofreciendo la de Santiago la temática de gestión socio laboral; la Universidade da Coruña, la de recursos humanos; y la de Vigo, la de dirección laboral de empresas. Finalmente, el plan incluye el desarrollo de prácticas externas y la elaboración de un trabajo fin de máster.

### La Lectura del Mes en

## Librería López



### Curando el Mundo Diario de un cirujano nómada

**Autor:**  
Diego González Rivas  
y María Ferreira

El profundo viaje humano y cultural del cirujano Diego González Rivas, considerado uno de los mejores del mundo, que ha operado a más de 10.000 pacientes en 136 países. La vida de Diego es una mezcla de aventura, valentía y empatía, y demuestra que, para sanar el mundo, debemos comprenderlo y narrarlo. *Curando el mundo* es un viaje más allá de los quirófanos. En cada destino, se sumerge en la vida local y se enfrenta a situaciones que le sacan de su zona de confort. Nos encontra-

mos conversaciones con brujos en el Congo, cenas con príncipes saudíes o cómo operar en un hospital de Gaza sin luz. El libro no solo trata de retos médicos, sino del Diego más personal, de sus miedos, dudas y esperanzas. A través de sus ojos, descubrimos un mundo donde la medicina y el entendimiento humano están entrelazados. Desde avanzados hospitales hasta centros médicos con recursos limitados, Diego consigue encontrar el modo de curar desde el respeto y la humildad. "El doctor Diego González Rivas podría haber decidido no compartir su técnica y hacerse rico, pero ha elegido montarse en un camión y operar en Gaza o en Sierra Leona, salvando muchas vidas por el camino.

**Librería López**

*La Librería de toda la Vida*

SERVICIO A DOMICILIO  
(Sale / Incluidas parroquias)

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

## Deportivo 1 - Cádiz 0

El gol de Mario Soriano da tres puntos al equipo coruñés

# Mario Soriano enciende la ilusión del Dépor, a seis puntos del playoff

Redacción.

El Deportivo rompió su maleficio en Riazor y regaló por fin otra victoria a sus aficionados. Mario Soriano decantó el partido con un buen gol en el minuto 80 que desató la alegría y el delirio en Riazor.

La primera parte resultó igualada y equilibrada. Le costó bastante al Dépor entrar a un partido en el que el Cádiz daba la sensación de estar más cómodo. Sin grandes ocasiones, la primera media hora estuvo marcada por las imprecisiones y fallos en los dos equipos. El primer acercamiento reseñable fue favorable al Cádiz. Moussa obligó a Helton a volar y sacar una pelota que se alojaba en la meta blanquiazul.

La acción espolé a los dos equipos que se reservaron las mejores llegadas para el tramo final del primer acto. Cada uno de ellos sacó incluso una pelota bajo palos. Pablo Martínez salvó al Dépor tras un despeje defectuoso de Helton que acababa con un disparo lejano repelido por el central francés con la cabeza en área pequeña. La del Dépor fue para Zaka cuyo remate con poco ángulo también era despejado en línea de gol por la defensa cadista. La otra llegada clara para los coruñeses fue una buena acción por banda derecha que finalizaba Soriano con un disparo duro y abajo que sacaba Gil con una gran intervención.

Con ese empate a cero se llegaba al descanso del encuentro. Ambos equipos dejaban el choque abierto para el segundo tiempo. Chris Ramos tuvo la primera en un remate claro que salía mordido y al centro de la portería. La respuesta del Dépor llegó en un centro de Mella que remataba Zaka de cabeza en una posición algo forzada. El par-



Mario Soriano desató la alegría en Riazor.

tido seguía siendo igualado pero el paso de los minutos abría algún espacio más que en la primera parte. Crecía el Dépor gracias a las asociaciones de Mella, Soriano y Yeremay aunque el Cádiz seguía muy atento en tareas y ayudas defensivas.

