

# gratuito mariñas

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

tu periódico comarcal

Síguenos en Facebook

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 84

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MAYO - AÑO 2025



La Xunta propone que el curso escolar arranque el 8 de septiembre y finalice el viernes 19 de junio

pág. 4



As Mariñas Patrimonio artístico

pág. 6 y 7

A los campamentos, este año podrán optar 8.183 niñ@s de 9 a 17 años

## La Xunta ofrece la mayor cifra de la historia en la campaña de verano con 11.630 plazas

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, anunció que Galicia va a contar este año "con la mayor oferta de plazas" de campamentos y actividades de verano de su historia. "Serán 11.650 plazas para la juventud entre 9 y 30 años, una cifra récord", lo que supone 100 más que en la campaña anterior.

La campaña de verano se trata de un programa ya consolidado a través del cual la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude fomenta que los más jóvenes empleen su tiempo libre durante los meses de julio, agosto y septiembre participando en actividades de carácter "lúdico, cultural, deportivo" y formativo, y que supone, además, un recurso "que facilita la conciliación familiar". Como novedad, este año se simplifica la petición de plazas al pasar de 4 modelos distintos de solicitud a uno solo, con el objetivo de mejorar la transparencia y la información y de facilitar y agilizar el proceso de peticiones a las personas interesadas. Además, la asignación de plazas del programa de



minicampamentos "Conoce Galicia", que antes se gestionaban por orden de inscripción, se realizará de esta vez por sorteo, al igual que los campamentos.

La modalidad de campamentos, destinados a niñ@s de entre 9 y 17 años, es la que oferta un mayor

número de plazas, 8.183, repartidas en 38 instalaciones de las 4 provincias. Con una duración de entre 8 y 12 días por turno durante los meses de julio, agosto y septiembre, brinda la oportunidad de disfrutar de actividades para divertirse y también encaminadas a su enrique-

cimiento personal y vital. Una iniciativa que abarca oferta en campamentos "en otras siete comunidades autónomas" y que en el caso de este año son "País Vasco, Extremadura, Castilla y León, Castilla/La Mancha, La Rioja, Madrid y Cantabria".

## La Xunta convocará 1.600 plazas de empleo público

La Administración autonómica convocará un total de 1.592 plazas de empleo público entre mayo y noviembre de este año, según se recoge en un informe sobre procesos selectivos presentado en el Consello de la Xunta. Estas convocatorias se corresponden con 32 procesos selectivos, de los cuales 27 son de acceso libre y cinco de promoción interna separada. De los procesos de acceso libre, 23 corresponden a personal funcionario, de los cuales cinco son la administración general y 18 para la especial; y cuatro corresponden a personal laboral. Además, 28 se corresponden a cuerpos, escalas o especialidades de personal funcionario, con un total de 1.258 plazas y cuatro a categorías de personal laboral, con un total de 334 plazas.

## 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, Jesús  
Sánchez Celada 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

Esta es la primera impresión predominante entre las entidades y en el Banco de España

# Los planes de contingencia permitieron la continuidad operativa del sistema financiero

El sistema financiero español resistió de forma muy generalizada el apagón masivo que sufrió el pasado 28, gracias a la activación de los planes de contingencia previstos y los protocolos para garantizar la continuidad operativa, más allá de algunas incidencias puntuales.

Esta es la primera impresión predominante entre las entidades y en el Banco de España, a medida que la actividad bancaria que sí se vio afectada por el apagón (básicamente cajeros, sucursales y los pagos con tarjetas), ha vuelto a la normalidad de forma prácticamente completa al día siguiente del apagón. El sistema en su conjunto, así, pudo seguir operando y no se produjo una interrupción crítica de su actividad, si bien los ciudadanos sufrieron problemas para hacer pagos debido a la ausencia de suministro eléctrico y de acceso a internet.

Apenas tres horas después de que se produjese el apagón, el Banco de España informó de que estaba



en contacto permanente con todos los agentes del sistema financiero español para monitorizar la situa-

ción y apuntó que todas las entidades habían constituido sus comités de crisis. Pudo explicar que tanto

los servicios centrales de las entidades como la banca electrónica seguía funcionando de forma "adecua-

da" gracias a los sistemas de respaldo de energía. También funcionaba con normalidad el sistema mayorista de pagos (Target) y solo con "ligeros retrasos" el minorista (Iberpay). Es decir, no hubo una interrupción generalizada de, por ejemplo, la ejecución de transferencias programadas o el pago de recibos domiciliados.

El organismo supervisor, asimismo, indicó que los operadores de los terminales de punto de venta (TPV) de los comercios (la mayor parte gestionados por Redsys y CecaBank) operaban "correctamente, pero con menos actividad de lo que es habitual, seguramente debido a que algunos comercios se han quedado sin batería en sus dispositivos".

Algo parecido sucedió con la banca digital: el sistema seguía operativo y disponible, cosa distinta es que los clientes no pudieran acceder a sus servicios por no contar con acceso a internet o batería en sus dispositivos.

En las oficinas y cajeros, en cambio, sí se registraron problemas de acceso al servicio al no disponer de sistemas de generación eléctrica de respaldo, al igual que el resto de pequeños locales comerciales del país y al contrario que las grandes oficinas corporativas o sedes de instituciones.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

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

**Mabeso**

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

**DAF**

Excepto los segundos cursos de FP básica, media y superior, para los cuales las clases terminarían el 15 de junio

## La Xunta propone que el curso escolar arranque el 8 de septiembre y finalice el viernes 19 de junio

Redacción.

La Xunta propone que el próximo curso escolar 2025/26 comience el lunes 8 de septiembre y finalice el viernes 19 de junio en todas las etapas educativas, excepto los segundos cursos de FP básica, media y superior, para los cuales las clases terminarían el 15 de junio.

Así lo recoge el borrador de calendario que la Consellería de Educación, Ciencia, FP e Universidades acaba de remitir a los sindicatos de la mesa sectorial docente (CIG, CCOO, ANPE y UGT). Aparte de los ciclos, también habrá una excepción para las enseñanzas de régimen especial debido a las "características y particularidades" de las mismas, tal y como explica la Xunta. En estos casos, cabe la opción de flexibilizar el inicio de las clases hasta el lunes 15 de septiembre, como muy tarde.



Además, como ocurre todos los años, el período lectivo finalizará antes en 2º de Bachillerato, para adaptarse a la Proba de Acceso á Universidade (PAU), que todavía no tiene fecha para 2026. El calen-

dario también contempla el conocido como 'período de adaptación' para 4º de Infantil (3 años). Así, los centros podrán optar por la incorporación gradual de los niños la primera semana, en ningún caso más tarde del lunes 15 de septiembre.

En cuanto a los períodos de vacaciones escolares, las de Navidad irán del lunes 22 de diciembre hasta el miércoles 7 de enero, ambos incluidos. Los días de Entroido serían lunes 16, martes 17 y miércoles 18 de febrero; y las vacaciones de Semana Santa irán del lunes 30 de marzo al lunes 6 de abril, ambos incluidos. Asimismo, serán no lectivos el viernes 31 de octubre (Día do Ensino) y el viernes 5 de diciembre, a los que se suman las correspondientes fiestas laborales de ámbito estatal, autonómico y local. La propuesta de orden de calendario que ha elaborado la Consellería de Educación también recoge que, el próximo curso, las pruebas de diagnóstico serán entre el 13 y el 17 de abril, para 4º de Primaria; y del 20 al 24 de abril, para 2º de ESO.

## Ayuda de hasta 16.000 euros para dueños de pisos vacíos dispuestos a alquilar

Las ayudas directas a propietarios de viviendas vacías que se dispongan a acondicionarlas para sacarlas al mercado del alquiler, que el presidente de la Xunta anunció en el Parlamento en el marco del debate del estado de la autonomía, podrán alcanzar un tope de 16.000 euros por piso. Según avanzaron fuentes de la Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestructuras a AGN, el alcance del incentivo se extenderá más allá de la ejecución de obras de rehabilitación. Es decir, la aportación autonómica se podrá solicitar también para afrontar otros gastos, como la con-

tratación de un seguro de hogar o de una póliza para cubrir el riesgo de impago de la renta.

Además, la cuantía que, como indicó Alfonso Rueda, será de una media de 12.000 euros, se verá incrementada en el caso de que el apartamento se destine a inquilinos jóvenes o a familias con niños. "A axuda non estará soamente vencellada á obra, senón que se engaden outros conceptos", explicaron desde el departamento que pilota María Martínez Allegue.

La intención es que la medida se active "canto antes", con toda probabilidad antes del verano.



### 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

El Kit Digital ha irrumpido en miles de emprendedores como una gran oportunidad de digitalización

## Pymes y autónomos gallegos tienen seis meses para obtener la factura electrónica a través del Kit Digital

2025 es un año de preparación de cambios para autónomos y empresas, sociedades civiles y comunidades de bienes y agrícolas que aún no se hayan adaptado a las nuevas exigencias del Gobierno: la facturación electrónica y el fichaje digital o control horario de los trabajadores. Ambos requieren usar un software homologado específico.

El 31 de octubre es el último día para solicitar el Kit Digital. Se trata de un programa de ayudas para que, los que no lo hayan hecho ya, preparen sus pasos de cara a la inevitable digitalización de sus empresas, actividades o negocios y se pongan al día con

esas dos nuevas obligaciones administrativas, además de modernizar la imagen digital de su actividad e incluso tener un buen posicionamiento en el mercado. Según el último barómetro de ATA (Asociación de Trabajadores Autónomos), 2 de cada 3 trabajadores por cuenta propia todavía no han solicitado las ayudas. Para solicitar el Kit Digital es preciso acudir a un Agente Digitalizador, que facilitará todo el proceso, desde la solicitud hasta la ejecución, incluyendo diagnóstico, plan personalizado e implementación de soluciones digitales (web, SEO, redes sociales, software de facturación, control horario, etc.).



## La Xunta implantará en la declaración de la renta una desgravación por la compra de libros y material escolar

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ha avanzado que el Gobierno gallego implantará en la próxima declaración de la renta una nueva declaración por compra de libros y material escolar. En su intervención en el Debate del Estado de la Autonomía, el presidente ha dicho que, con esta medida, los hogares de entre 10.000 y 30.000 euros de renta

anual per cápita podrán descontar el 15% del gasto hasta un máximo de 105 euros por alumno.

Rueda ha lanzado este anuncio en un discurso en el que ha señalado que la Xunta también creará una red de ayuntamientos contra el acoso escolar, para seguir construyendo colegios libres de este tipo de conductas.

# 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**

Una storia di amore fa cucina

c/ Praza Do Conde, 5 Bajo, 15160 Sada

Quarantatrecentoparma Telf.: 981 463 377

**MARBEN ALONSO**  
Estética y bienestar

691 466 900

PLAN BBC

Belleza en la piel

**TALYÓN ABOGADAS**

Civil  
Fiscal  
Laboral  
Sucesiones  
Administrativo

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

**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977  
@rubalfisioterapia

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

*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 Vilaserin  
J. Antonio Boedo Requieira

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  
hola@luzmarina.es  
Av. Xoán Carlos I, nº 8 - bajo 1 - 15670 Cuilero, A Coruña  
LUZMARINA.es

**BOJEGONO CAUREL**

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

**PESCADERIA Sada**

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

**AUTOESCOLA NOVA SADA**

c/ República Argentina, 46  
Telf.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)

**esmartSAT**  
reparaciones y servicios

- Servicio técnico y reparación de telefonía
- Venta de accesorios
- Tarifos de fibra, móvil y televisión
- Revelado digital de fotos y fotos carnet
- Regalos personalizados con foto

C/ Tapia 12, bajo derecha  
15679 O Temple (Cambre)  
A Coruña

esmartSAT@outlook.com  
614 205 260

**LORENA CÁRDENAS**  
estética tradicional y avanzada

Micropigmentación,  
eliminación de tatuajes, tratamientos faciales  
100% Cosmética natural

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

La arquitectura de la zona atesora importantes construcciones

## Paseo por As Mariñas. Patrimonio artístico y monumental

Redacción.

As Mariñas abarca los ayuntamientos de Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Paderne, Sada y Sobrado.

Estas son tierras con un gran patrimonio artístico y monumental. Como el Monasterio de Sobrado dos Monxes, una obra maestra del Renacimiento y del Barroco en Galicia.

Betanzos es perfecta para un paseo entre monumentos y casas señoriales y después hay que probar su deliciosa tortilla de patatas. En Cambre se encuentra una joya oculta la iglesia románica de Santa María; y también uno de los espacios mágicos de Galicia, el bosque de Cecebre, escenario de la novela

y la película “El bosque animado”. En Sada nada como tomarse un café en “La Terraza”, un espectacular edificio modernista. En Bergondo, el Pazo de Mariñán y sus famosos jardines al borde del mar, entre los que destacan el jardín francés y el de las camelias.

En Arteixo, la playa de Barrañán, la preferida de nudistas y surfistas. El Camino Inglés atraviesa en este geodestino los ayuntamientos de Miño, Paderne, Betanzos y Abegondo en la variante procedente de Ferrol y los ayuntamientos de Culleredo, Cambre y Carral en la variante que comienza en el puerto coruñés. El Camino do Norte pasa por el de Sobrado. Pero también en el resto de los ayuntamientos que componen A Coruña e As Mariñas se pueden descubrir lugares increíbles, llenos de historia, de tradición, de belleza y de naturaleza intacta. Castros como los de Al-

vedro en Culleredo, el de As Flores en Coirós, el de Samoedo en Sada, o los de Vilar de Corna o Baiuca en Oza-Cesuras o los megalitos de O Xalo en Carral, son el legado de los antiguos habitantes de estas tierras que sobrevive en el paisaje de As Mariñas.

### Arquitectura

La arquitectura religiosa de la zona atesora importantes construcciones que, en buena parte, forman parte del inventario de Bienes de Interés Cultural. Tal es el caso de iglesias como las de Santa María de Azogue y San Francisco en Betanzos, la iglesia del antiguo monasterio de San Nicolao de Cis en Oza-Cesuras o la iglesia de Santa María de Dexo en Oleiros. Otros monumentos de gran relevancia en la zona son Santa María de Cambre (una auténtica joya del románico



Centro histórico de Betanzos.



Centro histórico de Betanzos.

gallego), la iglesia de Santiago do Burgo en Culleredo, el convento de San Salvador en Bergondo, las iglesias de San Paio y San Pedro en Aranga y la iglesia ojival de Santiago en Betanzos.

Entre la arquitectura civil vale la pena conocer el Edificio La Terraza en Sada, el Pazo de Anceis en Cambre, el puente medieval de O Burgo entre Cambre y Culleredo, el Pazo de Figueroa en Abegondo o el puente medieval sobre el río Baxoi en Miño. El Pazo de Mariñán (en Bergondo), dentro de la ruta de la camelia, está situado junto a las marismas de Betanzos a las que se asoma desde sus jardines.

As Mariñas es un destino en el que la naturaleza brota para agasajar al visitante con parajes únicos. Las riberas del Mero y el embalse de Cecebre, en Cambre; o el Bosque dos Veciños, en Oleiros; el paisaje pintoresco de A Espenuca y el mirador natural del paso del río Mandeo, en Coirós; el paraje pintoresco del lugar de Chelo entre Coirós y Paderne; o la naturaleza exuberante e idónea para la práctica de la caza y la pesca deportiva de Irixoa son ejemplo de estos regalos naturales.

Desde el faro de Mera, balcón privilegiado del monumento natural de la Costa de Dexo (en el ayuntamiento de Oleiros) se pueden observar la entrada de las tres rías



Festas Patronais de San Roque de Sada.





Encoro de Cecebre-Abegondo.

del golfo Ártabro (A Coruña, Ares-Betanzos y Ferrol). Tienen también protección la confluencia de los ríos Mendo y Mandeo y el espacio natural del Encoro de Abegondo-Cecebre, que abarca más allá del propio embalse que se despliega aguas arriba de los ríos Mero y Barcés. Se debe hacer una mención especial a la Reserva de la Biosfera de As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo que abarca todos los municipios de este geodestino.

**Fiestas y gastronomía**

En el tocante a las Indicaciones Geográficas Protegidas existentes en la zona hay que hablar de los Viños da Terra de Betanzos, que comprenden los vinos de mesa originados en las zonas vitícolas de los ayuntamientos de Bergondo, Betanzos, Coirós, Miño, Paderne, Abegondo, Oza-Cesuras y Sada. As Mariñas ofrece también a los visitantes a posibilidad de disfrutar de sus fiestas populares, que son muy numerosas y de entre las que destacamos las que tienen la declaración de Fiesta de Interés Turístico de Galicia, como la de San Roque en Sada y la de San Roque, Feira Franca Medieval y Semana Santa en Betanzos.

**Destacado: Betanzos y Pazo de Mariñán**

Custodiado por los ríos Mendo y Mandeo, el casco histórico de Betanzos constituye uno de los más bellos centros monumentales de Galicia. En algún tiempo fue ciudad amurallada y hoy conserva hermosas muestras de arquitectura popular llenas de tradición medieval. En sus recoletas calles con sus tradicionales balconadas y galerías se percibe el esplendor de la que fue en un tiempo una de las antiguas provincias del Reino de Galicia.

Muy cerca de Betanzos, en el municipio de Bergondo, se erige el majestuoso Pazo de Mariñán (declarado en 1972 Conjunto Histórico Artístico) con su jardín de estilo francés de gran variedad botánica. Plátanos de más de 50 metros de altura, eucaliptos centenarios, cipreses de Portugal, chopos negros y coloridas camelias decoran esta joya arquitectónica que alberga también el llamado Jardín de la Palabra en donde cada árbol conserva a su pie el mensaje de algunos ilustres visitantes, la mayoría poetas, que lo plantaron.



Faro de Mera (Oleiros).



Lugar de Chelo.



Pazo de Mariñán.



Globo de Betanzos.



**DUPLICADO DE LLAVES**

**SEGUNDA LLAVE**

**Y MANDOS DE COCHES**

AV. CORUÑA, 1 (ESTANCO) 648 500 108

O Burgo - Culleredo

Podrán optar a siete galardones diferentes



## Abierta la convocatoria de los Premios Ecommerce para reconocer a los negocios de venta online

Redacción.

La Asociación Española de la Economía Digital, Adigital, ha lanzado, a través del Observatorio de Comercio Electrónico, la convocatoria de sus Premios Ecommerce.