Cuando el partido parecía encaminado al empate a cero apareció la magia de los jugadores más talentosos. Yeremay inventó e insistió en una pelota que acabaría en Petxarromán. Tras dos rechaces el

balón llegaba a Mario que en un rápido movimiento armaba la pierna y anotaba un bonito gol desde la frontal. Riazor estallaba de alegría y los coruñeses rozaban la victoria.

Por delante quedaban diez minutos más el descuento. El Cádiz generó una buena ocasión que no encontró rematador y en general el Dépor se defendió realmente bien. Gilsanz movió el banquillo dando entrada a Denis, Diego y Jaime para ganar segundos al crono.



Con el Cádiz al ataque, Diego Gómez pudo sentenciar en una ocasión clarísima en la que se mostró tímido con el disparo. Gil detenía la pelota y alargaba la agonía. La buscó el cuadro visitante en una falta lejana que sacaba la defensa deportivista. El pitido final supuso la liberación de un equipo que ansiaba dar una alegría a la afición y que se coloca a seis puntos del playoff de ascenso.



## Ficha técnica

### Deportivo de La Coruña:

Helton; Petxa, Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Tosic; Mella (Jaime, min 92), José Ángel (Mfulu, min 71), Villares, Yeremay (Diego Gómez, min 89); Mario Soriano (Genreau, min 89) y Zakaria (Barbero, min 71).

### Cádiz:

David Gil; Carcelén, Chust, Kovacevic, Climent; Sobrino (Melendo, min 60), San Emeterio (Álex, min 84), Moussa, De la Rosa (Brian, min 63); Ontiveros (Carkos Fernández, min 60) y Chris Ramos (Roger, min 84).

### Árbitro:

Ávalos Barrera (Comité catalán).



gratuito

# as mariñas

tu periódico comarcal

**distribución mensual y gratuita en**

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499

info@verdemarediciones.com

**¡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.



*Cagiao escala puestos en el ranking gallego*

## 4ª Prueba del Ranking Autonómico Absoluto



El pasado sábado 8 de marzo el Hércules Club de Golf recibió a golfistas de diferentes clubes de Galicia para participar en la cuarta prueba puntuable para el Ranking autonómico Absoluto. La cita, organizada por la Federación Gallega de Golf, estuvo protagonizada por una lluvia que prácticamente no dio tregua durante el juego.

Las copiosas precipitaciones de la jornada anterior se convirtieron en un hándicap para los deportistas. Dadas las condiciones del campo y las inclemencias meteorológicas, el recorrido resultó muy exigente, especialmente en los greens.

El jugador local Juan José Cagiao Villar, se alzó con la victoria terminado la ronda con dos golpes

sobre el par del campo. Cagiao, con ficha de junior, entregó una tarjeta con 5 birdies y 7 pares. El resultado de Cagiao le permite subir 18 posiciones en la clasificación y entrar en la lucha por el top ten en la final de la liga. Tras él se clasificó Jaime Canal Campos, del R.C.G. La Toja, que terminó su actuación con 75 golpes

(+3), anotando 13 pares. Ángel Martínez, del Hércules Club de Golf, concluyó el recorrido con 76 golpes (+4) tras firmar una segunda vuelta con 8 pares. Por su parte, Jorge Ramos Casariego comenzó con un juego sólido, peleando por los primeros puestos. Embocó el hoyo 13 como líder de la prueba, pero un bogey en

el 15 y un doble bogey en el hoyo 18 provocó que el jugador del Hércules tuviese que conformarse con el 4º puesto con 76 golpes (+4), aunque los puntos conseguidos le permiten subir seis puestos en el ranking provisional del circuito. En la clasificación femenina el mejor resultado fue el de Blanca Núñez Iglesias, cadete del club de golf Xaz, cubriendo el recorrido con 80 golpes. Tras ella se clasificó Elena Isorna Felpeto, jugadora de la categoría infantil del Val de Rois (+8). La tercera plaza fue para la junior Isabel Hernández Mora, del R.C.G. A Coruña (+9).