El Observatorio de Comercio Electrónico (lanzado por Adigital), ha abierto la convocatoria de los Premios Ecommerce, unos galardones dirigidos a reconocer las mejores empresas en la venta online, que podrán presentar sus candidaturas (hasta el próximo 12 de mayo). Mediante estas distinciones, se visibiliza a los ecommerce que destacan en esta práctica por su contribución al crecimiento y la competitividad de la economía. Así, se tendrá en cuenta su papel "innovador, sostenible, responsable, generador de confianza y seguro" en la venta digital. La participación es gratuita, abierta a todo tipo de negocios mientras que operen en este sector (desde startups a grandes plataformas), que podrán presentar las candidaturas a través de Internet, a siete categorías diferentes. Los negocios y empresas de la venta por Internet podrán presentar su candidatura estas categorías diferentes, según sea su ámbito de acción:

• **Mejor estrategia internacional.**

Está orientada a los que tienen presencia internacional relevante, ya sea en número de países como en porcentaje de ventas en el exterior.

• **Mejor innovación tecnológica.**

Se valora los que han implantado alguna innovación tecnológica para mejorar la experiencia de compra online de sus clientes, la ciberseguridad, la logística o la eficiencia operativa.

• **Mejor ecommerce sostenible.**

Reconoce la incorporación de criterios de sostenibilidad en el modelo de venta.

• **Mejor ecommerce datadriven.**

Está enfocada a los que destacan en el uso de los datos para optimizar la estrategia de negocio.

• **Mejor ecommerce transparente.**

Se reconoce a los que promueven la transparencia, avalados por sellos que acrediten esta relación de confianza.

• **Mejor startup de ecommerce.**

En este caso, el premio se centra en el crecimiento acelerado en facturación y usuarios online.

• **Mejor estrategia omnicanal.**

Galardona los comercios electrónicos que destacan por optimizar la experiencia del cliente mediante una estrategia omnicanal efectiva.

La "letra pequeña" de las medidas para los autónomos y pymes afectados por los aranceles de EEUU

## Las ayudas del Gobierno no saldrán gratis a los pequeños negocios: tienen condiciones que han de cumplir



Redacción.

Miles de autónomos y pequeñas empresas españolas podrían verse afectados por esta guerra arancelaria, que supondría, de momento, un 20% general a los productos de la Unión Europea y un 25% a sectores como la automoción. De momento, en nuestro país ya habría más de 26.000 pymes que venden de forma recurrente a EEUU y se verían afectadas en gran medida por este nuevo impuesto a sus exportaciones.

A todas ellas se suman los miles de autónomos, microempresas y pymes que se verán afectados indirectamente porque proveen a estas empresas exportadoras porque importan productos estadounidenses, que también tendrán que pagar más caros. El nuevo "Plan de Respuesta y Relanzamiento Comercial", que anunció Pedro Sánchez promete ayudas para proteger a todos estos negocios y sus trabajadores, que podrían verse afectados de una u otra manera por los nuevos aranceles estadounidenses. Sánchez prometió poner en marcha distintos mecanismos muy similares por no decir idénticos a los de la pandemia o a la escalada de precios tras la Guerra de Ucrania: financiación avalada por el ICO, planes específicos para el sector del automóvil, ayudas para empresas especialmente afectadas o ERTEs, entre otras medidas.

A estas ayudas también se sumaría una batería de medidas que el Gobierno espera que lleguen pronto por parte de la Unión Europea. Sin embargo, la ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, ya advirtió que estas ayudas tampoco saldrán gratis a las pymes y autónomos.

Según anunció el Presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, se va a poner en marcha el 'Plan de respuesta y para el relanzamiento co-

mercial', que movilizará un total de 14.100 millones de euros para mitigar los impactos negativos de la subida de aranceles "y tejer un escudo" que proteja a las empresas.

• **Préstamos ICO para pymes afectadas por los aranceles**

En primer lugar, según explicó Sánchez, se desplegarán dos líneas de avales y financiación intermediada del Instituto de Crédito Oficial (ICO), que estarán dotadas con 6.000 millones de euros para facilitar el acceso de los autónomos y pequeños negocios a financiación y satisfacer sus necesidades decirculante. Previsiblemente, estos préstamos sean muy similares a los que se pusieron en marcha a raíz de la subida de costes por la Guerra de Ucrania, con pocos requisitos y destinados a cubrir el pago de facturas, local o suministros, entre otros.

• **Otros préstamos para modernizar a ciertos sectores**

Además, se impulsará el Fondo de Apoyo a la Inversión Industrial Productiva, dotado de 200 millones de euros, para dar préstamos a las empresas y participación en capital para que puedan modernizar su actividad o instalar nuevas plantas productivas. También se ejecutará el nuevo plan MOVES, con 400 millones para el sector del automóvil, que podría ser uno de los más afectados por esta subida de aranceles.

• **Ayudas para "reorientar" la actividad de las empresas afectadas**

La idea es "aprovechar la guerra comercial para dar a nuestro tejido productivo un nuevo impulso de modernización e internacionalización". Por eso, el segundo pilar de este plan consistiría en reorientar la capacidad productiva de los negocios afectados y relanzarla en

este nuevo contexto global. Para ello, se van a re canalizar 5.000 millones de euros del Plan de Recuperación para que, aquellas industrias y empresas amenazadas por el shock arancelario puedan transformarse y reorientar sus capacidades productivas hacia nuevos sectores con alta demanda.

• **Seguros de crédito o coberturas de riesgo a la exportación**

Al mismo tiempo, aseguró Sánchez, el Gobierno ayudará a las empresas a encontrar nuevos mercados y ampliar sus exportaciones, con 2.000 millones de euros en seguros de crédito y coberturas de riesgo a la exportación.

• **Ayudas para afianzar las exportaciones de las pymes**

También se prevén 500 millones para ayudar a la internacionalización de los pequeños negocios y todo un plan específico del ICEX que ayudará a los sectores afectados por el nuevo escenario comercial a "afianzar su posición en Estados Unidos y acceder a nuevos mercados", apuntó el presidente. Para articular todas estas medidas y garantizar su buena ejecución, se creará una Comisión Interministerial para la Respuesta y el Relanzamiento Comercial, que presidirá el ministro Carlos Cuerpo.

• **ERTEs para las pymes afectadas**

Y por último, el Gobierno activará el mecanismo RED, que "permitirá mantener plantillas y ayudar a los empleados de las empresas más golpeadas por la guerra comercial hasta que su actividad se recupere, de una forma parecida a como actuaron los ERTE durante la pandemia", explicó Pedro Sánchez.

También se esperan ayudas por parte de la Unión Europea que se sumarían a este plan.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 www.rccgestion.net



## El alcalde destaca el ejemplo de los vecinos y las fuerzas de seguridad ante el apagón

Culleredo.

Culleredo activó el pasado 29 de abril, un operativo especial, pocos minutos después del apagón, para

atender a la ciudadanía en el complejo contexto.

El alcalde, José Ramón Rioboo, agradece, en nombre del Ayuntamiento, el absoluto ejemplo de ci-

vismo demostrado una vez más por los vecinos de Culleredo ante una situación difícil y excepcional. En materia de seguridad, se reforzaron los turnos de Policía Local.

La noche transcurrió sin incidentes destacables. También se contó con la labor de numerosos voluntarios de Protección Civil, que colaboraron en servicios como la asistencia a domicilio. El alcalde destaca la dedicación y el esfuerzo realizado por las distintas fuerzas de seguridad para ampliar la atención a la ciudadanía en este contexto, mostrando su carácter esencial como servicio público.

El Ayuntamiento también mantuvo comunicación con el coordinador del Sergas en el municipio para apoyar actividades de atención domiciliaria o cualquier otra cuestión con los generadores, algo que finalmente no fue necesario.

*El alcalde destaca la dedicación y el esfuerzo realizado por las distintas fuerzas de seguridad para ampliar la atención a la ciudadanía en este contexto, mostrando su carácter esencial como servicio público.*



José Ramón Rioboo, agradece, en nombre del Ayuntamiento, el absoluto ejemplo de civismo demostrado.

## A “XIV Travesía do Xalo” reúne a más de 500 deportistas



Más de 500 participantes se dieron cita el pasado 27 de abril, en la XIV Travesía do Xalo, una cita deportiva ya consolidada en el calendario. El evento fue organizado por la asociación “Castelo Deporte” con la colaboración del Concello de Culleredo y contó con cuatro pruebas distintas adaptadas a diferentes edades y niveles. En la categoría de adultos se celebró una carrera de 18,3 kilómetros y una andaina de 10,5 kilómetros, esta última con más de 400 participantes, mientras que los más pequeños y pequeñas disfrutaron de dos carreras distintas, una de 250 metros y otra de 80 metros. En la categoría masculina el primer puesto fue pa-

ra Roberto Balado, que cruzó la línea de meta en 2 horas y 9 minutos, seguido por Juan Fernández (2:10) y Roberto García (2:10). En la categoría femenina, Pauline Jacob quedó en primer lugar con un tiempo de 2 horas y 51 minutos, seguida por Montserrat Alférez (2:52) y María José Lamas (2:54).

En la entrega de premios, a la que asistió la teniente de alcalde y concejala de Deportes, Cristina Pardo, se reconoció el trabajo de la asociación Aspanaes, institución con la que este año colaboró la Travesía do Xalo y que trabaja en favor de las personas con autismo, contando con un centro en Castelo.

## Seis actuaciones gratis hasta junio

El Concello de Culleredo ofrecerá seis actuaciones gratuitas esta primavera en su ciclo Culleredo en Escena. Abrió la temporada “Un deus salvaxe”, de Talía Teatro La siguiente actuación será “A volta a Galicia en 313 concellos”, de O Mago Antón, el 17 de mayo. El viernes 23 será el turno de “Apaga o candil”, de Contraproducións, premiado con un María Casares. El 30 de mayo, Sarabela Teatro ofrecerá “O dragón de ouro”, con cuatro María Casares. La obra Mala vida e pior morte do Rei Ricardo III, de PT Excéntricas, será el 6 de junio. Cerrará el ciclo el concierto Agora é o tempo, de Francisco Castro e a Banda dos Borges el 21 de junio.

## Campaña de la Policía Local sobre cumplimiento de los límites de velocidad

*La avenida de Alvedro es donde se produjeron la mayoría de los excesos de velocidad.*

La Policía Local de Culleredo realizó en el primer trimestre de este año una campaña especial sobre el cumplimiento de los límites de velocidad en las principales carreteras interurbanas. El objetivo es detectar qué puntos necesitar una mayor actuación para minimizar los riesgos de circulación.

Las campañas se llevaron a cabo en dos semanas de los meses de enero y marzo mediante vehículo

con radar. Como resultado, se han efectuado 206 denuncias. La mayoría, un total de 160, se han registrado en la avenida de Alvedro, seguida de la avenida Juan Carlos I, con 26, y de la avenida de Almeiras con 17. En la avenida de Fonteculler se han detectado dos incumplimientos y en la avenida de Vilaboa, uno.

De las 206 denuncias, todas en puntos con un límite de 50 kilómetros por horas, la mayoría se produjeron por excesos de velo-

cidad en el tramo más bajo, hasta 70 kilómetros. Fueron un total de 154.

Las más graves fueron una por circular hasta 100 kilómetros por horas, ocurrida en la avenida de Alvedro, y cinco por estar cerca de 90 km/h, de las que cuatro fueron también en Alvedro y una en Juan Carlos I.

Con esta información, el Concello de Culleredo podrá adoptar medidas tanto para reducir la velocidad en los tramos principales como para incrementar el control policial y disuadir a los infractores.

Además, se constata que, en las avenidas urbanas con reformas más recientes, como el caso de Vilaboa, el cumplimiento de los límites de velocidad es mucho mayor.

## Mañás de Campamento

El Concello de Culleredo pone en marcha, un año más, el programa de conciliación laboral y familiar ‘Mañás de Campamento’, una iniciativa que facilita la conciliación de la vida laboral y personal de las familias durante el verano. El plazo para solicitar plaza en este campamento ya está abierto y deberá realizarse a través de un formulario online a partir de las 9:00 horas. La iniciativa está dirigida a niños y niñas de entre 3 y 12 años matriculados en Educación Infantil o Primaria en alguno de los centros de Culleredo.

**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)

info@opticacambre.com

## Mejora de la eficiencia energética

Carral inició, a finales del pasado mes de abril, el proyecto de mejora de la eficiencia energética en el Ayuntamiento, actuaciones con las que se espera reducir un 43% el consumo energético y las emisiones de CO2 del edificio municipal.

Las obras se ejecutarán con un presupuesto de 149.993,23 euros, de los que el 80% procede de una subvención de la Vicepresidencia Primera y del Ministerio de Presidencia, Justicia y Deporte (actual Ministerio de Presidencia, Justicia y Deporte). El alcalde, Javier Gestal, destaca que se trata de un proyecto que conseguirá un doble objetivo: «por un lado, conseguiremos reducir las emisiones de CO2, pero estas mejoras también repercutirán positivamente en las arcas municipales, permitiéndonos conseguir un gran ahorro económico».

## Obras en el instituto Afonso X O Sabio

La Xunta ha iniciado los trabajos para cubrir la pista deportiva del instituto Afonso X O Sabio, de A Barcala, en el concello de Cambre. La obra, que se adjudicó a la empresa Construcciones Leonardo Miguélez por 352.253 euros, frente a los 363.000 euros del presupuesto de licitación, tiene un plazo de ejecución de cuatro meses, aunque la Delegación de la Xunta en A Coruña baraja la posibilidad de que pueda terminarse en tres. La actuación, cuya licitación anunció en junio del año pasado la delegada autonómica, Belén do Campo, acaba de comenzar «debido a un retraso considerable en la concesión de la licencia por parte del Concello», señala la Delegación.



Diana Piñeiro, nueva alcaldesa de Cambre.

### Cambre.

La nueva regidora habla de «tempo de transición» y pide el apoyo de todas las fuerzas. Gobernará con cuatro concejales en una corporación formada por 21.

Cambre estrena tercera alcaldía en estos dos años de mandato. La popular Diana Piñeiro toma el relevo de María Pan y Óscar García Patiño, ambos de Unión por Cambre (UxC), formación que renunció al gobierno local. El pleno apenas duró diez minutos hasta que se proclamó el nombre de la

## Diana Piñeiro proclamada alcaldesa de Cambre

concejala popular como nueva regidora, que recogió el bastón de mando tras jurar la Constitución. Como habían anunciado en la última asamblea, UxC no apoyó la candidatura del socialista Diego Alcantarilla, que solo obtuvo los cuatro apoyos de su partido y los tres del BNG.

Finalmente, Alternativa dos Veciños también se postuló a dirigir el Concello, con solo dos votos. Por su parte, el PP cosechó los cuatro de su formación. Pero al no conseguir nadie la mayoría absoluta, el sistema de elección fue por votos electorales, donde el PP se imponía claramente al resto de opciones que se postulaban.

### Concello de Cambre



El lema será “O pan de Carral, unha obra de arte sen igual”

## XXI Festa do Pan de Carral

Cerca de 20 horas de celebración en las que todo girará alrededor del pan de Carral. Esa es la propuesta que el Concello y la Asociación de Panadeiros de Carral tienen preparada para la Festa do Pan, una cita que se desarrollará el sábado, 10 y el domingo 11 de mayo. Se trata de una de las citas gastronómicas de mayor relevancia e historia de la comarca que vivirá, en 2025, su vigésimo primera edición.

El sábado día 10, el programa arrancará a las 12.00 horas y se prolongará hasta la noche. La hora de inauguración supondrá también la apertura del puesto de venta del bocadillo cardiosaludable, una receta elaborada a base de jamón, tomate y aceite de oliva. Al mediodía arrancarán, asimismo, la feria medieval y el taller infantil de elaboración, una de las actividades más atractivas del evento. A lo largo de la jornada del sábado habrá también varias actuaciones musicales y actividades. A las 12.30 y a las 13.30 horas será la actuación del Grupo Musical Gaeloc Medieval y a las 14.00 horas habrá sesión vermú a cargo del Grupo Ritmo.

El sábado por la tarde, a partir de las 16.30 horas, tendrá lugar

la representación teatral de “A viaxe sen retorno” por parte del alumnado del IES de Carral, que interpretará una segunda función a las 18.00 horas.

La oferta de talleres se ampliará también por la tarde, con otro de olería. A las 18.00 horas tendrá lugar un espectáculo de zancudos y malabaristas y a las 20.00 horas dará comienzo la parte musical del evento. A esa hora, con el Grupo Arnela de Carral y la Parranda Labradores (Lanzarote) en la praza da Capela y, a partir de las 21.30 horas, con una verbena en la que tocarán Ritmo y América S.L.

El domingo, día 11, la actividad arrancará a las 11.00 horas con la venta del bocadillo cardiosaludable, la feria medieval y los talleres de elaboración. A las 11.30 horas se realizará una exhibición de peonzas acrobáticas a cargo del campeón internacional mexicano, Omar Pule, y una exhibición de baile de peonzas. Ambas propuestas se repetirán también a las 17.30 horas. A las 14.00 horas la orquesta Fuego amenizará la sesión vermú. A las 16.30 y a las 18.30 horas habrá actuaciones a cargo de la Charanga Santa Compañía. A las 20.00 horas, Fuego pondrá el toque musical para despedir el programa de la veintiuna edición.



## VIII Feria galaico-romana “Galaicoi”

La feria galaico-romana “Galaicoi”, de Cambre, se celebrará este año los días 18, 19 y 20 de julio, según el pliego de condiciones técnicas que registró el contrato para desarrollar la celebración, que UxC aprobó en la última Junta de Gobierno Local antes del cambio de alcaldía en el Concello. El documento, que divide los trabajos en siete lotes, ha salido a contratación por 89.000 euros (IVA incluido) y prevé la posibilidad de una prórroga para el próximo año, cuando la feria se celebraría los días 17, 18 y 19 de julio.

La Feria contará con un mercado galaico/romano, que «deberá plantearse como un acontecimiento cultural que tiene por objeto la reconstrucción y divul-

gación histórica de la época galaica (castrexa) y romana». Abrirá el viernes 18 de 17.00 a 24.00, el sábado de 11.00 a 15.00 y de 17.00 a 24.00 y el domingo de 11.00 a 15.00 y de 17.00 a 20.00. Deberá haber puestos de venta ambulante (de productos y estética acordes con el estilo del mercado), restauración y demostraciones de oficios, que se situarán, como es habitual, en la calle Wenceslao Fernández Flórez.

Uno de ellos tendrá que dedicarse al posible alquiler, venta o confección de indumentarias galaicas o romanas a partir de sacos, telas o materiales reutilizables y a la realización de talleres demostrativos que permitan a los asistentes caracterizarse. Ocho stands se reservarán a productores locales.



Dos actividades formativas se desarrollarán en el Aula de la Red de Centros de Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT

## CEMIT de Betanzos organiza nuevas actividades este mes de mayo

Betanzos.

Los días 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30 de mayo y 3 y 6 de junio se celebrará el curso "Itinerario de Empleo" para adquirir competencias y habilidades digitales para el empleo.

Esta actividad se desarrollará de 10:00 a 13:00 horas. Está dirigido a población femenina en situación de desempleo, sin experiencia laboral, mayores de 45 años, mujeres de familias monoparentales y/o residentes en zonas rurales. Se trata de una actividad organizada por el Departamento de Orientación Laboral del Ayuntamiento de Betanzos y el aula CeMIT del Ayuntamiento de Betanzos en colaboración con la Fundación Mujeres. Para más información e inscripciones, presencialmente en el Aula CeMIT del Ayuntamiento de Be-

tanzos. El próximo 26 de mayo se realizará el "Examen de Teleformación EMA", dirigido a la población en general que previamente haya realizado el curso de teleformación en la plataforma EMA. Esta actividad se desarrollará de 9:00 a 10:00 horas. La hora de ingreso al examen es a las 09:00 horas.

El próximo 28 de mayo se celebrará el taller "La administración cerca de ti", dirigido a asociaciones del Ayuntamiento de Betanzos. Esta actividad se desarrollará de 11:00 a 13:00 horas. Tendrán la oportunidad de adquirir el Certificado Digital en el acto y resolver cualquier duda sobre Administración Electrónica.

La Red CeMIT de la Xunta de Galicia se configura como el instrumento fundamental para promover la alfabetización digital en la sociedad gallega. La Red CeMIT tie-



ne como objetivo promover acciones relacionadas con el desarrollo de la actividad económica y empresarial y la implantación de servicios electrónicos, tutelando a los ciudadanos con mayores dificultades y proporcionándoles

los medios y herramientas necesarios para poder formar parte activa de la sociedad de la información. Para inscribirse o solicitar más información, pueden dirigirse al Aula CeMIT de Betanzos, calle Emilio Romay, nº 1.

### Programa de empleo para jóvenes

El concello de Betanzos impulsó, con la participación de los Ayuntamientos de Abegondo, Carral, Coirós y Paderne, el Programa de Empleo para jóvenes, en temas como la alimentación/deglución y la comunicación en personas en situación de dependencia. Contó con la subvención gestionada por la Consellería de Empleo, Comercio y Emigración de la Xunta de Galicia.

## Éxito del estreno de "Jesús", de Paco Casal y Esther López, dedicado a Julián Barrio

El pasado 14 de abril se celebró en la iglesia de Santiago de Betanzos un concierto a cargo de la Camerata Brigantina que hizo vibrar de emoción al cuantioso público presente, que con gran silencio y emoción escuchó el maravilloso concierto donde se estrenó la obra "JESÚS" a la que puso música, con exquisita sensibilidad, el

músico y compositor brigantino Paco Casal, con letra de la poeta brigantina, Esther López Castro. Esta obra está dedicada al Excelentísimo y Reverendísimo Arzobispo emérito, D. Julián Barrio Barrio, que estuvo presente y escuchó con visibles muestras de emoción la bella partitura tocada y cantada de forma magistral.



La Camerata Brigantina está dirigida con magnífico acierto, por Florian Vlashi.

## Una demanda histórica en Betanzos

La conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue, junto al director de la Axencia Galega de Infraestruturas, Francisco Menéndez, dio a conocer el proyecto para mejorar la seguridad y accesibilidad peatonal en la carretera AC-542, a su paso por Infesta, que contará con una inversión de 1,16 millones de euros.

Martínez Allegue se reunió en el centro Pai Menni de Betanzos con representantes del colectivo Stop Accidentes y con vecinos de Infesta para explicarles esta actuación, que recoge sugerencias de ambos colectivos. De hecho, el proyecto incorpora las propuestas surgidas en la experiencia pilotos que Stop Accidentes llevó a cabo en el centro brigantino, destinado a personas con discapacidad, recogiendo las necesidades del personal y los usuarios.

La conselleira destacó que para la Xunta, «é unha obriga poñer todo o esforzo en manter e mellorar as condicións das nosas estradas para garantir unha circulación segura, tanto de vehículos coma de peóns» y resaltó la importancia de que «todos esteamos aliñados nunha materia tan importante e tan sensible como é a seguridade viaria». A través de este proyecto, la Xunta creará un itinerario peatonal continuo, accesible y seguro a lo largo de 2,4 kilómetros de la AC-542 y desarrollará varias actuaciones de mejora de seguridad viaria en este tramo, especialmente en las intersecciones.

Destacan cuatro actuaciones singulares: la creación de una nueva glorieta en el enlace de la AC-542 con la N-6, la habilitación de un nuevo acceso al centro Pai Menni, y la mejora de accesibilidad peatonal en la travesía de Infesta así como la ampliación del paso superior de la pasarela sobre la vía del ferrocarril, para dar cabida al itinerario peatonal.

**2 GAFAS DE SOL GRADUADAS 99€**

**Óptica betanzos**

Valdoncel, 2. 15300 Betanzos  
662 417 918

**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.

Avenida de Castilla, 65 bajo  
BETANZOS (A Coruña)      Telf.: 881 980 165 - 626 407 200  
hizora@centroauditivoaudioshop.com



## I Concurso de foto-relatos "Bergondo en femenino"

Siguen las acciones de la sexta edición del programa "Bergondo en femenino", impulsado por el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Bergondo para visibilizar a las mujeres del municipio, en este caso con la organización del primer concurso de foto-relatos "Bergondo en femenino". El objetivo de esta iniciativa es visibilizar a las mujeres a través del género literario y la creatividad. El plazo de presentación de obras finaliza el próximo 20 de mayo a las 14 horas y deberán enviarse por correo electrónico a [serezabel.rodriguez@bergondo.gal](mailto:serezabel.rodriguez@bergondo.gal). En total se entregarán seis premios, divididos en categoría joven (entre 12 y 18 años) y categoría adultos (18 años o más). Para la categoría joven, el primer premio será un vale de compra por valor de 180 euros y para la categoría adulto, un vale de compra de 200 euros. En ambos casos, el segundo premio será un lote de libros y el tercer premio una maleta con materiales del proyecto "Bergondo en femenino".

El jurado valorará la perspectiva feminista de los relatos presentados, incidiendo en la importancia de la historia para visibilizar cuestiones de género, denunciar situaciones de injusticia o visibilizar los avances sociales, las luchas y las experiencias de las mujeres; su originalidad, optando por un enfoque que pone de relieve experiencias menos reconocidas.

El objetivo no es otro que fomentar la lectura entre los ciudadanos

## Abegondo regaló literatura para celebrar el Día Mundial del Libro



Abegondo.

Abegondo celebró el Día Internacional del Libro regalando literatura a los ciudadanos. Los vecinos que visitaron el Ayuntamiento y la Biblioteca Municipal a lo largo de esa semana recibieron un libro. El Ayuntamiento instaló dos stands en ambas instalaciones municipales con títulos pertenecientes a diferentes géneros literarios y dirigidos a vecinos de todas las edades. Se trata de una actividad que el Ayuntamiento lleva años organi-

zando y que tuvo muy buena acogida. El objetivo no es otro que fomentar la lectura entre los ciudadanos.

### Ampliación del catálogo

El Ayuntamiento acaba de recibir una subvención de 3.113,73 euros de la Xunta con la que se ampliará el catálogo de la Biblioteca. Esta cantidad servirá tanto para mejorar los fondos bibliográficos del departamento como para incorporar las últimas novedades editoriales en gallego.

## Plan de mejora en la seguridad vial del Camino Inglés a su paso por Abegondo y Santiago

Las actuaciones, cuentan con una inversión prevista de casi 890.000 euros. El conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, anunció el pasado marzo que el Consello de la Xunta había aprobado los proyectos para hacer mejoras en dos puntos del Camino Inglés a su paso por los ayuntamientos de Santiago y Abegondo. Estas actuaciones, suponen el punto de partida del proyecto de me-

jora de la seguridad vial de los peregrinos en el Camino de Santiago impulsado por la Xunta en el horizonte del Xacobeo 2027 que actuará en más de 150 kilómetros de los nueve caminos de Santiago.

El Diario Oficial de Galicia recoge la iniciativa, sobre la que Calvo destacaba que buscaba "alejar a los peregrinos de las zonas peligrosas de circulación".

## La obra del cruce de Guísamo encara su final entre demandas de mejoras

Bergondo.

La mejora del cruce de la Nacional VI y la carretera de Ferrol, en Guísamo, se hizo de rogar y el resultado tras más de 30 meses de obras no convence del todo a vecinos y partidos.

La remodelación de este peligroso tramo de la carretera estatal mediante la construcción de dos rotondas se ha visto enturbiada por algunos «aspectos muy cuestionables», en opinión de Alternativa dos Veciños, formación que tiene delegada la supervisión de obras en el Concello de Bergondo. A lo largo de las últimas semanas, conductores y vecinos han expresado también su preocupación por algunos puntos «peligrosos» de la nueva configuración, lo que ha llevado al BNG a presentar una nueva iniciativa en el Congreso para que se corrijan algunas deficiencias. La falta de aceras en el tramo que

discurre frente al restaurante Rancho Grande y algunas naveas, a orillas de la nueva rotonda de la N-VI; la ausencia de puntos de cruce de peatones en el entorno de la nueva rotonda; un pintado de vía que entorpece el acceso a negocios o un uso inapropiado de los carriles de servicio que supone un riesgo para la salida de varias viviendas o negocios, son las principales quejas que exponen Alternativa dos Veciños y el BNG en sendas notas.

Los nacionalistas denuncian además que el Ministerio de Transportes todavía no ha enmendado los desperfectos ocasionados en varias propiedades por las obras y el partido de la margarita lamenta la falta de medidas de humanización en la rotonda principal, que tacha de «desierto de asfalto y hormigón», y el «impacto visual» de la mediana de hormigón en la glorieta en el cruce con la carretera de Cambre.



## Solución urgente para los problemas de seguridad en el cementerio de Cortiñán

El Concello de Bergondo ha enviado un escrito al Arzobispado de Santiago de Compostela para que acometa, de forma urgente, las obras para solucionar los problemas de seguridad existentes en el cementerio de Cortiñán, de titularidad parroquial. Acompañando al escrito se presenta un informe del arquitecto municipal en el que señala el peligro que supone el visible deterioro que se ha producido con el paso del tiempo en la cubierta de los nichos y que hace que se pro-

duzca la caída de trozos de hormigón hacia la zona por donde transitan los usuarios y usuarias del camposanto.

Por otro lado, recientemente se ha abierto un socavón en el suelo en el que se aprecia el paso de una corriente subterránea de agua. Por lo tanto, el Concello advierte en su escrito de que el problema ya no es solo una cuestión de la caída de elementos aéreos si no que puede existir un grave problema estructural.

**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

## XI Premio Literario Descubriendo Oleiros



O Concello resolveu o Premio Literario Descubriendo Oleiros, no que participaron 205 persoas. Pedro Vilela Quintela, Lúa Salgado Diéguez, Alba Caridad Castro, Tania Taboada Ríos e Patricia Díaz González resultaron gañadores. O Servizo de Normalización Lingüística do Concello organizou o XI Premio Literario Descubriendo Oleiros, unha proposta que busca poñer en común promover a lingua e dar a coñecer o municipio. Este premio está orientado a todos os rapaces e rapazas de 3º, 4º, 5º e 6º de primaria e de ESO, mozos e mozas de 16 e 17 anos e persoas adultas empadroad@s no Concello de Oleiros, establecéndose seis categorías, atendendo á idade das persoas participantes. Os relatos tiñan que estar ambientados en Oleiros e escritos en lingua galega. Unha vez recibidos e lidos os 205 relatos participantes o xurado composto pola concelleira de Cultura e Normalización Lingüística, Educación e Xuventude, María José Santos Zas, pola técnica de normalización lingüística, Lucía Filloy López e pola graduada en Galego-Portugués Estudos Lingüísticos e Literarios, Sara López Gómez, decidiron, atendendo á corrección lingüística, á calidade textual e á orixinalidade conceder os premios.

A entrega de premios realizarase neste mes de maio nas Torres de Santa Cruz. O premio é un vale de 200 euros para cada persoa gañadora, para comprar libros en calquera das librerías de Oleiros.

La propuesta prosperó con el apoyo de todos los partidos salvo del PP

## Sada abrirá un expediente para catalogar el edificio de la Sociedad y las casas de marineros de Fontán

Sada.

El pleno de Sada dio luz verde a una moción del PSOE para abrir expediente y catalogar dos edificios diseñados por el reconocido arquitecto Andrés Fernández-Albalat: la sede de La Sociedad y las casas de los marineros de Fontán. La propuesta prosperó con el apoyo de todos los partidos de la Corporación salvo del PP, que se abstuvo. Estas dos edificaciones carecen actualmente de protección, al contrario que otras obras de Albalat, como la iglesia de San Martín de Meirás o el Museo Carlos Maside. El PSOE defendió en la sesión la necesidad de solventar esta carencia y dar pasos para salvaguardar el edificio de La Sociedad y las casas de los marineros de Fontán por su «valor histórico, artístico y simbólico» y por constituir un «testimonio inequívoco de la evolución cultural, social y urbana» de Sada. Su petición prosperó



Sede de La Sociedad en Sada.

tras acceder la socialista Almudena Pena a suprimir de la moción el punto más controvertido, el de iniciar los trámites para lograr que el edificio La Sociedad sea declarado Bien de Interés Cultural. Todos los partidos manifestaron sus dudas sobre la viabilidad de esta petición y llamaron la atención sobre las dudas manifestadas por los propios técnicos. El PP fue más allá y optó por abstenerse ante la falta de informes que avalasen la propuesta y sus dudas sobre de que se

hubiese consultado sobre estos extremos a las comunidades de propietarios. El presidente de La Sociedad, Juan Brandariz, manifestó su apoyo a esta iniciativa, que constituye un «pasito más» para la protección del edificio: El edificio de La Sociedad lleva más de 20 años en un limbo, desde que Costas decretó la recuperación posesoria de los terrenos de dominio público marítimo-terrestre sobre los que se asienta este inmueble.

## El PP de Sada alerta de la peligrosidad de la Avenida da Mariña

El Partido Popular de Sada denunció en el Pleno que los pasos peatonales sobreelevados de la Avenida da Mariña no cumplen con la normativa de movilidad y seguridad viaria, lo que supone un riesgo para conductores y peatones. Además, la instalación de estos pasos peatonales fue realizada sin un estudio de movilidad y seguridad previo, por lo que han surgido problemas y riesgos, aseguran. Los problemas más destacados, según el PP, son la señalización de distancias incorrectas, falta de señalización o duplicidad en carriles

de sentido único, permitir el estacionamiento dentro de los 10 metros antes del paso de peatones o carecer de una mediana no franqueable de separación de sentidos. A todo esto se suman otros problemas con la seguridad vial en el concello y que, expone el PP, no han respondido desde el gobierno local, como es la instalación de guardarraíles, que no cumplen con la normativa vigente al no estar sujetos correctamente. Otra irregularidad que señalan los populares es el deficiente equipamiento de protección para la Policía Local, puesto que care-

ce del equipo de protección individual (EPI) necesario, como son los cascos modulares homologados y ropa adecuada para motoristas. La portavoz del Partido Popular, Esperanza Arias, instó al alcalde a realizar un Estudio de Movilidad y Seguridad, evaluando las carreteras del municipio para identificar y corregir deficiencias en infraestructura vial. "El abordaje de estas cuestiones es crucial para proteger adecuadamente a todos los usuarios de las vías y a la hora de aprobar la nueva ordenanza de tráfico".

## VI Andaina Solidaria Nocturna de Sada

Cruz Roja e Concello de Sada organizan a VI Andaina Solidaria Nocturna con saída o venres 9 de maio ás 21:00 horas da praza Irmáns Suárez Picallo. Esta iniciativa permitirá dispor de recursos para poder dar resposta ás necesidades dos veciños e veciñas de Sada, na área de infancia, as persoas maiores e as persoas en situación de exclusión en xeral, en cumprimento ao noso compromiso de estar cada vez máis preto das persoas vulnerables. Tras un divertido e saudable paseo polos recunchos con máis encanto da nosa contorna, gozaremos dun chocolate quente e un gran sorteo de agasallos. Lembra que o límite de inscrición a través da web é o 9 de maio até as 12:00. A tarde do venres poderás inscribirche na Asemblea de Cruz Roja. Tamén podes chamar aos teléfonos: **981 623 654 / 670 300 750**



Coa túa participación nesta Andaina, ademais de realizar unha actividade comunitaria, saudable e lúdica, estás a facer posible que Cruz Roja atenda a máis de 400 persoas en situación de vulnerabilidade na contorna do Concello de Sada. Tamén pomos á túa disposición a posibilidade de colaborar con Cruz Roja en Sada mediante a compra de boletos do Sorteo do Ouro. O percorrido será por Praza Irmáns Suárez Picallo - Aldea Sadarriba - Aldea Pazos - Fontán - Porto de Sada - Casa da Cultura Pintor Llorens.

## Parcela y una lámina de agua en el puerto para Os Patexeiros

La Consellería do Mar, a través de Portos de Galicia, está tramitando una concesión administrativa a favor de la asociación Os Patexeiros de Sada. De este modo, la entidad podrá instalar y gestionar un pantalán dedicado exclusivamente a embarcaciones tradicionales así como el acondicionamiento de una parcela de tierra en el muelle, con la finalidad de crear un espacio de divulgación de la cultura mariñeira

gallega. La propuesta de la asociación pasa por la implantación de un pantalán flotante que dará cabida a 6 plazas de 6x2,45 m, dotadas con fingers, cornamusas y todos los accesorios necesarios. Respecto a la parcela de tierra, en ella se instalarán unos módulos prefabricados para proporcionar espacios para acoger material explicativo. La duración prevista es de 25 años, con posibilidad de prórroga.