Tras la prueba disputada el sábado, la clasificación provisional del Ranking Absoluto está liderada por Álvaro Mosquera Quintas, del R.C.G. A Coruña. Tras él se sitúa Jaime Canal Campos, del club de golf de La Toja, y el tercer clasificado es Jorge Ramos Casariego, del Hércules Club de Golf. Entre los diez primeros del ranking también figuran los jugadores de Larín Alejandro López García (6º), An-

gel Martínez Varela (8º) y Juan José Cagiao Villar (10). El Ranking femenino está encabezado por Isabel Hernández Mora, seguida de Paula de la Riva Vázquez, ambas del R.C. G. A Coruña. Los árbitros fueron Carlos Drake y Carlos Adarraga.

### Categoría masculina:

- 1º Juan José Cagiao Villar, (+2)
- 2º Jaime Canal Campos, (+3)
- 3º Ángel Martínez Varela, (+4)
- 5º Álvaro Mosquera Quintas, (+6)

### Categoría femenina:

- 1ª Blanca Núñez Iglesias, con 80 golpes
- 2ª Elena Isorna Felpeto, (+8)
- 3ª Isabel Hernández Mora, (+9)



*La modalidad de juego fue Stableford Individual Hándicap*

## Cuarta prueba del Circuito de Invierno

Los pasados 8 y 9 de marzo, se celebró en el Club de Golf Campomar la 4ª Prueba del Circuito de Invierno de la Federación Gallega de Golf.

La modalidad de juego fue Stableford Individual Hándicap. En la Prueba participaron un total de 41 jugadores venidos de distintos clubes de toda Galicia, de los cuales

14 jugadores pertenecen al Club de Golf Campomar. La prueba se disputó, en la jornada del sábado con algo de lluvia mientras que el domingo la lluvia cesó para dar paso al viento, lo que dificultó ligeramente el desarrollo del juego. A pesar de ello se consiguieron muy buenos resultados.

Los cinco primeros clasificados de esta 4ª Prueba fueron los siguientes:

### Stableford Individual Hándicap

- 1º: Javier Roig Mariño
- 2º: Javier Roig Valdenebro
- 3º: Oscar Díaz Prado
- 4º: Ángel Castañeda Fraga
- 5º: José María Fantova Rodríguez



## Torneo de Carnaval 2025 en el Club de Golf Miño

El pasado mes de marzo se celebró en el Club de Golf Miño,

el Torneo de Carnavales en el que tomaron parte cerca de 60 jugadores. Los resultados fueron:

### Categoría Scratch

- 1º Antonio Outeiriño López, 27 puntos.
- 2º Juan Arturo Iglesias, 26 puntos.
- 3º Eduardo Serrano Narvaez, 26 puntos.
- 4º Jesús José Barreiro Orgeira, 21 puntos.
- 5º Santiago Ruiz Tovar, 19 puntos.

### 1ª Categoría Handicap

- 1º Juan Arturo Iglesias Vázquez, 32 puntos.
- 2º Juan Guillen Solorzano, 32 puntos.
- 3º Jesús José Barreiro, 30 puntos.
- 4º Eduardo Serrano Narvaez, 30 puntos.
- 5º Alfonso Díaz García, 30 puntos.

### 2ª Categoría handicap

- 1º Álvaro Carlos Cal Botana, 38 puntos.
- 2º José Couceiro Couceiro, 36 puntos.
- 3º Francisco Javier Fraga López, 36 puntos.
- 4º Francisco Raña Núñez, 34 puntos.
- 5º Santiago Ruiz Tovar, 33

### Categoría Damas

- 1ª Andrea Orozco Gómez, 33 puntos.
- 2ª Myriam Bellido Fonseca, 28 puntos.
- 3ª María Paz Santiago Freijanes, 27 puntos.
- 4ª Isabel Ruso de Lago, 18 puntos.
- 5ª Concepción Picos Dorado, 15 puntos.