CACTUS HUMEDADES

¡LLAMADA GRATUITA!  
900 107 683

cactus.

humedades s.l.

FILTRACIÓN  
CAPILARIDAD  
CONDENSACIÓN  
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

## A Coruña pone en funcionamiento tres nuevos compostadores comunitarios

La concejala de Medio Ambiente, Yoya Neira, ha participado en la puesta en marcha del nuevo compostador comunitario de Monte Alto, en la calle Pedro Galán Calvete, que junto a los dos inaugurados también en Eirís y O Castriellón, eleva a cuatro el número de estas instalaciones en la ciudad. La concejala, acompañada de representantes locales de los distritos, animó a la ciudadanía a participar en esta apuesta del Ayuntamiento por el reciclaje y la economía circular. Desde el Gobierno de Inés Rey, esperamos que los vecinos se sumen a esta iniciativa, separando en origen en sus hogares y contribuyendo a la generación de compost que puedan utilizar ellos mismos, para huertos urbanos o incluso para parques y jardines de la ciudad. Habrá sesiones informativas en los tres Centros Cívicos para que los vecinos puedan aprender a utilizar los nuevos equipos. Centro Cívico Castriellón: el 24 de mayo. Centro Cívico de Monte Alto el 18 y 10 de mayo. Centro Cívico Eirís el 31 de mayo. Las personas interesadas en asistir a las sesiones informativas pueden inscribirse en los centros cívicos.

## XXVII Xuntanza de Maiores en Arteixo

El próximo 24 de mayo se celebrará la XXVII Xuntanza de Maiores y la Festa das Flores en el Palacio de Deportes de Arteixo a partir de las 13.30 horas. Las entradas ya están disponibles, a un precio de 6 euros para empadronados. Se repartirán las entradas en el centro de A Baiuca entre el 5 y el 7 de mayo hasta agotarlas.

Para mejorar la empleabilidad en la ciudad

## El Ayuntamiento de A Coruña ofrece 210 plazas en 14 cursos formativos

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña continúa reforzando las políticas de apoyo a la empleabilidad con un amplio programa de acciones formativas para el primer semestre de 2025, que se desarrollarán en diferentes barrios de la ciudad. Esta iniciativa se enmarca en el compromiso del Gobierno de Inés Rey de impulsar el acceso a una formación de calidad como herramienta clave para la inserción laboral. Como ha señalado la concejala de Empleo, Comercio y Mercados, Diana Cabanas, "apostamos por la formación de proximidad, adaptada a las necesidades reales del mercado laboral, para que las personas puedan mejorar sus competencias profesionales y aumentar sus oportunidades de acceso a un empleo digno". Dentro de esta amplia oferta, destacan los cursos de manipulación de cargas con carretillas elevadoras, de 50 horas de duración, en los que los alumnos adquirirán conocimientos de prevención de riesgos laborales y realizarán



prácticas con diferentes modelos de carretillas elevadoras. Se celebrarán dos ediciones, en horario de mañana y tarde, en la Lonxa de A Coruña, con 15 plazas disponibles en cada curso. También se ofrecen cursos básicos de formación digital de 30 horas de duración, orientados a mejorar los conocimientos informáticos básicos y a la búsqueda de empleo en internet y redes sociales. Estos cursos, que incluyen también asesoramiento para el desarrollo o mejora del currículo, se impartirán en el Centro de Barrio Birloque, con cuatro ediciones de 15 plazas cada una. En el marco del Programa Éfeso Coruña, cofinanciado por el Fondo Social Europeo Plus, se iniciarán cursos de formación es-

pecíficos en el sector de la hostelería: en junio comenzará el curso Básico de Operaciones de Restaurante y Bar (305 horas) y en septiembre el curso Básico de Operaciones de Cocina (365 horas). Estos cursos, que se impartirán en la Escuela de Hostelería Álvaro Cunqueiro, incluirán prácticas no laborales en empresas y contarán con apoyo personalizado en la búsqueda de empleo.

La programación se completa con acciones formativas en atención sociosanitaria, marketing digital, competencias clave y preparación para el empleo, dirigidas a personas desempleadas o en situación de mejora de empleo.

## Solicitud de autorización de la planta de hidrógeno verde en Arteixo

La Consellería de Economía e Industria publicó en el Diario Oficial de Galicia (DOG) el anuncio de la Secretaría Xeral de Industria por el que se someten a información pública la solicitud de autorización ambiental integrada, el estudio de impacto ambiental y el proyecto de una planta de fabricación de hidrógeno verde en Arteixo.

Se trata de una iniciativa promovida por Accionaplug, S.L. y que fue declarada como proyecto industrial estratégico en septiembre de 2024. En marzo de este año, el promotor presentó la documentación exigida por la normativa aplicable. Ahora, la Consellería explica que, "una vez completa la documentación" y de acuerdo con la legislación vigente, se continúa con la tramitación y se somete a información pública el mismo. El citado proyecto supone la construcción de una planta de producción de hidrógeno verde renovable, con un electrolizador de 20MW de capacidad.

## Xosé Lois Romero y Aliboria en AgoraSón

Normalización Lingüística organiza un año más el concierto de primavera de AgoraSón (con motivo del Día de las Letras Gallegas y para promover la lectura y el uso de materiales audiovisuales en lengua gallega), en colaboración con las Bibliotecas Municipales de A Coruña. Este año, el Día de las Letras Gallegas está dedicado a la poesía popular oral (personificada por seis cantores y panderetas) y AgoraSón lo conmemorará con un concierto de Xosé Lois Romero y Aliboria. En sus proyectos tienen

temáticas tradicionales e innovadoras, giran en torno al canto femenino tradicional y a la percusión tradicional y lo mezclan con la vanguardia, con lo contemporáneo. Afirman que "la tradición gallega es muy femenina, tanto el canto como la percusión en Galicia son trabajo de mujeres". El evento tendrá lugar en el auditorio del Centro Sociocultural Ágora el viernes 30 de mayo, a las 21:00 horas. Será necesario recoger invitación previamente en las Bibliotecas Municipales.



Xosé Lois Romero es un gran innovador de la música de raíz y del folk.

 pintura	 carpintería	 muebles a medida	 baños	 cocinas	 pladur
 instalación de redes	 fontanería	 rotulación / señalética	 albañilería	 electricidad	 mantenimiento comunidades

**Servicios Integrales**  
vglobal@verdemarediciones.com

**VERDEMAR GLOBAL, S.L.**  
Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre, Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

## Señalización en el vial de Pedroso

El grupo municipal del BNG en Narón demanda tanto al Concello como a la Diputación de A Coruña que se arregle la señalización de la carretera de Pedroso. Los nacionalistas ponen el foco en su deterioro, “como por exemplo, o do paso de peóns que se atopa á altura da farmacia, que supón un perigo para os viandantes, xa que os condutores non saben que existe este paso ata que se atopan enriba do mesmo”. Del mismo modo, exigen que se revisen otros problemas similares que puedan existir en el municipio. “O Concello é a administración máis próxima ás veciñas e veciños e a que ten que velar porque as infraestruturas se atopan en óptimas condicións”, remarcó Ledo.

## Romería de la Virgen de la “O” de Narón

Representantes municipales (os ediles de Deportes, Ibán Santalla, y de Festas, Mar Gómez) y de la comisión de fiestas (Francisco Bouza, Paula Padín y Bruno Mera) presentaron en la casa consistorial la segunda edición de la “andaina” al borde del río Xubia hasta la capilla de la “O”, en Pedroso, que se celebrará el 11 de mayo. La actividad se llevará a cabo coincidiendo con las fiestas tradicionales de la “O” (el 10 y 11 de este mes de mayo). Para participar será necesario abonar cinco euros e inscribirse previamente, entre el 5 y el 7 de mayo, en las oficinas del Padroado de Deportes del polideportivo de A Gándara. Los caminantes partirán en autobús a las 09.30 h desde el local de A Pombiña hasta el monasterio de O Couto, en donde se iniciará la ruta en torno a las diez de la mañana. Las personas interesadas en acudir pueden adquirir sus tickets en A Pombiña o contactar con los teléfonos **660 491 921 / 609 061 614**.

Asotrame recibió el pasado 24 de abril, el galardón a la asociación con mejor trayectoria institucional en los XIII Premios Gepac

## Asotrame, premio nacional por su trabajo en favor de pacientes con cáncer y sus familias

Se trata de un reconocimiento nacional que pone en valor la labor realizada a lo largo de los últimos doce años para mejorar la calidad de vida de los gallegos y gallegas con cáncer hematológico (leucemias, linfomas, mieloma múltiple...) y la de sus familias.

El fallo del jurado, integrado por pacientes, investigadores y personalidades relevantes del ámbito sociosanitario, se daba a conocer durante la gala celebrada en el Ateneo de Madrid, a la que la Asociación gallega de personas trasplantadas de médula ósea y enfermedades oncohematológicas llegaba como finalista. Competía con la Asociación de Cáncer de Mama de Tenerife y la alicantina Más vida. El galardón, que recogían la trabajadora y la educadora

social de la entidad, distingue “el trabajo continuado a lo largo de los años en beneficio de los pacientes con cáncer y sus familias”, como apuntan.

Asotrame surgió en 2013 con los objetivos de prestar apoyo, asesora-

ramiento y soporte emocional a pacientes con cáncer y a sus familias; informar y sensibilizar sobre el proceso de donación de médula ósea y colaborar en proyectos de investigación contra el cáncer.



La entidad se encuentra en la actualidad en pleno proceso de expansión.

## Xornada Mulleres na Ciencia “Facendo Balance: Retos e Incertezas”

El evento se celebró en la Facultad de Humanidades e Documentación del Campus Industrial de Ferrol, con un programa que incluyó una charla y una mesa redonda, así como la asamblea

anual de la entidad al final. El acto de inauguración estuvo presidido por la subdirectora de la Oficina para a Igualdade de Xénero (OIX) de la Universidade da Coruña, María José Abad, y

por la expresidenta de AMIT-Gal y profesora de la UDC, María Carreiro. Soledad Torres, exvicepresidenta de la entidad y docente de la UVigo, impartió la conferencia “Como incorporar a dimensión de xénero na investigación”. Después, se celebró una mesa redonda sobre los retos a los que se enfrenta el sector de la investigación desde dicha perspectiva feminista. Al terminar, tuvo lugar la asamblea anual de AMIT-Gal, en la que fue elegida presidenta Carmen Martínez, investigadora de Misión Biolóxica de Galicia. En la nueva junta directiva estará acompañada por distintas personalidades de la UDC, la USC, Incipit/CSIC y UVigo.



## Nueva plataforma digital de Miño

El Concello de Miño ha puesto en marcha una innovadora plataforma digital que permite a la ciudadanía acceder de manera sencilla, visual e interactiva al inventario municipal de caminos y a la información relativa a las fajas de gestión de la biomasa vegetal para la prevención de incendios.

El nuevo Xeoportal de datos, desarrollado mediante tecnología GIS, ya está disponible para su consulta a través de la página oficial del Concello y representa un paso importante en la modernización de la administración local y en el impulso de la transparencia en la gestión del territorio.

## Renovación del DNI y el pasaporte en Miño

Miño acogerá el estreno de un nuevo servicio de unidades móviles para expedir o renovar el DNI o el pasaporte en apenas 10 minutos, al igual que sucede en cualquier comisaría.

Esta iniciativa del Ministerio del Interior tiene como objetivo mejorar los servicios para una gran masa de población residente en el rural. Cabe destacar que hasta ahora existían este tipo de unidades móviles, pero tan solo se podían hacer trámites relacionados con el DNI y, además, era necesaria una espera de tres días entre la entrega de datos y la recogida del documento.

Una de estas nuevas unidades estará en la Rúa do Mercado de Miño el 19 y el 20 de mayo en horario de 9:00 a 13:00 horas. Se pueden reservar una cita en el teléfono **981 782 006**.



**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

## Día de la Madre

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: el primaveral mes de mayo nos acerca a esa bella estación donde todo renace.*

*Una fuente de vida que resurge cada año como un prelude de renovación y belleza. Este radiante mes es el elegido para conmemorar una significativa fecha, la celebración del día de la Madre.*

*Dejaré patente en mi poema lo trascendente que fue para mí ese amor filial e incomparable. Empieza este poema con los primeros versos que fueron el inicio de mi trayectoria poética, un balbuceo de amor a quien me lo dio todo.*

### Verso a mi Madre

Esther López Castro

Querida madre,  
mi gran amor,  
quiero hacerte un poema,  
darte una flor.  
Tu dulce gesto,  
tu buen hacer,  
llenó de alegría  
mi feliz niñez.

Desde niña me enseñabas,  
que todo guarda algo bueno,  
que si buscas en su esencia  
sin duda lo habrás de hallar,  
y si no logras hacerlo,  
no cejar en el empeño  
hasta poderlo encontrar.

Con argumentos sencillos  
me inculcabas sin cesar,  
obrar siempre con justicia,  
equidad y lealtad.

Que un noble corazón  
es el más bello tesoro,  
que el respeto y el cariño

no se compra con dinero,  
con amor lo hay que ganar.

Tu ausencia fue madre mía,  
dolor, pena y soledad,  
más tanto amor me has  
dejado  
que aun sin estar a mi lado  
noto a veces tu presencia.

La siento en la suave brisa  
que, como tierna caricia,  
me hace sentir su frescor.

También en la bella flor  
que desprende su perfume,  
y ese generoso aroma  
acaricia mis sentidos  
y me alegra el corazón.

Pido a Dios en este verso  
que, al término de mi vida,  
en el viaje final,  
guíe su luz a mi alma  
para podernos encontrar.



por Eva Vidal

## Sumergidos en Ferrol...



Sumergidos en lo más intenso de la Semana Santa. Estos son los días del año que unos celebran con profunda fe y devoción y otros se toman como un simple descanso laboral que el calendario coloca de manera estratégica cuando las Navidades quedan muy atrás y el camino hacia la playa comienza a hacerse cuesta arriba.

Habiendo nacido en Ferrol, es difícil pasar por ello de puntillas. La ciudad se transforma y se pone de gala para ofrecer a los miles y miles de personas que nos visitan su mejor cara en unas calles que se abarrotan de ambiente, entretenimiento y fundamentalmente de fe y tradición. Ferrol es esa ciudad que durante estos días se saca la ropa de trabajo en los astilleros, cierra las puertas de sus debilitados establecimientos comerciales y da un respiro a los emprendedores que intentan asentar sus Empresas en medio de un clima económico inestable y frágil. La ciudad es un ejemplo constante de superación y valor independientemente de los ojos que la miren y la condición política desde la que quieras opinar sobre ella porque, a pesar de haber tenido que enfrentar mil batallas y sobrevivir a las más variadas vicisitudes, siempre se levanta con el ánimo de salir adelante.

Históricamente hemos girado en todas direcciones. En un enclave natural mágico, cuya puerta de entrada a la vida urbana está enclavada en una ría protegida por dos castillos donde el sol al ponerse dibuja unos colores irrepetibles, hemos pasado de todo: desde épocas de gran expansión económica y social apoyadas en una industria naval fulgurante y una posición militarmente privilegiada, hasta otros momentos en los que lo perdimos todo.

Ferrol es esa ciudad reconvertida que se levantó una mañana para comprobar, horrorizada, que una etapa de su historia se cerraba de modo cruel y amanecía en-

tonces una reconversión que llamaron industrial pero que realmente sacudió mucho más que los cimientos económicos de sus habitantes para dejar entre ellos una huella dolorosa y profunda. Ferrol es una ciudad de contrastes infinitos. Es esa ciudad que alterna, sin despeinarse, gobiernos municipales de todos los colores e ideologías desde el inicio de la etapa democrática. La cuna de un intenso movimiento sindical y reivindicativo. Esa ciudad de las calles empinadas donde o estás muy arriba o tan abajo que puedes mojar los pies paseando por el puerto. Ferrol es la ciudad del tapeo en la tasca o la comida de larga sobremesa en el restaurante donde tantos negocios se han puesto en marcha.

Es ese lugar donde te compras calcetines en la Feria de la tercera semana de mes o te vistes de gala en la Calle Real.

Los ferrolanos enarbolamos un sentimiento particular de orgullo y tradiciones que sentimos nos identifican frente a otros lugares de la comarca. Somos esa gente que abarrota las calles con locura cuando el Racing asciende, agotamos las camisetas del equipo y le acompañamos por todos los campos del país, para sentarnos con la cabeza baja y una resignación digna pero serena cuando a la temporada siguiente pierde la categoría. La ciudad que recuerda con cariño el Baloncesto del OAR en la Malata y que ahora vive con ilusión las aventuras de las guerreras del BAXI.

Somos esos ciudadanos que orgullosamente conservamos nuestras tradiciones y en el año 2025 seguimos escuchando las melodías más tradicionales de nuestras rondallas la víspera de San José, pero también quienes lo damos todo en las fiestas de verano y, con la satisfacción apretándonos el pecho, cantamos "sé que aquí nací y aquí quiero quedarme" al ritmo ochentero de "Los Limones".

Ferrol es esa ciudad donde en Semana Santa todo el mundo independientemente de su ideología o percepción particular de la vida, encuentra un motivo para abarrotar las calles del Centro y perderse entre cofrades, tronos y cirios. Durante una procesión, el mayor de los devotos de una Cofradía religiosa capuchón en mano y vestido con su hábito de cofrade, paseará su hachón y su fe con la misma dignidad y orgullo que le observa desde la acera el agnóstico más convencido. Estos días, toda la ciudad se pone a disposición de los visitantes y da lo mejor de sí para traspasar los límites del puente de las Pías.

Ferrol es esa ciudad de playas infinitas vigiladas desde el monte de Chamorro, donde unos nos entregamos perezosamente a la toalla mientras otros exprimen con esmero la fuerza de las olas para practicar surf entre un mar bravo y una arena fina y blanca. Mi ciudad siempre parece estar agotando el límite de lo posible. Paseando por sus calles se te encoje el alma viendo los carteles de "se vende", "cierre por jubilación", "liquidación por cierre" y a menudo tienes la sensación de que el desastre está a punto de producirse pero, al mismo tiempo, algo te dice en tu interior que todavía no es el momento y que algún conejo saldrá de una chistera para darnos un respiro. Caerse y levantarse de forma repetitiva en el tiempo, se ha convertido ya en otra de nuestras especialidades.

Mis padres se conocieron en Ferrol, aquí nacimos mi hermano y yo. Todos mis recuerdos tienen punto de partida en algún rincón de este lugar y, aunque tuve que irme fuera porque el inicio de mi vida laboral coincidió con uno de sus míticos bajones económicos, aquí quise que naciesen mis hijos. Sé que en algún momento volveré para quedarme. Cuando eres de Ferrol no queda otra.

En 2025, el mocha mousse y toda la gama de marrones estarán muy presentes

# Consejos para ser la invitada perfecta en 2025

Moda.

La temporada de eventos está aquí y, este año, las tendencias traen una propuesta variada y sofisticada en cuanto a moda para invitadas. Te contamos las claves principales para acertar y ser la invitada perfecta:

## Colores en tendencia

En 2025, las paletas cromáticas se diversifican, y el mocha mousse y toda la gama de marrones estarán muy presentes.

Los colores pastel son un clásico en la moda de invitadas, el rosa empolvado es el preferido de esta gama.

Los colores cítricos como el amarillo limón, el naranja mandarina y, sobre todo, el verde lima son otra de las tendencias que vienen para aportar energía y alegría a las celebraciones.

El azul también será otro de los protagonistas destacados en los vestidos de invitada de boda de primavera. Lo encontrarás en variedad de tonos, como el azul klein, el azul acuático y el azul marino. Finalmente los colores metálicos, los brillos y lentejuelas siguen siendo una excelente opción para las bodas de noche.

## Estilos y cortes

En cuanto a los cortes y estilos, las tendencias de 2025 se centran en la mezcla de lo clásico y lo moderno, con opciones que van desde lo más minimalista hasta lo más elaborado.



*El vestido largo sigue siendo la opción más elegante para bodas formales, especialmente para ceremonias religiosas o de gala.*

Dependiendo del tipo de boda, el corte puede variar entre largo y corto, así como el tipo de silueta. El vestido largo sigue siendo la opción más elegante para bodas formales, especialmente para ceremonias religiosas o de gala.

Las telas como la seda, el crepé o el satén, combinadas con cortes rectos o ligeramente ajustados, proporcionan una apariencia sofisticada.

Los cortes midi están ganando protagonismo por su versatilidad. Puedes elegir modelos con aberturas en la pierna o de volúmenes controlados, ideales para bodas de día o más informales.

Los diseños asimétricos están en plena tendencia, tanto en escotes con hombros descubiertos o combinados con mangas de distintos largos, como en dobladillos irregulares.

Por último, los trajes de pantalón y conjuntos coordinados se están convirtiendo en una opción muy chic para las invitadas que buscan comodidad sin sacrificar el estilo.

## Materiales y texturas

Las tendencias de este año proponen una gran variedad de opciones que van a jugar un papel fundamental en el resultado final del conjunto. El encaje sigue siendo un clásico, pero este año se combina con otros materiales como el



*Las tendencias de 2025 se centran en la mezcla de lo clásico y lo moderno.*

tul o el chiffon para un acabado suave con un toque romántico. La moda sostenible sigue siendo una tendencia clave, tejidos orgánicos, reciclables o respetuosos con el medio ambiente son opciones cada vez más valoradas.

## Los accesorios son el complemento esencial para un look perfecto

Los tocados artesanales, con plumas, perlas o cristales resultan un detalle clave para realzar cualquier vestido. Si la boda es de día, las diademas de flores también son una opción ideal para un look fresco y natural. Y no debemos olvidar los lazos, que seguirán adornando nuestra cabellera en todas sus formas y tamaños. En cuanto a bolsos, las tendencias apuntan hacia diseños sencillos y tamaños pequeños para no sobrecargar el conjunto.

Por último, en cuanto a calzado, la comodidad es la clave. Sandalias de tacón grueso y zapatos de tacón cada vez más bajo serán los grandes protagonistas.

## Consejos para un look perfecto

Ten en cuenta estos consejos para conseguir un acierto seguro:

### • Considera el tipo de boda:

Una boda civil permite más libertad en los estilos, mientras que las ceremonias religiosas o las de gala requieren un look más formal.

### • El clima y la temporada:

Elige materiales ligeros para bodas de verano y tejidos más cálidos para bodas de invierno.

### • Reflejo de tu personalidad:

La vestimenta debe reflejar tu estilo personal, no ser un disfraz. Se trata de encontrar el equilibrio entre las tendencias y tu personalidad.

### • Confort ante todo:

Recuerda que, además de lucir espectacular, el vestido debe hacerte sentir cómoda durante todo el evento para disfrutar plenamente de la celebración.

### • Largo del vestido:

Para bodas de día, vestidos cortos o midi, y para las bodas de noche, vestidos largos o conjuntos de pantalón.

### • Evita el blanco y el negro (a no ser que se indique lo contrario):

Como invitada, es importante no robar protagonismo a la novia ni optar por colores excesivamente oscuros, salvo que la invitación lo sugiera.





Kia introducir novedades  
en su coche eléctrico más exitoso

## El nuevo Kia EV3 es más autónomo, sabe cuándo frenar y lo hace mejor que tú...

Motor.

Kia no para de introducir novedades en su coche eléctrico más exitoso. El Kia EV3 se ha convertido en un ídolo de masas en la marca coreana, y tras recibir la primera gran actualización de su cerebro tecnológico, llega una nueva funcionalidad: la de un freno más inteligente.

**El EV3 sigue actualizándose, esta vez con un sistema que alarga la durabilidad de los frenos**

Kia sigue apostando por sus coches eléctricos. La marca surcoreana se ha convertido en un referente en el segmento compacto, con un crossover que ha catapultado al fabricante y que, en cuestión de unos meses, tendrá un importante competidor con el que lidiar. El novedoso EV4 Hatch se ha presentado con un diseño tan sofisticado y, a pesar de su condición de turismo, tendrá grandes armas.

La avanzada tecnología de la que hace gala el Kia EV3 y que le permite mantenerse continuamente a la última. Cuando no se ha cumplido un año desde su gran estreno, el EV3 ya ha recibido una primera actualización a través de un «Brainlift» que solamente ha afectado a su equipamiento más funcional y tecnológico al servicio de conductor y pasajeros.

**El Kia EV3 frena solo, no necesita al conductor**

Las actualizaciones inalámbricas permiten mantener todos los sistemas a la última, y uno de los que Kia ha revisado es el frenado regenerativo. Este se encarga de captar la energía generada por los frenos y almacenarla en la batería de iones



Kia EV3.

de litio. Sin embargo, los ingenieros coreanos han ido un paso más allá al desarrollar una nueva versión que funciona de forma más inteligente, valiéndose de la información de una ruta insertada en el sistema de navegación.

Esta es condición indispensable para que este nuevo «Sistema de Regeneración Inteligente Plus» funcione, pues realiza ajustes en la fuerza de frenado para que el conductor no tenga que presionar el pedal del freno, al mismo tiempo que también reduce automáticamente la velocidad del EV3 cuando cambian los límites de velocidad.

**Los frenos inteligentes alargan el mantenimiento del Kia EV3**

La función predictiva al utilizar los frenos mecánicos no es la única mejora, sino que también reduce el desgaste de los discos y de las pastillas. Este nuevo sistema se puede descargar gratuitamente desde la plataforma «Kia Connect

Store», y se activa presionando la leva derecha que se halla detrás del volante durante un segundo hasta que aparezca «AUTO» en el cuadro de instrumentos. A partir de entonces, la velocidad se ajusta automáticamente en función de los datos de navegación.

Solo hay unas situaciones concretas en las que el frenado regenerativo no está operativo: cuando el EV3 tira de un remolque, el pedal de freno está pisado o el modo «SNOW» está activado y el conductor debe seleccionar un nivel de frenada regenerativa superior a uno.

La leva derecha en el volante del KIA EV3 activa el frenado regenerativo inteligente.



**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

Estos nombramientos son parte de la estrategia del crecimiento de DAF en la península ibérica

# DAF España y Portugal anuncia nuevos nombramientos

Redacción.

DAF España y Portugal ha dado a conocer cambios en su equipo directivo, con los nombramientos de Antonio Rasero y Antonio Morales como PACCAR Parts Country Manager y Truck Sales Manager, respectivamente.

Rasero será responsable de desarrollar y ejecutar las estrategias comerciales de recambios de la marca en España y Portugal. Con una licenciatura en Derecho por la Universidad de Valencia y 22 años de experiencia en PACCAR, el directivo ha demostrado un liderazgo excepcional al dirigir el departamento de Ventas durante más de 15 años.

### Una estructura consolidada

"Después de 22 años en la organización DAF, los últimos 15 como director comercial, inicio esta nueva etapa con enorme ilusión y la



De izquierda a derecha: Antonio Morales, Luis Reyes y Antonio Rasero.

absoluta confianza en el equipo del departamento de recambios de DAVISA, que siempre ha demostrado una gran profesionalidad y experiencia, todo ello reforzado por el apoyo de la marca, de la red de concesionarios de España y

Portugal y la solidez de los valores de DAF. Nos espera un futuro apasionante y prometedor" explica Antonio Rasero. Por su parte, Antonio Morales será responsable de las ventas de tractores y rígidos en España y Portugal,

así como del departamento de ingeniería de ventas y marketing. Morales, ingeniero industrial por la Universidad Politécnica de Madrid, cuenta con casi 15 años de experiencia en PACCAR, habiendo liderado exitosamente el departa-

tamento de Ventas de Recambios durante los últimos 11 años.

"Agradezco a la marca la confianza que deposita en mí con este nombramiento. Asumo el nuevo reto con mucha ilusión y compromiso. Mi objetivo es consolidar el gran trabajo realizado hasta ahora conjuntamente por la Red de Concesionarios y el Departamento Comercial de DAF, poniendo énfasis en los valores de la marca que supongan un mayor beneficio para nuestros clientes. Nos encontramos en un momento con numerosos desafíos para el sector. En este entorno cambiante, DAF cuenta con productos y servicios flexibles y adaptables a las necesidades de cada cliente. Ofreciendo soluciones personalizadas de alto valor añadido, reforzaremos nuestra posición de mercado y alcanzaremos el éxito junto a nuestros concesionarios y clientes", señala Morales.

Por último, Luis Reyes, director general de DAF en España y Portugal, comenta que "estas nuevas asignaciones serán fundamentales para robustecer nuestra estrategia comercial y crecimiento en el mercado, y estamos seguros de que el liderazgo, experiencia y conocimiento de Antonio Rasero y A. Morales serán claves para ello".



**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



Uno de los placeres del verano es, darse un buen chapuzón en tu propia piscina

## Cómo limpiar una piscina y mantenerla perfecta todo el verano

Leroy Merlin.

La piscina ha de estar limpia y preparada y el agua en perfectas condiciones de uso. Descubre cuáles son las tareas de limpieza y mantenimiento que debes llevar a cabo para conseguirlo.

### Tareas de mantenimiento previas a la época de verano

Lo primero que debes hacer para poder comenzar a utilizar la piscina es ponerla a punto y prepararla para la temporada de baño. En cualquier caso, la preparación de la piscina para la nueva temporada consiste en tareas de limpieza, regular el pH para que sea el adecuado, desinfección del agua y añadir productos como alguicidas y floculantes para poder disfrutar de un agua limpia y cristalina. Durante la puesta a punto conviene que pases el limpiafondos una vez al día durante una semana. Comprueba que todos los mecanismos electro-mecánicos funcionan correctamente. Una vez revisados los mecanismos de la piscina, conecta la depuradora y déjala funcionando un día entero, para que el circuito se limpie.

### Automatismos que te facilitan la tarea

Si no puedes dedicarle mucho tiempo al mantenimiento de la piscina siempre puedes recurrir a automatismos y productos que se encargan del control, regulación y limpieza de vaso y del agua:

• **Cloradores salinos y reguladores de pH:** acoplados al circuito de agua de la piscina, hacen lecturas y corrigen los niveles cuando es necesario. En el caso de los colgadores salinos de cloro lo hacen a partir del agua salada de nuestra piscina.

• **Robots limpiafondos:** limpian de forma automática el interior del vaso, incluso en suelos inclinados,

paredes y líneas de flotación.

• **Esponjas absorbentes de residuos:** se introducen en los skimmers, o se colocan sobre la superficie del agua, y absorben residuos grasos.

• **Dosificadores de pastillas de cloro de liberación lenta:** se dejan flotando en el agua y el propio movimiento ayuda a liberar el desinfectante de las pastillas de cloro.

### Cómo elegir tu clorador salino

El clorador salino es la alternativa para desinfectar y tratar el agua de la piscina en sustitución del cloro químico. Los sistemas de cloración a través de sal permiten desinfectar la piscina, ya sea enterrada o elevada, de una manera cómoda y segura, proporcionando un tratamiento con un cloro más natural y sano. Ese desinfectante final ofrece un agua de mucha calidad, sin cloro químico y con muchas ventajas, entre ellas que se evita que piquen los ojos y que se reseque la piel (como sí ocurre con el cloro químico) y, por tanto, el clorador salino es recomendado para personas con problemas dérmicos, soriasis, piel atópica, quienes tienen niños, etc.

### Elige un clorador salino según el volumen de tu piscina

El volumen máximo de agua tratada determina la elección del clorador salino puesto que la producción de cloro se calcula teniendo



en cuenta dicho volumen. El volumen se mide en metros cúbicos por hora y se calcula multiplicando el largo por el ancho y por el fondo.

• **Hasta 20 m<sup>3</sup>:** si la piscina es pequeña, un clorador básico es suficiente porque se necesita una baja producción de cloro. Para una capacidad de torno a los 20 m<sup>3</sup>, es correcto elegir un modelo que ofrezca una producción de 5 g/hora.

• **Hasta 50 m<sup>3</sup>:** si la piscina es mediana, lo recomendable es elegir un equipo que proporcione una producción ajustable mayor, de unos 10 g/h aproximadamente.

• **Entre 50 y 100 m<sup>3</sup>:** si la piscina es grande, se recomienda optar por cloradores que lleguen a proporcionar hasta 25 g/h.

### Funciones especiales de los cloradores salinos

Hay una serie de factores complementarios que pueden incorporar los cloradores que facilitan su uso, ahorran tiempo y esfuerzo y prolongan

la vida útil del aparato.

• **Regulador de pH integrado:** se encarga de medir el agua e inyectar ácido si fuera necesario, así evitas tener que añadir tú mismo el ácido reductor de pH al agua de forma habitual.

• **Célula autolimpiable:** viene preparada para limpiarse automáticamente cada cierto tiempo. Consiste en que la polaridad de la corriente se invierte periódicamente y así la suciedad se desprende de los electrodos en el propio proceso de electrólisis. Esto ayuda a prolongar la vida útil del aparato.

• **Programable:** permite controlar las horas de funcionamiento del dispositivo de forma recurrente y automática.

### Cómo elegir tu limpiafondos

Escoger un buen limpiafondos es básico para mantener limpia la piscina, cuidar el sistema de depuración y garantizar la calidad del agua durante toda la temporada.

Tienes que tener en cuenta las dimensiones, profundidad, la forma, el tipo de revestimiento de las paredes y el suelo. Se recomienda el uso previo de un recoge hojas.

### Tipos de limpiafondos

Primero debes elegir entre limpiafondos manuales o automáticos.

Escoger en esta categoría implica decidir si prefieres hacer el trabajo de limpieza tú o que lo haga el limpiafondos de manera autónoma.

### • Limpiafondos manuales.

Son la opción más asequible. Ideal para piscinas pequeñas ya que el trabajo de limpieza lo tendrás que hacer tú dedicando tu tiempo.

Pueden ser los tradicionales con manguera, conectada al skimmer o a la boquilla de aspiración, o con batería. Después de su uso es necesario reequilibrar el pH y el contenido de cloro.

### • Limpiafondos automáticos.

Están pensados para evitarnos el trabajo de limpieza de la piscina. Funcionan por sí solos y aunque la inversión es mayor, son muy prácticos y cómodos para el día a día.

Son independientes, al no ir conectados al sistema de filtración de la piscina, devuelven el agua que aspiran y se clasifican según su fuente de alimentación.

Elige si necesitas que el limpiafondos se pueda conectar directamente al enchufe y, puedas usarlo cuando quieras y durante el tiempo que necesites o elige los inalámbricos, con una batería que tienes que recargar antes de trabajar con él, que permita total libertad de movimiento durante su uso, pero estarás condicionado por su autonomía.

### • Robots limpiafondos.

Son totalmente autónomos y programables. Funcionan de modo independiente al sistema de filtración de la piscina, ya que se conectan directamente a la red. Destacan por ser silenciosos y aptos para limpiar todo tipo de piscinas, tanto las que tienen el vaso de material cerámico como las de gresite, hormigón o piscinas de poliéster.

Otra ventaja de los robots limpiafondos radica en que devuelven a la piscina el agua que procesan, de modo que no hace falta rellenarla ni ajustar los niveles de PH o cloro tras su uso.

Aun así, siempre hay que asegurarse de que los parámetros son los correctos: de cloro máximo 1,2 ppm (partes por millón); de pH entre 7,2 y 7,6; y la alcalinidad entre 80 y 120. Un cambio en estas medidas afectaría al funcionamiento normal del robot.



499€

Robot limpiafondos a batería Sonar C3

Ref. 93211705

Descubre más



Limpia fondo, paredes y línea de flotación



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

La primavera y el buen tiempo marcan el momento de la puesta a punto de nuestras terrazas o balcones

# Vuelve a disfrutar de tu terraza o balcón

*Redacción.*

En este 2025 se tiende a difuminar la línea que tradicionalmente separaba los espacios exteriores y los interiores, y así las terrazas se convierten en una prolongación del estilo dominante en las zonas de estar de nuestro hogar.

Decorar una terraza o un balcón de forma original requiere creatividad para dejarla bonita, pero sin olvidar que también es importante el aprovechamiento del espacio.

No importa si es grande o pequeña: con las ideas adecuadas, puede convertirse en nuestro sitio favorito de la casa.

No hace falta una gran inversión para transformar tu balcón, con pequeños gestos puedes lograr que tus exteriores se conviertan en un lugar funcional y confortable.