### Categoría Senior

- 1º Álvaro Carlos Cal, 38
- 2º José Couceiro Couceiro, 36 puntos.
- 3º Francisco Javier Fraga López, 36 puntos.
- 4º Francisco Raña Núñez, 34 puntos.
- 5º Santiago Ruiz Tovar, 33

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## 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 será gratuita, personalizada y confidencial**



### Consulta 1:

**Buenos días. Me ha llegado una carta del Juzgado de una deuda por importe de 777,23 euros. Fue por un préstamo de 300 euros que necesitaba de urgencia y los intereses no me dejaron de seguir. La deuda viene del año 2023. Mi sueldo es de 903 euros y ahora mismo no tengo margen económico para poder abonar esa deuda. Sobre todo me interesa saber qué puedo hacer y a qué consecuencias me puedo enfrentar. Saludos.**

#### Estimado cliente

En principio, el juzgado le habrá facilitado un plazo para oponerse a la reclamación del préstamo que le solicitan. Lo habitual en estos casos es que existan intereses abusivos, dado que el capital inicial prestado ascendía a la cantidad de 300 euros, mientras que la suma que actualmente le reclaman se ha

incrementado hasta superar los 700 euros en poco tiempo. Todo nos lleva a prever la concurrencia de intereses abusivos, por lo que le recomendamos que presente un escrito solicitando al juzgado que retire la posible existencia de comisiones e intereses abusivos. No es obligatorio comparecer con abogado y procurador en este procedimiento, ya que se trata de una reclamación de menos de dos mil euros. Lo habitual sería que el juez dictara una resolución reduciendo la cantidad a la cifra del préstamo original. Posteriormente, si usted no puede abonarlo, podría solicitar un fraccionamiento o se lo irían embargando poco a poco solo si sus ingresos superan el SMI.

En este momento concreto, el juzgado deberá pronunciarse sobre la legalidad de la deuda y, en particular, sobre la legalidad de unos intereses que parecen claramente abusivos a simple vista.

**Atentamente.**

### Consulta 2:

**Quería preguntar si se considera cláusula abusiva poner en el contrato de alquiler de un local comercial por 10 años por parte del inquilino esta cláusula: para firmar este contrato tengo que hacer unas obras necesarias por valor de 20.000 euros.**

#### Estimado cliente

En el contrato de arrendamiento de local de negocio rige con carácter preferente y general la voluntad de las partes. Nos encontramos con un contrato civil, pero en el que se supone que hay intereses comerciales y no hay una parte vulnerable como ocurre en los arrendamientos de vivienda. Obviamente, esta no es una opinión, es la perspectiva de la propia Ley de Arrendamientos Urbanos, por más que nos guste o no. A partir de ahí, es muy difícil valorar la existencia de abusividad en esa cláusula porque no nos po-

demo acoger al amparo de la Ley de Arrendamientos Urbanos, ni tampoco a la normativa de protección en materia de consumidores y usuarios que despliega una protección únicamente en la figura del consumidor. En tanto en cuanto actuamos como emprendedores de un negocio alquilando un local, no tenemos esta protección normativa y siempre que el contrato establezca una cláusula clara en sus términos, va a ser muy difícil combatirla a nivel legal. Otra cosa es que dentro de una negociación imponer esa obligación nos parezca abusivo y no estemos de acuerdo, y busquemos negociar una salida razonable a ese escollo de discrepancia. Pero lo que ya es mucho más difícil es, desde una óptica legal, plantear una demanda por la abusividad de una cláusula siempre que la misma esté redactada en términos claros y comprensibles, como parece ser el caso.

**Atentamente.**

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

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





## La fábrica de insectos más grande del mundo está en Salamanca



*Gastronomía.*

Jesús Sánchez Celada.