### Continuidad con el interior

Para lograr una transición armoniosa y fluida entre interior y exterior, es importante mantener una continuidad visual que unifique ambos espacios. Usar materiales, colores y estilos similares ayuda a crear una sensación de cohesión.

Otras claves son extender el mismo

pavimento desde el interior hacia la zona exterior para reforzar la continuidad, y elegir unos muebles que resulten tan bonitos y cómodos como los del interior.

Si tu espacio te lo permite, contar con aperturas amplias, como puertas correderas de vidrio o biombos plegables ayuda a conectar ambos espacios sin apenas barreras físicas y se perciban como un espacio integrado.

### Un jardín vertical

Un jardín vertical permite disfrutar de un jardín frondoso con plantas variadas ocupando un espacio reducido. Además no necesita un gran mantenimiento.

Para lograrlo, instala una balda o una estantería en la pared. Sobre ella, coloca varias plantas pequeñas en macetas distintas. Juega con los colores y los aromas.

Puedes elegir plantas aromáticas como lavanda, savia, albahaca o romero que, además de ser decorativas, podrás utilizarlas en tu cocina y también servirán para ahuyentar insectos.

### Mobiliario funcional

La funcionalidad siempre es importante, pero se convierte en pri-



mordial en balcones pequeños. Por eso es recomendable optar por muebles multifuncionales, modulares o plegables que se adapten a diferentes usos y que sean de materiales duraderos y resistentes.

Utiliza pocos muebles pero adaptados a tus necesidades, un conjunto compuesto por un sofá de dos plazas, dos butacas y mesa es más que suficiente para una terraza de 15-20 metros cuadrados. Si tienes un balcón, apuesta por un conjunto de mesa y dos sillas. Si añades más piezas, lo más probable es que el espacio se perciba a la vista recargado y desordenado.

Otra solución para balcones muy pequeños es optar por muebles plegables o extensibles, que se puedan recoger mientras no se están utilizando. La estancia se verá mucho más amplia y grande. Puedes aprovechar la verticalidad de la pared para fijar elementos de sujeción para las sillas.

### Una buena iluminación

A veces, el problema de las terrazas y los balcones es que la luz es escasa o está mal diseñada.

Guirnaldas decorativas, lámparas de mesa y farolillos de luz cálida que dotarán tu espacio de un ambiente cálido y personal.

### Colores

Los tonos neutros como el beige, el gris o el blanco siguen siendo la base predominante, pues dan una sensación de amplitud y serenidad que invita al relax.

Puedes añadir un toque de color en muebles auxiliares, cojines y mantas en verdes, azules o mostazas, inspirándonos en la naturaleza y en las tendencias actuales.

En cuanto a tejidos, se apuesta por tejidos naturales y trenzados, motivos botánicos y rayas de inspiración mediterránea en tonos suaves.

### Materiales sostenibles

La sostenibilidad es cada día más importante a la hora de elegir materiales, mobiliario o piezas de decoración para nuestros hogares. Priorizamos el uso de maderas certificadas, fibras naturales como el ratán sintético y materiales reciclados que no solo reducen el impacto ambiental, sino que también aportan una estética cálida y acogedora al espacio.



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

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

Con la llegada del buen tiempo, nuestra piel queda cada vez más expuesta a los rayos solares

## Prepara tu piel para el sol



Después de meses de temperaturas frías y menor contacto con la radiación solar, nuestra tez suele estar más frágil y vulnerable. Por ello, prepararla de manera correcta es fundamental para evitar daños cutáneos, prevenir el envejecimiento prematuro y potenciar un bronceado saludable y uniforme.

El proceso de acondicionar la piel antes de la exposición solar no solo se trata de aplicar protector solar, sino de una serie de cuidados previos que incluyen hidratación, exfoliación, nutrición y protección contra los radicales libres.

### La importancia de la alimentación

La alimentación es una de las primeras recomendaciones que podemos seguir para preparar nuestra piel antes de exponerla al sol. Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes es vital para mantener nuestro cuerpo saludable por dentro y por fuera.

Para conseguirlo, es necesario incrementar la ingesta de alimentos ricos en vitamina A, C y E, (zanahorias, naranjas, almendras y aguacates), que promueven la regeneración celular y combaten el daño causado por los rayos UV.

Además, alimentos como pescado azul y nueces, son ricos en ácidos omega-3 y tienen propiedades antiinflamatorias.

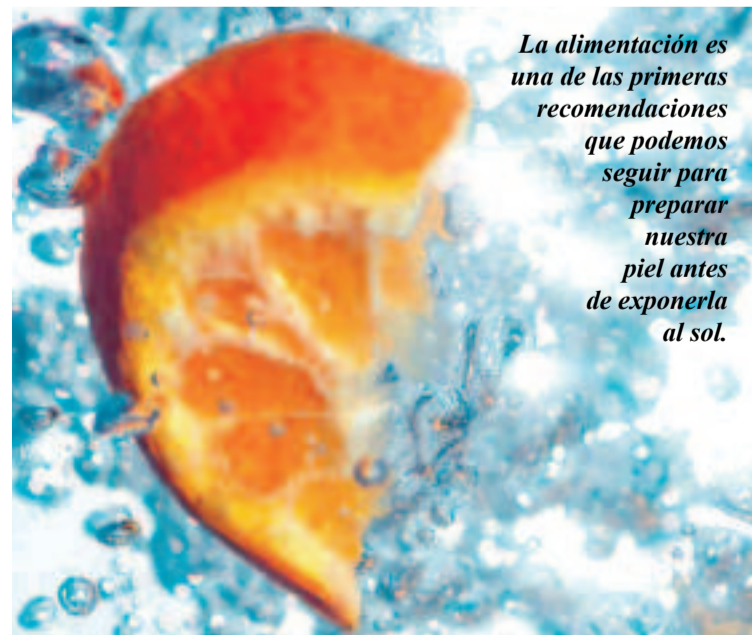
### No descuides la hidratación

Mantener los niveles de hidratación todo el año es imprescindible. Una piel que está bien hidratada no solo luce más saludable, sino que también es más resistente a los daños.

La fruta y la verdura te aportarán una buena cantidad de agua, pero no será suficiente, por lo que deberás beber entre un litro y medio y dos litros de agua al día.

### Exfoliación

Exfoliar la piel es uno de los métodos más efectivos para poder tenerla perfecta antes de exponerla al sol. La exfoliación ayuda a renovar la piel, mejora su textura y permite que los productos hidratantes y protectores penetren mejor. Se recomienda utilizar exfoliantes suaves con ingredientes naturales, evitando aquellos demasiado agresivos que puedan irritar la piel. Para el rostro es preferible optar por exfoliantes químicos o enzimáticos, que eliminan las células muertas sin dañar la barrera cutánea, mientras que para el cuerpo se pueden emplear exfoliantes mecánicos con gránulos naturales. Es recomendable incorporar una exfoliación suave en la rutina de



La alimentación es una de las primeras recomendaciones que podemos seguir para preparar nuestra piel antes de exponerla al sol.

cuidado una o dos veces por semana, dependiendo del tipo de piel, para no alterar su equilibrio natural.

### Nutrición

Para tener una piel hidratada y nutrida es importante aplicar cremas y serums que contengan ingredientes humectantes como el ácido hialurónico, la glicerina y la alantoína, que ayudan a retener la humedad en la piel. Además de la hidratación diaria, también es recomendable el uso de mascarillas nutritivas una o dos veces por semana, especialmente aquellas con ingredientes calmantes como el aloe vera, la miel o el aceite de rosa mosqueta. Estos componentes restauran la humedad y refuerzan la barrera cutánea, preparándola para la exposición al sol.

### Tratamientos complementarios

Para una preparación más intensa, puedes recurrir a tratamientos profesionales en tu centro de estética. Entre otros, puedes realizarte alguno de los siguientes:

- **Láser epidérmico:** ideal para antes, durante y después del verano. Es el único que se puede hacer en esta época del año y ayuda a preparar la piel.
- **Luz pulsada intensa:** antes del verano para unificar la piel y dar luminosidad. Prohibido durante e inmediatamente después, porque es incompatible con el sol.
- **Mascarillas:** hidratantes, reafirmantes, despigmentantes o calmantes, un plus que le vendrá estupendamente a tu piel.

### Protección

Conviene utilizar un protector solar con un SPF superior a 30 para el día a día y de 50 en exposiciones prolongadas.

Es importante aplicarlo generosamente en todas las áreas expuestas de la piel y volver a aplicarlo cada dos horas o más frecuentemente si se está nadando o sudando.

Y, además del fotoprotector, no hay que olvidarse de la protección física de nuestro cuerpo con la utilización de gorros, gafas de sol y sombrilla.

El caldo de huesos de la abuela, nueva fuente milagrosa de colágeno y glutamina?

## El caldo... de huesos de la abuela

Los beneficios de esta receta rica en glutamina y colágeno ya eran conocidos a nivel popular. Hoy se vuelven a poner de moda sus propiedades de alivio muscular y regeneración de tejidos.

Al caldo de huesos se le ha rebautizado en redes sociales como el milagro líquido o el oro líquido, y se ha convertido en una especie de brebaje al que se le atribuyen todo tipo de poderes sanadores y regeneradores. Pero, ¿posee realmente todas o algunas de esas propiedades? Vamos a analizarlo.

### Caldo de huesos

Para conseguir un buen caldo de huesos, debemos cocer a fuego lento huesos de ternera, cordero, pollo, pavo o cerdo en agua durante como mínimo seis horas, pudiendo llegar incluso a 12 o 24. Todo ese tiempo de cocción es imprescindible para poder extraer las máximas proteínas posibles de los propios huesos, las articulaciones y el tejido pegado a ellos.

El resultado será un caldo rico en colágeno, proteínas, glutamina, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro y algunas vitaminas. Rico en nutrientes y bajo en calorías, ya que una ración rondará las ochenta.

### La glutamina

Uno de los principales componentes del caldo de huesos es la glutamina, un aminoácido fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo humano: ayuda a regular la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, participa en el equilibrio hidroelectrolítico, alimenta a determinadas células del sistema inmune, etc.

### Tomar glutamina

Una de las propiedades que se le atribuyen al caldo de huesos es que ayuda a cuidar y regenerar la mucosa intestinal. Pero no solo vamos a encontrar este aminoácido en el caldo, lo tenemos también en buena cantidad en alimentos como la carne, el pescado, los huevos y los lácteos.

### El colágeno

El colágeno no es otra cosa que una proteína del cuerpo humano que se encarga de dar firmeza y elasticidad a la piel, y de mantener saludables los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones.

Un caldo de huesos bien elaborado posee enormes cantidades de colágeno, y es el motivo por el que aseguran que beberlo aliviará el dolor de las articulaciones y las reparará, suavizará la piel... pero no es oro todo lo que reluce.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, no ha dado el visto bueno a ninguna de las propiedades saludables que se le atribuyen a esta proteína. "No existe una relación causa o efecto que demuestre que ingerir colágeno favorezca el mantenimiento de las articulaciones ni aporte elasticidad a la piel".

El problema es que el colágeno es una proteína de tamaño considerable y está formada por dos aminoácidos, la glicina y la prolina. Al ser tan grande, no puede ser absorbida por el intestino durante la digestión, así que se rompe y se liberan aminoácidos para que sí puedan ser aprovechados, y una vez en la sangre nuestro cuerpo no los va a destinar para lo que nosotros queremos, sino para lo que él necesita.



El Consejo de Dentistas de España considera muy positiva esta medida de la Consellería de Sanidad de Galicia

## Galicia reconoce el uso de ácido hialurónico y toxina botulínica tipo A en Odontología



Redacción.

Con esta decisión, la Odontología en Galicia se alinea con los estándares más modernos e innovadores de la profesión, mejorando así la calidad asistencial que se ofrece a los pacientes.

El Consejo General de Dentistas acoge con satisfacción el reciente reconocimiento oficial expresado por la Subdirección General de Inspección de los Servicios Sanitarios de la Consellería de Sanidad de Galicia, en el cual se reconoce expresamente el uso del ácido hialurónico y la toxina botulínica tipo A (Xeomin) dentro del ámbito competencial propio de los dentistas.

Este reconocimiento oficial que dota de seguridad jurídica al ejercicio profesional del dentista en Galicia se suma a los ya realizados por otras comunidades autónomas como Murcia, Aragón o Valencia, entre otras, consolidando así la tendencia hacia una concreción clara y explícita sobre las competencias y atribuciones profesionales de los dentistas en España en esta materia.

El documento emitido desde la Consellería de Sanidad Gallega, que recoge el posicionamiento mantenido por nuestra Organización Colegial, especifica claramente que los odontólogos pueden utilizar ácido hialurónico para tratamientos relacionados con la salud bucodental, así como la toxina botulínica tipo A (Xeomin) en tratamientos específicos como la sialorrea crónica.

Además, contempla la posibilidad del uso de toxina botulínica por parte de los dentistas al amparo del Real Decreto 1015/2009, de 19 de junio, por el que se regula la disponibilidad de medicamentos en situaciones especiales. Es decir, que contempla que el dentista podrá usar toxina botulínica en condiciones distintas a las estipuladas en la ficha técnica del medicamento (bruxismo, trastornos de la ATM, dolores orofaciales, etc.) de manera excepcional cuando no existan alternativas terapéuticas, informando al paciente, obteniendo su consentimiento, justificando su uso convenientemente en la historia clínica y contando con un seguro de responsa-

bilidad civil que cubra cualquier contingencia. “Desde el Consejo General de Dentistas valoramos muy positivamente este avance en Galicia, que aporta seguridad jurídica y claridad a nuestra práctica profesional, alineándonos con estándares modernos e innovadores en odontología y mejorando la calidad asistencial ofrecida a los pacientes”, declara el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo.

“Asimismo, (añade) reiteramos nuestro compromiso de continuar trabajando junto con las autoridades sanitarias autonómicas y nacionales para avanzar en la regulación, formación y perfeccionamiento de nuestras atribuciones y competencias profesionales”.

Finalmente, el Dr. Castro recuerda a todos los colegiados la importancia de adaptar estrictamente la publicidad e información proporcionada a los pacientes conforme a las autorizaciones sanitarias vigentes, “garantizando así la transparencia, ética y rigor científico en nuestra comunicación con la sociedad”.

Un estudio demuestra su relación con los niveles hormonales durante la gestación

## ¿Por qué las caries en mujeres embarazadas son casi el doble?

Redacción.

Un nuevo estudio científico revela que las hormonas del embarazo no solo alteran el cuerpo y el ánimo, también modifican el equilibrio de la microbiota oral, facilitando la aparición de bacterias.

El embarazo es una etapa de enormes transformaciones físicas y emocionales, pero algunas de ellas pasan más desapercibidas que otras. Un nuevo estudio científico ha puesto el foco en un problema común pero poco visibilizado: la salud bucal de las futuras madres durante la gestación. En concreto, en lo propensas que son las mujeres embarazadas a desarrollar caries. Las conclusiones son claras: el embarazo es una etapa de mayor riesgo para la salud bucodental, y su prevención debe ser parte de los cuidados esenciales de esta etapa.

Según esta investigación del Eastman Institute for Oral Health, un centro de la universidad de Rochester, que ha sido publicada en Journal of Clinical Medicine, las mujeres embarazadas tienen casi el doble de probabilidad de desarrollar caries en comparación con las que no lo están. La razón no estaría únicamente en los antojos dulces o los vómitos frecuentes, sino en algo mucho más profundo, la razón de los profundos cambios del cerebro y del cuerpo durante el embarazo: sus hormonas.

El trabajo ha analizado los niveles hormonales en la saliva de más de 180 mujeres embarazadas de bajos recursos en su tercer trimestre de gestación. Y lo que han encontrado puede cambiar la forma en la que entendemos y prevenimos las caries en el embarazo porque cuidar la boca en esta etapa no es solo una cuestión estética.

Afecta a la salud materna y también puede tener implicaciones en la del futuro bebé. En el estudio se midieron seis hormonas: progesterona, estradiol, testosterona, cortisol y las tiroideas T3 y T4.

Utilizando modelos estadísticos avanzados, los investigadores identificaron tres grupos según los niveles hormonales: bajo, medio y alto. A continuación, relacionaron estos perfiles con el estado de salud bucodental de las participantes y la presencia de bacterias cariogénicas, especialmente Streptococcus mutans y Candida albicans.

Los resultados fueron claros: las mujeres del grupo con niveles hormonales más altos tenían más dientes cariados, superficies afectadas y mayor presencia de bacterias responsables de la caries. La presencia de Streptococcus mutans en saliva, por ejemplo, fue significativamente mayor entre quienes tenían más progesterona, estradiol, testosterona y cortisol.

El hallazgo principal de esta investigación es que las hormonas del embarazo podrían alterar el equilibrio de la microbiota oral, debilitando las defensas naturales de la boca y favoreciendo la aparición de caries. "Los resultados indicaron que las hormonas salivales, especialmente la progesterona y el estradiol, se asociaron significativamente con un mayor riesgo cariogénico en mujeres embarazadas". Además, el estudio sugiere que "las pruebas de hormonas salivales pueden ser una herramienta valiosa como indicador potencial para la evaluación del riesgo de caries en mujeres embarazadas". Si se detecta de manera temprana, los profesionales de la salud podrían implementar estrategias dentales preventivas, lo cual ayudaría a reducir los riesgos para la salud bucodental de las madres y sus bebés.



Un nuevo estudio científico ha puesto el foco en un problema común pero poco visibilizado: la salud bucal de las futuras madres durante la gestación.

**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 (III)



\* Viene del número anterior.

### El sueño

Para conseguir un buen descanso, lo ideal es mantener un estilo de vida saludable. Los hábitos nocivos y los picos de estrés son las principales causas del insomnio. Aproximadamente el 40 % de la población mundial puede padecer falta de sueño, te ayudamos a reconocer los diferentes tipos de trastornos del sueño que existen.

Cuidando nuestra alimentación, practicando ejercicio físico, luchando contra el estrés y creando un entorno relajante, lograremos descansar mejor y conciliar el sueño. Si no consigues dormir, no te obsesiones, levántate y realiza alguna actividad relajante (no relacionada con la visualización de pantallas) que te ayude a sentirte mejor y dormir.

Recuerda que no descansar entre 6-8 horas diarias de forma adecuada tiene consecuencias negativas tanto física como emocionalmente.

### El estrés y la ansiedad

Cuando no somos capaces de hacer frente a las demandas de nuestro entorno, aparece el estrés. Y no es un problema baladí. El estrés ocasiona cambios a nivel fisiológico y biológico en nuestro organismo. Nuestras defensas se reducen y somos más propensos a enfermarnos. Debemos tener presente que:

- El estrés puede provenir de situaciones rutinarias que, en un momento dado y debido a su acumulación, nos sobrepasan. Carecer de tiempo para nosotros mismos, ir corriendo siempre para llegar a la escuela con los niños o, simplemente, sufrir atascos cada vez que vamos al trabajo pueden ser el

detonante.

- Tener ciertos picos de estrés es normal, pero cuando se convierte en algo rutinario, estamos ante un problema. Los niveles de cortisol se disparan y nuestro hipocampo puede verse afectado hasta el punto de provocar daños en la memoria eliminando parte de los recuerdos recientes.

Por otra parte, hay que diferenciar el estrés y la ansiedad, los dos son parte de la misma reacción del cuerpo y pueden tener síntomas similares, por esta razón a veces es difícil diferenciarlos. El estrés tiende a durar un tiempo determinado y es la respuesta a una amenaza reconocida. Aunque los síntomas de la ansiedad son similares, esta puede ser más duradera y a veces es complicado saber qué la desencadena. Pero, por suerte, ambas pueden combatirse.

En caso de que no logremos reducir el estrés o la ansiedad por nuestros propios medios, lo adecuado es solicitar ayuda profesional, con el fin de recuperar el bienestar emocional.

### Trastornos de ansiedad comunes

- El trastorno TOC es una de las 5 enfermedades psiquiátricas que se presenta con mayor frecuencia y forma parte de los trastornos de ansiedad, aquí te contamos cuáles son los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo.
- Cuando la ansiedad y la preocupación en exceso y de forma continuada (meses), es difícil de controlar e interfiere en las actividades del día a día de la persona, podría tratarse de un trastorno de ansiedad generalizada.

### Traumas

Trastornos relacionados con trauma

mas y estrés son una categoría hasta hace poco integrada dentro de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, su repercusión los ha convertido en una categoría propia. Cuando hablamos de los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés, lo hacemos para referirnos a un conjunto de alteraciones de tipo mental (ansiedad, anhedonia, disforia, síntomas disociativos) que se asocian con alguna experiencia traumática o altos picos de estrés.

### Cómo conseguir el bienestar emocional?

Alcanzar el bienestar emocional no tiene por qué convertirse en una tarea complicada. Solo es necesario aplicar ciertas pautas de comportamiento en nuestro día a día para lograrlo. Exponemos a continuación varios ejemplos.

### Conocerse a uno mismo

A veces nos convertimos en auténticos desconocidos para nosotros mismos. Conocernos es la manera de lograr el bienestar emocional. Hemos de ser capaces de identificar lo que nos pasa y saber expresarlo. Saber qué cosas nos agradan y cuáles nos desagradan. Aceptarnos tal y como somos y comprender que cada persona es un mundo. Debemos ser menos duros y perdonarnos por no ser perfectos: "No puedo con todo y no puedo solo". Está claro que a veces perderemos el control y no seremos capaces de manejar las relaciones con ciertas personas, pero esto no debe hundirnos. Todos los seres humanos somos vulnerables. Debemos de buscar la manera de controlar nuestras emociones.

\* Seguirá en el próximo número.

### UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

## «Nunca dejes de jugar»

Desde pequeños viajando, jugando a la Rayuela.

En el parque, entre árboles, pisando la tierra.

Pintando de colores la siembra.

Tantas risas en cada salto a la cuerda,

deslizándose o paseando sobre ruedas.

Columpiando a la imaginación hasta lo alto.

Hay un dragón en el cielo azul y valiente,

símbolo de sabiduría y buena energía

que le enseñó a hacer alquimia.

“Armonía y rima deben ir mucho más allá de lo evidente.

El arte es la magia, que enciende siempre la chispa.”

Laberintos entre luces y sombras, escondite.

Cada rincón una pieza, como un puzzle

que encaja de forma distinta para construir historias.

Una canción, una pista, creando una nueva dimensión,

como en la selva del Rey León,

aprendió a ser fuerte para seguir a su corazón.

Ahora que somos adultos, llevamos en el alma esa niñez,

el juego, la curiosidad, la magia y la vejez.

La diversidad, de ser únicos.

Crecer es recordar que, en el interior,

los niños que un día fuimos juegan y viven con amor.

@b\_essential28



Bea Ramón Iglesias.

Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".

@b\_essential28

La convocatoria crece un 5% hasta los 1,6 M€ y se enmarca en el programa Galemundo, con el que la Consellería de Educación facilita estudios en el extranjero

## 1.126 universitarios reciben ayudas de la Xunta para participar en el programa Erasmus+



Un total de 1.126 universitarios resultan beneficiarios de las ayudas convocadas por la Xunta para participar este curso en programas de movilidad del programa Erasmus+.

La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP publicó en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución de la convocatoria, que funciona como complemento a las ayudas otorgadas por la UE para los gallegos que participan en este programa de estancias de entre dos y nueve meses.

Por universidades, 494 de los beneficiarios son alumnos de la Universidad de Santiago de Compostela

(USC), 370 de la de Vigo (UVigo) y 262 de la Coruña (UDC). El 62% de los becados son mujeres, un total de 699; mientras que el 38% restante, 427, son hombres.

En cuanto a las ramas de conocimiento, casi el 50% de los alumnos beneficiados son estudiantes de Ciencias Sociales y Jurídicas, el 15% de Ingeniería y Arquitectura, el 14% de Ciencias de la Salud, el 12% de Ciencias y el 9% de Artes y Humanidades.

### Italia y Polonia, principales destinos

Los países que más alumnos reciben, al igual que en el curso académico anterior, son Italia (263)

y Polonia (242). Les siguen Rumanía (82), Portugal (68), Chequia (67) y Francia (45), como países con más estudiantes beneficiarios. La inversión del Gobierno gallego en estas ayudas supera los 1,6 millones de euros, un 5% más que en el año anterior. El importe de las becas oscila entre los 2.255 € y los 445 €, en función del país de destino y la duración de la estancia. Cabe destacar que se adjudicó una cantidad adicional de 500 € a un total de 540 estudiantes con una estancia igual o superior a seis meses, comenzando por los expedientes con mayor nota media hasta agotar el presupuesto. Estas ayudas se enmarcan en el programa Galemundo, con el que la Xunta facilita que 7.000 estudiantes y docentes se formen este curso en el extranjero. El Gobierno gallego destina este año más de 15 millones de euros a esta iniciativa, que agrupa todas las becas de la Consellería para facilitar viajes a otros países para mejorar sus competencias en idiomas.

## Román Rodríguez felicitó el IES Urbano LUGRÍS de A Coruña

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional, Román Rodríguez, asistió a la celebración del 50º aniversario del Instituto IES Urbano LUGRÍS, al que calificó como "un referente educativo en A Coruña, siempre en constante evolución para dar respuesta a los retos que presentan las nuevas generaciones de estudiantes". El centro, cuenta actualmente con más de 700 alumnos, continúa su trayectoria educativa con un compromiso con la formación de calidad. Román Rodríguez estuvo acompañado por el director general de Centros y Recursos Humanos, Jesús Álvarez, elogiando la labor de la comunidad educativa del IES Urbano LUGRÍS a lo largo de este medio siglo y

destacó su dedicación a la formación de la juventud coruñesa. "Este instituto se convirtió en mucho más que un centro educativo, porque forma parte ya de la memoria afectiva y académica de varias generaciones de coruñeses", destacó el conselleiro. La jornada incluyó con la proyección de un vídeo conmemorativo, intervenciones de miembros de la comunidad educativa y la entrega de obsequios creados por los Polos Creativos y el Equipo de Dinamización de la Lengua Gallega. Como cierre simbólico, se enterró una cápsula del tiempo que se abrirá dentro de 50 años, y los corredores del centro albergan una exposición con imágenes y documentos que recorren su historia desde su fundación.

### La Lectura del Mes en

## Librería López



### Por si un día volvemos

**Autor:**  
**María Dueñas**

Esta es mi historia, entre España y Orán, junto al Mediterráneo. Orán. Años 20, siglo xx. En esta ciudad africana de origen árabe, pulso español y administración francesa desembarca una joven con el falso nombre de Cecilia Belmonte. En apariencia, ha cruzado el Mediterráneo para escapar de la miseria, como tantos compatriotas. Su razón, sin embargo, es más turbia. La urgencia por sobrevivir la obliga a dejarse la piel en plantaciones y lavaderos, como empleada doméstica y operaria de fábrica a destajo. Hasta que una madrugada, en la

tabaquera Bastos, participa en un delito por el que paga con su sometimiento a un hombre despreciable. Su entereza será lo que la libere y le aporte el coraje para rehacerse y emprender un camino en ascenso, repleto de quiebros, logros y desafíos a lo largo de tres décadas vibrantes. Esta es la historia de una mujer que vivió el auge colonial y el trágico fin de la Argelia francesa. Y, en paralelo, sus páginas rescatan la memoria de los desconocidos *pieds-noirs* españoles que, arrastrados por la emigración y el exilio, formaron parte de aquel mundo. Vuelve María Dueñas, autora de la inolvidable "El tiempo entre costuras", con una nueva novela que te cautivará.

**Librería López**

**La Librería de toda la Vida**

SERVICIO A DOMICILIO  
(Salida / Incluidas parroquias)

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

**Deportivo 5 - Albacete 1**

El genio concede el deseo de la permanencia al Deportivo

# Festival goleador de un Dépor que todavía sueña con la sexta plaza

Redacción.

Yeremay abrió ante el Albacete el catálogo de virguerías y solo le faltó decir «elegid vosotros».

Un doblete con golazo y una asistencia para Zaka figuran en su hoja de servicios en un encuentro que sirvió al Deportivo para sellar definitivamente la permanencia en la categoría de plata una temporada más. Los coruñeses se gustaron en un partido en el que hasta el VAR echó un cable para evitar cualquier intento de remontada por parte de los manchegos.

**Yeremay enciende Riazor**

No estaba siendo un encuentro muy entretenido más allá de un par de disparos de Lazo y Eddahchouri, pero cuando el canario se entonó el partido cogió color. Un golazo por todo la escuadra para abrir el marcador animó a una afición que parecía aburrida en la grada y volvió a demostrar la gran calidad que tiene el extremo en sus botas. Dos minutos después el tanto en propia puerta de Jaime parecía que apagaba la euforia, pero un penalti cometido sobre el propio central permitió al "10" volver a poner en ventaja a los coruñeses. Sin embargo, el Albacete estuvo a punto de igualar de nuevo, pero en esta ocasión el VAR se puso del lado coruñés para anular el tanto de Martón.

**Resurge Eddahchouri**

El paso por los vestuarios no le pudo salir mejor al Dépor, que nada más poner un pie en el campo se encontró con el tercer gol, obra de Eddahchouri con una buena maniobra en el área. El neerlandés se reivindicaba así después de ser



Yeremay abrió ante el Albacete el catálogo de virguerías.

suplentes en dos de las últimas citas del equipo e incluso quiso más. Yeremay buscó el hueco en el área, localizó la testa del "3" y se la puso con música para que este le enviase a la red. No le perdía la cara al partido el "Alba", pero el videoarbitraje le cortó las alas diciendo no a otro gol de Martón.

Visto lo visto con Zaka, parecía que Barbero no quería ser menos y el almeriense cerró la goleada marcando a placer después de una asistencia de Petxarroman.

El Deportivo se encontraba cómodo y se gustaba. Con un Yeremay que acabó despedido con cánticos

de «¡Quédate!» tras haber rozado el hat-trick hasta en dos ocasiones.

Sin objetivos clasificatorios por delante esto es lo que le queda al Deportivo, ofrecer una buena imagen y agradar a la afición en un final tranquilo por primera vez en varias temporadas.

**Ficha técnica****Deportivo de La Coruña:**

Helton Leite; Petxarroman, Pablo Vázquez, Jaime, Obrador (Tosic, 81); Villares, José Ángel; Cristian Herrera (Diego Gómez, 66), Mario Soriano (Hugo Rama, 80), Eddahchouri (Barbero, 66), Yeremay (Patiño, 81).

**Albacete:**

Lizoain; Javi Rueda (Agus Medina, 80), Javi Villar, Lalo, Jaime Costa (Fidel, 64); Pacheco, Riki (Álvaro, 80), Pablo Sáenz (Juanma, 64), Morcillo; Lazo (Kofane, 64) y Martón.

**Goles:**

1-0 Yeremay (28), 1-1 Jaime p.p. (30), 2-1 Yeremay de penalti (34), 3-1 Eddahchouri (46), 4-1 Eddahchouri (62), 5-1 Barbero (74).

**Árbitro:**

Fuentes Molina (Comunidad Valenciana).

**VAR:**

Gálvez Rascón (Madrid). Mostró la cartulina amarilla a Javi Rueda (34) y Agus Medina (91) del Albacete.

**Incidencias:**

Riazor. Partido correspondiente a jornada 38 de LaLiga Hypermotion 2024-25 disputado ante 15.459 espectadores.

**gratuito**  
**As Mariñas**  
tu periódico comarcal

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

**distribución mensual y gratuita en**  
A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada  
Oleiros - Miño - Narón - Puentedeume y Ferrol

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499  
info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com  
R&R  
Verdemar Ediciones



## II Torneo de Golf "Quincemil"

Con un gran éxito de participación, casi 200 jugadores apuntados, se celebró el II Torneo Quincemil, en el que se repartieron grandes premios y viajes para todos los participantes que tuvieron como siempre el cariño del club organizador, con avituallamiento durante el recorrido y welcome pack para todos los jugadores; un sorteo para cruceo MSC y muchos premios más de las firmas patrocinadoras.



### CATEGORÍA SCRATCH

- 1º Uxío Da Pena Gutiérrez. 38 puntos.
- 2º José María Pérez Toba. 37 puntos.
- 3º Luís Fernández Espada. 37 puntos.
- 4º Javier Chaver Saiz 36 puntos.
- 5º Antón Pérez Medín 36 puntos.

### CATEGORÍA HANDICAP 1ª CATEGORÍA

- 1º Teo Rodríguez González. 43 puntos.
- 2º Diego Moneo Muñoz 41 puntos.
- 3º Francisco Javier García López. 41 puntos.
- 4º José María Pérez Toba. 40 puntos.
- 5º Orencio Reigosa Puñeiroa. 39 puntos.

### 2ª CATEGORÍA HANDICAP CABALLEROS

- 1º Ignacio Martínez Arizmendi. 44 puntos.
- 2º Santiago Pérez Otero. 42 puntos.
- 3º Aitor de Artaza Montero. 40 puntos.
- 4º Miguel Salgado Corral. 40 puntos.
- 5º Marcos Torres López. 40 puntos.

### CATEGORÍA DAMAS

- 1ª María Ángela Rodríguez Piñón 45 puntos.
- 2ª Paula María Payo Suárez. 43 puntos.
- 3ª María Concepción López Álvarez. 37 puntos.
- 4ª María del mar Rodríguez Abad 37 puntos.
- 5ª Lisa Blanco Barral. 37 puntos.

### QUINTA CATEGORÍA

- 1º Ignacio Martínez Arizmendi. 44 puntos.
- 2º Marcos Torres López. 40 puntos.
- 3º Manuel Roberto Fojo González. 38 puntos.
- 4ª María Concepción López Álvarez. 37 puntos.
- 5ª María del Mar Rodríguez Abad. 37 puntos.



## V Torneo Faros de Galicia

Los campeones del Torneo fueron:

**Campeón Scratch:**  
Rubén López Oroza. 28 puntos.

**Clasificación Handicap Primera Categoría:**

- 1º Camilo Vázquez Pérez. 41 puntos.
- 2º Jorge J. Santos Fraguela 41 puntos.

**Resultados Handicap 2ª Categoría:**

- 1º Juan Carlos Nisco Rivera. 41 puntos.
- 2º Electo Álvarez de la Sierra. 40 puntos.

Con una reducida participación de jugadores, se celebró en el Hércules Club de Golf, el V Torneo Faros de Galicia.

Se pudo jugar el viernes con un tiempo frío y lluvioso y el sábado con muy bien tiempo.

Destacamos el estado del campo que empieza a estar perfecto, al igual que los greens que pese a todos los problemas que presentaron meses atrás, el gran equipo de mantenimiento que dirige Bullo, ha conseguido dejar el campo casi perfecto. Felicitaciones al departamento de mantenimiento por la gran labor que han realizado.



## III Torneo de la Liga Interclubs Femenina

### • Clasificación Individual Hándicap

- 1ª.- Concepción Picos Dorado (Miño Artabro).
- 2ª.- Auria Monteagudo Fernández (Hércules Club de Golf)
- 3ª.- Encarnación Ruiz Peco (Hércules Club de Golf)
- 4ª.- Mª del Carmen Atienza Delgado (Hércules Club de Golf).
- 5ª.- Milagros Manini Díaz (Miño Artabro).

### • Clasificación Individual Scratch

- 1ª.- Mª Dolores Maceira Taibo (Real Club de Golf de la Coruña).
- 2ª.- Ariana Melendrez Chas (Real Club de Golf de la Coruña).
- 3ª.- Auria Monteagudo Fernández (Hércules Club de Golf).
- 4ª.- Teresa Landeira Canedo (Hércules Club de Golf).
- 5ª.- Ángela Rodríguez Piñón (Golf Xaz).

### • Clasificación por Equipos

- 1º.- Real Club de Golf de La Coruña 999 puntos.
- 2º.- Hércules Club de Golf 988 puntos.
- 3º.- Miño Artabro 961 puntos.
- 4º.- Golf Xaz 811 puntos.

El pasado 26 de abril, se celebró en el campo de golf Miño Artabro, el III Torneo de la Liga Interclubs femenina que disputan Golf Xaz, Zapateira, Miño Golf y Hércules Club de Golf; con un tiempo agradable para jugar al golf.