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

*Hace ya años que el debate sobre potenciar una alimentación en la que los insectos ocupen un lugar protagonista está sobre la mesa. Si bien es cierto que no acaba de cuajar entre el público general, cuyos prejuicios sobre “comer bichos” siguen siendo un hándicap difícil de superar, hay toda una industria que no baja la guardia ante lo que consideran un mercado que, tarde o temprano, acabará explotando por pura necesidad.*

Y Adriana Casillas, CEO de Tebrio, es un claro ejemplo de ello. Tebrio es, actualmente, la planta de cría y transformación de insectos más grande del mundo. Estos insectos se comercializan para la alimentación animal y para la elaboración de biofertilizantes. Ha sido un camino difícil, repleto de obstáculos y resultado de años de investigación, desarrollo tecnológico y un imprescindible trabajo con empresas internacionales. Pero hoy es ya una realidad.

### **El Tenebrio Molitor, ¿el insecto que lo cambiará todo?**

Nos cuenta Adriana que “la idea de Tebrio nació desde una profunda preocupación personal por el futuro de la alimentación global. Antes de dar nuestros primeros pasos como compañía, entre 2012 y 2014, comenzamos a darnos

cuenta de que nos enfrentábamos a una demanda creciente de alimentos en el mundo y a ser conscientes de los límites de los recursos naturales. El Tenebrio molitor nos ofreció una solución única: es muy eficiente, sostenible y versátil. Además, este insecto es una fuente de proteína y lípidos que no compete con los recursos destinados a la alimentación humana, algo esencial en nuestra visión de un sistema agroalimentario más equilibrado y respetuoso con el medio ambiente.”

Y es que, más allá del debate social, es difícil rechazar la idea de que necesitamos alternativas a un mundo cada vez más poblado y cada vez más exprimido. La despena de los recursos naturales que tradicionalmente han sido nuestro sustento va mermándose y la necesidad de un plan B se antoja como fundamental. Esta planta salmantina es capaz de producir proteínas y otros ingredientes esenciales con un uso mínimo de agua, tierra y energía. Los insectos son bioconvertidores naturales que convierten subproductos agrícolas en recursos valiosos, creando un modelo completamente circular. Esto quiere decir que no se necesita generar más recursos para obtener proteínas y lípidos de alto valor. Una alternativa.

### **En busca del Residuo Cero y la huella de carbono negativa**

Adoptar un modelo de residuo cero y trabajar hacia una huella de car-



Tebrio es actualmente, la planta de cría y transformación de insectos más grande del mundo.

bono negativa es uno de los principales retos y compromisos de Tebrio. “Hay que tener en cuenta que cuando comenzamos a desarrollar nuestro proyecto lo hicimos en una industria desconocida y completamente nueva. Diseñamos tecnologías específicas para aprovechar el 100% del insecto y asegurar que cada subproducto tenga

un valor real. Además, hemos integrado prácticas de economía circular en todas nuestras operaciones. El desafío más grande ha sido mantener estos estándares mientras escalamos nuestra producción, pero hemos demostrado que es posible liderar con un enfoque sostenible y alcanzar grandes objetivos industriales” explica Adriana que cree que han dado en el punto clave: “Este proyecto es un punto de inflexión. No solo estamos creando productos de alta calidad para alimentación animal y biofertilizantes, sino que estamos impulsando un cambio con impacto económico, social y cultural. Creo que, con el tiempo, los consumidores verán a los insectos como una fuente de proteína natural, eficiente y sostenible, capaz de aliviar la presión sobre los recursos del planeta”.

### **Los insectos y la alimentación humana**

En este momento, Tebrio no contempla explorar más aplicaciones del Tenebrio molitor en la gastronomía o la industria humana, pero sin embargo tampoco lo descarta en un futuro, conscientes del potencial de ese campo. Sin embargo, tal como nos dice Adriana, siguen en su proceso de investigación y “Más allá de la obtención de productos destinados a la alimentación

animal y de biofertilizantes, estamos explorando aplicaciones de bioplásticos, cosmética y farmacéutica con el quitosano. Estoy convencida de que el Tenebrio molitor tiene mucho más que ofrecer y que, en el futuro, será un recurso clave para diversas industrias.”

Parece ser que los insectos jugarán pronto un papel decisivo. Los organismos internacionales están alertando de que la población del mundo alcanzará los 10.000 millones de habitantes para el año 2050, lo que implica un incremento enorme de la demanda mundial de alimentos. Por otro lado, el cambio climático está perjudicando gravemente a la producción de los cultivos.

Y el Tenebrio Molitor, este pequeño insecto criado en Salamanca, puede ser parte de la solución del problema.

Un bioconvertidor que transforma productos de escaso valor en componentes clave para la cadena alimentaria global y la nutrición vegetal.

Es difícil predecir realidades de aquí a 10 años, pero algunas parecen más evidentes que otras, y la importancia de los insectos y su papel es una de ellas.



El sector de la promoción y construcción de viviendas lleva casi 15 años sin iniciar nuevas operaciones

## ¿Por qué sube el precio de la vivienda?

Según los datos del INE, la creación neta de hogares se estima en más de 182.000 anuales, con lo que todos los años se produce un déficit de más de 100.000 viviendas.



Redacción.

Parece haber bastante consenso en que el principal motivo del constante incremento de precios, y de los alquileres, se debe a la falta de oferta, o, mejor, a la falta de oferta suficiente para atender a la demanda, demanda que es muy heterogénea geográficamente y en cuanto a sus preferencias.

¿Y por qué hay semejante insuficiencia de oferta de vivienda? Es fácil de explicar: el sector de la promoción y construcción de viviendas lleva casi 15 años sin iniciar nuevas operaciones: de iniciar en toda España más de 615.000 viviendas en el 2007 se pasó a solo 31.377 en el 2013. Solo a partir del 2018, se alcanzaron las 80.000 viviendas iniciadas, superándose las 100.000 solo después del covid. Pero es que, por dar un dato, solo el número de divorcios y separaciones en España el año pasado superaron los 80.000, por lo que casi la totalidad de la vivienda nueva sería absorbida por el cónyuge que ha de abandonar el hogar familiar. Y ello sin tener en cuenta a los jóvenes que se emancipan, o se quieren emancipar, los emigran-

tes retornados, los inmigrantes que vienen por primera vez a España (y a Galicia), los movimientos internos de la población (del campo a la ciudad), los desplazamientos por motivos laborales o de estudios... Ni las segundas residencias en un país eminentemente turístico como es España.

Según los datos del INE, la creación neta de hogares se estima en más de 182.000 anuales (otros estudios hablan de unos 225.000), con lo que todos los años se produce un déficit de más de 100.000 viviendas. En este sentido, tendríamos un déficit acumulado en España de más de 1.500.000 viviendas, especialmente preocupante en las zonas de mayor demanda. Lo mismo sucedió en Galicia: según el IGE, se pasó de levantar 45.614 viviendas en el 2008 a tan solo 1.149 en el 2015.

Durante años fueron muchos los que criminalizaron al sector, lo hicieron culpable de todos los males, los propios y los que le eran ajenos, pusieron todas las trabas y crearon una opinión pública absolutamente contraria al fenómeno urbanizador, a los promotores y constructores, al ladrillo... De aquellos polvos, estos lodos.

Si hay que ceñirse a una medida especialmente gravosa, especialmente dañina para la existencia de un mayor número de vivienda asequible, destacaríamos el real decreto 1713/2010, que supuso, en esta materia, un antes y un después: durante 30 años, se construían en España unas 75.000 viviendas protegidas (por cierto, el 85 % por la empresa privada), y se pasó a unas 3.000 de media en los diez años siguientes. Y algo parecido sucedió con la vivienda libre: con el argumento de que había mucho stock de vivienda vacía, tampoco había que fomentar su producción.

Una verdadera política de vivienda se compone, básicamente, de dos partidas: presupuestos (financiación, ayudas...) e impuestos (las innumerables cargas fiscales con que las tres Administraciones gravan la vivienda). Pues bien, desde el 2010 no hay financiación estatal, ni ayudas para la compra de vivienda con cargo a los planes de vivienda estatales. En cuanto a los impuestos, mejor ni hablar: más del 25 % del precio de una vivienda son impuestos: en una vivienda de 300.000 euros, Hacienda (las tres) se llevan más de 75.000 euros. Pero de esto tampoco se habla.

Isabel Rodríguez descarta que las 3,8 millones de viviendas vacías estén ubicadas allí donde se necesitan

## Vivienda encarga al INE investigar el estado de 400.000 casas vacías en grandes ciudades

Redacción.

El Ministerio de Vivienda ha encargado al Instituto Nacional de Estadística (INE) que investigue el estado de 400.000 viviendas que se encuentran vacías en grandes municipios (aquellos con una población superior a los 250.000 habitantes).

Así lo ha confirmado Isabel Rodríguez, titular de la cartera, que ha descartado que las 3,8 millones de casas desocupadas que existen en el país sean la solución al problema de accesibilidad existente. En respuesta a las preguntas planteadas en el Congreso de los Diputados por Podemos, Rodríguez aseguró que la mayor parte de viviendas vacías están en zonas sin actividad económica, es decir, en zonas donde no existe demanda. Sin embargo, la ministra sí confirmó que quiere conocer el estado de casi medio millón de inmuebles vacantes en grandes ciudades, una cuantía nada desdeñable. Precisamente, según el informe elaborado por el INE, existen 187.858 viviendas vacías en la Comunidad de Madrid, más de 97.000 en la capital, y 213.464

en la provincia de Barcelona, más de 75.000 dentro del municipio. Fuera de estas dos urbes, Santa Cruz de Tenerife es la ciudad con mayor porcentaje de casas vacías, más de un 17,3% de total, *seguido de Vigo con (15,1%) y A Coruña (14,7%)*.

España cuenta con 8,2 casas vacías por cada 100 ciudadanos, según el mismo estudio, que certifica que entre 2011 y 2021 el número de inmuebles vacantes ha aumentado en 400.000 unidades, alrededor de un 10%. A esta cuantía, hay que sumar cerca de un millón más de pisos y chalés, cuyo consumo eléctrico es mínimo y están ocupadas menos de 15 días al año, parámetro utilizado por el organismo público para discernir si se trata o no de una vivienda vacía. "Ojalá podamos emitir licencias en menos tiempo del que tardamos en construir una promoción, de media 18 meses. No hay nadie más interesado en esto que la ministra de Vivienda y Agenda Urbana, y aquí tiene mucho que decir el PP, que gobierna la mayoría de las comunidades y ayuntamientos", añadió.



Isabel Rodríguez durante la sesión de control al Gobierno en el Congreso de los Diputados.



**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:** Moon, Mi Amigo Panda

**País:** Francia  
**Director:** Gilles de Maistre  
**Guión:** Prune de Maistre

**Reparto:** Alexandra Lamy, Sylvia Chang, Ye Liu, Nina Liu Martane, Noé Liu Martane.

**SINOPSIS:**  
 Tian, de 12 años, y su hermana son enviados a vivir con su abuela en las montañas de Sichuan. A pesar de las altas expectativas que su padre tiene depositadas en él como estudiante, Tian prefiere pasar los días en el exuberante bosque circundante. Allí, tiene un encuentro asombroso con Moon, una cría de panda. Con el paso de los días, un vínculo intenso y secreto se desarrolla entre ellos.

**Fecha de Estreno:** 25 de abril 2025



**Título:** El Último Suspiro

**País:** Francia  
**Director:** Costa-Gavras  
**Guión:** Costa-Gavras

**Reparto:** Denis Podalydès, Kad Merad, Marilyne Canto, Ángela Molina, Karin Viard, Charlotte Rampling.

**SINOPSIS:**  
 En un diálogo amistoso y apasionado, el médico Augustin Masset y el escritor Fabrice Toussaint se enfrentan cara a cara, uno con el final de la vida de sus pacientes, y el otro con su propio destino. Llevados por un torbellino de visitas y encuentros, ambos se embarcan en un sensible viaje entre el humor y el llanto.

**Fecha de Estreno:** 25 de abril 2025



**Título:** El Casoplón

**País:** España  
**Director:** Joaquín Mazón  
**Guión:** Roberto Jiménez

**Reparto:** Pablo Chiapella, Raquel Guerrero, Iñaki Miramón, Edurne, Nerea Pascual.

**SINOPSIS:**  
 Toñi, Carlos y sus tres hijos están pasando el peor verano de sus vidas; sin vacaciones, encerrados en un piso de 50 metros cuadrados, ambos padres trabajando a tiempo completo... y para colmo, se estropea el aire acondicionado en plena ola de calor. Toñi y los niños convencen a Carlos para quedarse a dormir en el casoplón vacío donde le ha tocado trabajar como jardinero durante un par de semanas.

**Fecha de Estreno:** 25 de abril 2025

**SUDOKU**

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

**CULTURA**

## Arquitecturas que hablan de su tiempo

El Museo de Belas Artes da Coruña organiza la exposición "Arquitecturas que hablan de su tiempo", comisariada por Xosé Manuel Casabella y Alfredo Sellier. La muestra recoge las creaciones arquitectónicas de los 23 arquitectos que fueron y son académicos de número y de honra de la Real Academia Galega de Belas Artes de Nosa Señora do Rosario, desde su creación

el 31 de octubre de 1849 hasta la actualidad. Sus creaciones arquitectónicas han modelado y transformado el espacio de ciudades y pueblos a lo largo de los últimos ciento setenta y cinco años. Tanto los edificios recientes como los antiguos que se conservan y los que desaparecieron, son ya parte inseparable de nuestra memoria colectiva en Galicia.



# I Salón SCAV

Salón dedicado a la venta y promoción de viviendas tanto nuevas como de alquiler y todo lo relacionado con este sector:

- Entidades bancarias que pueden ofrecer sus mejores condiciones para la obtención de una hipoteca.
- Empresas de seguridad en el hogar y compañías de seguros.
- Empresas de ahorro energético para el hogar tanto en ofertas para la electricidad como de energía solar.
- Empresas de reformas del hogar y mobiliario.

Si puede estar interesado en recibir información sobre este Salón a realizar próximamente en A Coruña, puede ponerse en contacto con nosotros en el teléfono 981 638 680 (de 10:00 a 13:00h) o en el correo [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)



Maquinaria de jardín  
Arranca la temporada presumiendo de jardín

**STERWINS**  
Novedad

**289€**  
Cortacésped de batería 36V  
Ref. 91199090.  
(Incluye 2 baterías de 18V/4ah).

Oferta válida del 1 de abril al 16 de junio

**-20%**

Hidrolimpiadora Core 140 Nilfisk

~~249,00~~  
**199,00**

**NILFISK**  
GARANTÍA DE POR VIDA

Mejor relación calidad precio

**STERWINS**

**259€** Garantía 5 años

Cortacésped gasolina PLM1-40Z130.6 132cc  
Ref. 84491062  
★★★★☆ 4,4/5

Nuestro precio + bajo

**Outlet**  
(Hasta -75% de descuento)

**Ventas FLASH**  
Unidades y tiempo limitado



En tus tiendas **Compact Ferrol, Compact Oleiros y A Coruña**