# 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@verdemareediciones.com](mailto:info@verdemareediciones.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:

**Gracias por su atención. Mi caso es que me voy a separar de la madre de mi hijo y vamos a hacer un convenio regulador. De manera inminente pretendo irme al extranjero, actualmente estoy sin empleo. ¿Cómo funcionaría la pensión de alimentos cuando trabaje? ¿Y el régimen de visitas? Saludos.**

#### Estimado cliente

Si usted marcha al extranjero (no nos indica concreto destino.) tenemos que contar que la guarda y custodia será atribuida a la madre y habrá que modelar un régimen de visitas muy flexible, adaptado sobre todo a sus circunstancias vacacionales y de trabajo y a la distancia que se va a generar de manera inminente en cuanto usted marche del país. En cuanto a la pensión alimenticia, realmente podemos estar hablando de una can-

tidad en torno a un 20% del salario del progenitor no custodio que será usted. Existe un programa de cálculo del Consejo General del Poder Judicial de las pensiones alimenticias aunque es puramente orientativo. Evidentemente puede haber múltiples variables que también se tomen cuenta como las deudas que puedan tener las partes, el sueldo del progenitor custodio, la existencia de viviendas pagadas o de alquileres, necesidades específicas de un menor, gastos de colegio, etc. Es decir se toma en cuenta todo y a veces no nos tenemos que quedar simplemente con el porcentaje (puramente orientativo).

Le facilito el enlace que le comenté que ruego que lo tome únicamente de manera aproximada:

<https://www6.poderjudicial.es/PensionAlimenticiaWeb/frmGeneral.aspx>

Como verá es un programa extremadamente sencillo de utilizar da-

do que únicamente tiene que indicar la localidad de residencia el número de hijos y los ingresos de los distintos progenitores. Al menos sirve como una orientación.

#### Atentamente.

### Consulta 2:

Buenos días. Hace dos meses exactos adquirí un coche de segunda mano en un concesionario, el cual se acaba de averiar, y parece ser grave, ¿lo puedo devolver legalmente? Lo he llevado a un taller y me presupuestando la avería. Me interesa saber si es posible legalmente devolverlo ya que no me dá ninguna confianza. El precio fue de 2.500 euros. Gracias.

#### Estimado cliente

En las circunstancias que nos plantea, usted compró un coche hace dos meses, no existe un derecho automático de devolverlo me-

dante una rescisión o desistimiento del contrato. Habría que iniciar un proceso legal para demandar al vendedor, teniendo un diagnóstico claro de la avería y siempre que sea una avería grave se puede solicitar la devolución del vehículo con devolución del precio o, en los casos de que la avería no tenga una gravedad que impida totalmente la circulación del mismo, lo que nos permitiría la normativa sería el derecho a repararlo a costa del vendedor. Una cosa es una reparación por vicios y, otra, es una resolución de contrato que viene a decir como romper el contrato y que nos devuelvan el dinero. Pero esto no es algo automático, nos lo tiene que conceder o bien un árbitro de consumo o bien un juez. Lo que tiene que hacer en este preciso momento usted sería plantear que el taller le haga un informe y presupuestado de reparación para diagnosticar la avería y averiguar el coste de la misma. Los casos de resolución contractual donde de-

volvemos el vehículo y nos devuelven el precio son aquellos casos de inhabilitación del objeto, es decir que la avería tenga tal magnitud que determine la imposibilidad de circulación de ese vehículo salvo una muy costosa reparación o adaptación del mismo.

#### Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

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





## Los secretos del Mole, la salsa de chiles mexicana (I)



*Gastronomía.*

Jesús Sánchez Celada.

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

*Un viaje de miles de kilómetros para conocer los secretos del Mole me llevará hasta la ciudad de Puebla, en México, el lugar donde nació el Mole Poblano.*

Estoy en la T1 del aeropuerto de Madrid esperando a embarcar. Mi vuelo, operado por Aeroméxico, saldrá en poco menos de una hora. Estiro las piernas, bostezo, alargo los brazos, ligeras torsiones de cuello... Me esperan 12 horas de vuelo hasta Ciudad de México en un pequeño e incómodo cubículo a más de 10.000 metros de altura y pegado a un ser humano hasta el momento desconocido para mí, y yo para él. Todo un reto. La razón de hacerme más de 18.000 kilómetros en menos de 72 horas la tiene una receta que me inquieta desde hace años. Una elaboración que da la sensación de estar viva, en constante evolución. Cada vez que la pruebo surge un matiz nuevo o descubro un sabor que antes me había pasado desapercibido. Como una de esas salsas maestras asiáticas, que van transformándose por sí solas. Un plato cuya mezcla de ingredientes encierra algo ancestral, difícil de explicar. Hablo del Mole, esa locura gastronómica mexicana.

### ***Heroica Puebla de Zaragoza, el lugar donde buscar***

Aterrizo en el aeropuerto de Ciudad de México y desde allí me desplazo en coche hasta la ciudad de Puebla, a unas dos horas al sureste

de la capital siempre en función del insoportable tráfico que sufras. Heroica Puebla de Zaragoza es una ciudad con más de 1.500.000 habitantes, la quinta más poblada de México y el lugar donde se dice que se creó el primer mole, que fue el Mole Poblano.

Cuando llego, es ya de noche y mis signos de agotamiento son evidentes. Dejo las cosas en el hotel y, tras vencer una breve sombra que me sugiere meterme directo en la cama, salgo a dar una vuelta por la ciudad. Tras el caótico y electrificante caos de Ciudad de México, Puebla es un remanso de paz. El Centro histórico alberga algunas joyas arquitectónicas como su imponente catedral, diseñada por Juan Bautista de Toledo, el arquitecto del Monasterio del Escorial, o la sorprendente biblioteca Palafoxiana, la primera biblioteca pública de todo América. Voy pasando puestos de street food, taquerías, pequeños locales de antojitos mexicanos, mezcalerías...

Ceno un par de tacos árabes, con tortilla de pan de pita y carne de cerdo, una de esas combinaciones que los mexicanos hacen mejor que nadie, me tomo un mezcal y vuelvo al hotel. Me duermo tan rápido que no tengo tiempo ni de pensar en mi querido Mole.

### ***Un Virrey, una monja y una olla***

Ya en plenitud de condiciones y tras un desayuno al más puro estilo mexicano (huevos, frijoles, tortilla, queso... todo bañado en una exquisita y picante salsa verde) comienzo la búsqueda. Agarro un taxi en la puerta del hotel que me lleva



Cocina en el ex convento de Santa Rosa, donde Sor Andrea cocinó el que se conoce como primer Mole Poblano.

directamente al ex convento de Santa Rosa, un espacio que tras ser convento y antes de convertirse en museo de Arte Popular, fue hospital psiquiátrico y casa comunal en tiempos de la revolución mexicana. Me encuentro con Jesús Vázquez Segura, un hombre bajito, de piel oscura y mirada audaz que lleva 28 años trabajando allí. Toda una vida. Me recibe manchado de pintura y me comenta que está pintando paredes: "la conservación del museo es importante" me aclara.

Me resisto a preguntarle si no existe un servicio propio de mantenimiento o si son los guías del museo quienes pintan las paredes, pero la evidencia de la respuesta me hace callar.

El museo tiene dos plantas, la segunda, dedicada a la artesanía y cultura de Puebla, y la primera, centrada en la gastronomía, que es la que me interesa. Mientras caminamos por ella, Jesús me comienza a hablar de la mística del mole poblano y de la leyenda de su creación.

Hacia 1698, empezaron a ingresar al convento las primeras religiosas y es aproximadamente por estas fechas cuando se cree que nació el Mole Poblano. Al parecer, Sor Andrea de la Asunción se encontraba en aquella época preparando una salsa cuando la madre superiora le avisa de la inesperada visita de, nada más y nada menos, que un Virrey. Para satisfacer el apetito real, Sor Andrea empezó a añadir ingredientes de lo más dispar a su receta, imagino que algo nerviosa por la situación ya que le comenzó a echar desde almendras hasta azúcar, pasando por cacao o plátano macho. Vaya, todo lo que tenía a mano. Luego, dándose cuenta de que quizás se había excedido un poco, recordó que en su familia siempre le habían dicho que, en épocas prehistóricas, los indígenas quemaban

las tortillas y las comían de esa forma para facilitar la digestión. Y eso hizo la buena de Sor Andrea, preocupada por el posible malestar estomacal que su salsa pudiera causar al Virrey. Quemó una tortilla... y a la olla.

Cuando la salsa empezó a cocer, el olor invadió el convento e hizo que todas las monjas bajaran excitadas a la cocina, lugar de origen de aquel intrigante y novedoso aroma. Aquí la historia toma un giro algo extraño ya que, según me cuenta Jesús, las monjas, viendo la olla, rompen su voto de silencio con la frase "Hermana, que bien mole" cuando en realidad querían decir "Hermana, qué bien muele" (del verbo moler) y refiriéndose al molido de los ingredientes que había incluido en su salsa. Personalmente, creo que la historia sería más realista si las monjas hubieran dicho "qué bien huele" y que ese "huele" hubiera derivado en "muele" y luego en "mole", dando origen al nombre del plato. Pero no, rompieron el voto de silencio que les unía a Dios para expresar su admiración no por el olor que las había reunido alrededor de la olla donde hervía el mole, sino para alabar la forma de moler alimentos de Sor Andrea. Una anécdota un poco cogida por los pelos.

*\* Seguirá en el próximo número.*



Mole Poblano.

La previsión es que en los próximos 20 años se construyan 13.024 viviendas públicas

## A Coruña solicita a la Xunta oficialmente ser zona residencial tensionada



Redacción.

El Ayuntamiento de A Coruña aprobó solicitar oficialmente a la Xunta la declaración de la ciudad como zona residencial tensionada, de modo que se convertirá en la primera ciudad de Galicia en hacerlo.

La petición se basa en dos aspectos. El primero es que el coste de la hipoteca o alquiler más los gastos derivados superen el 30 % de la renta media de los hogares y el segundo es que el precio de compra o alquiler experimentase un crecimiento un 3 % superior al IPC.

Los estudios revelan que estas dos circunstancias se dan en un 50 % de los distritos de la urbe y en un 70 % de las secciones censales.

Además de esta solicitud, la alcaldesa, Inés Rey, y el concejal de Urbanismo, Francisco Díaz, aportaron una serie de medidas para promover vivienda social y protegida. Así, indicaron que en la actualidad hay en la urbe 873 viviendas públicas, de las que 450 son municipales y 423 de la Xunta.

Así, el promedio es de 0,35 por cada 100 habitantes, lejos de la media nacional (1,3) y de la europea (3,2). El objetivo es que en el

2028 haya 695 más (entre el Ayuntamiento, la Xunta y el Estado), mientras que para el 2031 se quiere llegar a 890 y, en el 2045, que sean 13.024.

Los grandes tenedores, es decir, aquellos con diez inmuebles o más o una superficie construida de más de 1.500 metros cuadrados de uso residencial, tendrán que acogerse al rango de precios que marca la Ley de Vivienda, que se estima que en la urbe son unos 7.000 propietarios. En el resto de casos, el informe municipal indica que la renta quedará limitada al importe de la indicada en el último contrato. Se espera una rebaja media de 400 euros en los alquileres.

### Las zonas más castigadas

En el caso del primer indicador, que la hipoteca o alquiler y los gastos superen el 30 % de la renta media de los hogares, los requisitos se cumplen en los distritos 2 (Monte Alto-Adormideras), 4 (Os Mallos-Sagrada Familia-Santa Margarita) y 6 (Agra do Orzán) y 7 (Elviña, barrio de las Flores-Os Castros). Además, indican que todos los distritos, excepto dos, tienen secciones censales que superan ese índice, una situación que alcan-

za al 42 % del total. Mientras, en relación al otro indicador, el del aumento del precio del alquiler en más de tres puntos que el acumulado del IPC, se señala que el incremento fue de 9 puntos sobre este índice. En este caso repiten los distritos 2 y 6, además del 1 (Ciudad Vieja-Pescadería-Orzán) y el 3 (De Durán Loriga a San Diego). El documento refleja que un 49 % de las secciones censales cumplen con este parámetro para poder solicitar la declaración. Entre sus conclusiones, el informe indica que «dáse a existencia dun especial risco de abastecemento insuficiente de vivenda para a poboación residente en condicións que a fagan asequible».

Inés Rey aseguró durante el anuncio de la aprobación del documento que «o goberno local comprometeuse a actuar e o fai con todas as ferramentas na nosa man». Mientras, Francisco Díaz destacó que «se a Xunta tivera investido o suficiente, non estaríamos nesta situación».

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, señaló hace unas semanas que cuando reciban la solicitud de A Coruña «a temos que tramitar e, se cumpre os requisitos, declárala».

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

## A Coruña releva a Oleiros como municipio del área con más licencias

Redacción.

El Ayuntamiento fue uno de los dos de la comarca que elevó la concesión anual de permisos de obra y superó el centenar, mientras que Oleiros, que era desde 2021 el que más otorgaba, bajó un 51%, hasta 63.

La actividad en el sector inmobiliario a lo largo de un periodo de tiempo se puede medir mediante diferentes conceptos: edificaciones finalizadas o en ejecución, compraventa de inmuebles, rehabilitaciones, licencias concedidas, etc... Este apartado refleja la diligencia de los ayuntamientos a la hora de tramitar los permisos necesarios para iniciar y avanzar los trabajos materiales en los proyectos inmobiliarios. El área de A Coruña contabilizó en 2024 un total de 279 licencias municipales de obra, el nivel más bajo de los últimos cinco años.

De acuerdo con los datos del Instituto Galego de Estadística (IGE), solo dos ayuntamientos de la comarca coruñesa concedieron el año pasado más permisos que el año anterior para construir edificios: fueron A Coruña (101 en 2024 frente a 98 en 2023) y Culleredo, que pasó de 18 a 19.

Los demás municipios del área vieron reducida su expedición de

autorizaciones de construcción en distinta medida. La disminución más significativa fue la de Oleiros, que pasó de 130 a 63 en año, un 51,5% menos, siempre según las estadísticas del IGE, que recoge datos desde 2020 y llegan hasta 2024.

A lo largo del año pasado los servicios de Urbanismo de otros seis concellos concedieron menos licencias que un año antes: Abegondo pasó de 21 a 19, Arteixo de 42 a 39, Bergondo de 18 a 12, Cambre de 13 a 6 Carral de 10 a 3 y Sada de 21 a 17.

Las tablas más recientes muestran que el año pasado se produjo un relevo como concello con más licencias de obra otorgadas en el área coruñesa. Desde 2021 lo era Oleiros, que llegó a los 133 permisos aquel año. A Coruña alcanzó su cima en 2022 con 113 autorizaciones (también por debajo del concello vecino), que rebajó en los años siguientes hasta experimentar un ligero repunte en 2024 con 101 licencias, el número más alto entre los nueve ayuntamientos de la comarca.

Las 279 licencias de obra autorizadas el año pasado en el área metropolitana de A Coruña son el 20,3% del total de permisos que otorgaron los ayuntamientos de la provincia, 1.370.



**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: Misión Imposible - Sentencia Final**

**País:** USA  
**Director:** Christopher McQuarrie  
**Guión:** Christopher McQuarrie, Erik Jendresen

**Reparto:** Tom Cruise, Hayley Atwell, Ving Rhames, Simon Pegg, Vanessa Kirby, Esai Morales, Pom Klementieff, Mariela Garriga, Henry Czerny, Holt McCallany, Janet McTeer, Nick Offerman, Hannah Waddingham, Angela Bassett, Shea Whigham.

**SINOPSIS:**  
 Nuestras vidas son la suma de nuestras decisiones. Tom Cruise es Ethan Hunt en 'Misión Imposible: Sentencia final'. Octava y en principio última entrega de la franquicia de 'Misión: Imposible'.

**Fecha de Estreno:** 23 de mayo 2025



**Título: Hitpig!**

**País:** Canadá, USA, Reino Unido  
**Director:** Cinzia Angelini, David Feiss  
**Guión:** Berkeley Breathed, Dave Rosenbaum, Tyler Werrin

**Reparto:** Jason Sudeikis, Lilly Singh, Rainn Wilson, Andy Serkis, Lorraine Ashbourne, Shelby Young, RuPaul, Anitta, Charlie Adler, Hannah Gadsby, Flavor Fav.

**SINOPSIS:**  
 Hitpig es un astuto cerdo que se gana la vida atrapando a animales que se escapan para después devolvérselos a sus dueños. Pero su próximo trabajo será el más grande hasta ahora: devolver a un elefante muy bailarín a un maniático showman de Las Vegas por un millón de dólares.

**Fecha de Estreno:** 16 de mayo 2025



**Título: Tras el Verano**

**País:** España  
**Director:** Yolanda Centeno  
**Guión:** Yolanda Centeno, Jesús Luque

**Reparto:** Juan Diego Botto, Alexandra Jiménez, Ruth Gabriel, Stéphanie Magnin, Alejandro López, Fran Cantos, Tamara Arias de Saavedra, Ana del Arco, Edu Rejón.

**SINOPSIS:**  
 Paula, Raúl y Dani podrían ser una familia más. Podrían serlo, de no ser porque Dani no es hijo de Paula, y ésta se enfrenta con el reto diario de encajar en una familia reconstituida. Este conflicto, unido a una crisis de pareja, hace que Paula pueda dejar de ver para siempre a Dani.

**Fecha de Estreno:** 16 de mayo 2025

**SUDOKU**

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

**CULTURA**

**“A pegada do desxeo” en el Aquarium Finisterrae**

“A pegada do desxeo”, la exposición fotográfica de Fernando Moleres se podrá visitar en el Aquarium Finisterrae de A Coruña, hasta el 29 de junio. La muestra fotográfica invita a una reflexión social sobre el impacto ambiental que está teniendo el cambio climático la escala global, a través de 34 imágenes de la criosfera (la porción de la superficie terrestre cuya agua

está congelada), tomadas por el fotoperiodista Fernando Moleres entre los años 2014 y 2020, en latitudes del Ártico, Groenlandia, Islandia y los Alpes, entre otros lugares del planeta. El conjunto de fotografías de la exposición se articula alrededor de tres ejes a través de los que se describe la emergencia climática como uno de los mayores desafíos de la humanidad.



**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)

# PÉRGOLAS Y MOBILIARIO DE JARDÍN

## NOVEDADES 2025



**1.357€** ~~998€~~ **Ahorra 359€**

Conjunto de porche de jardín Salónica con mesa alta

Ref. 89095689, 89095691, 89095702

### Unidades limitadas

Válido hasta agotar existencias



**599€** ~~399€~~ **Ahorra 200€**

Set de porche Toscana Living de resina blanco/natural para 4 personas

Ref. 89581588



**1.499€** ~~1.199,20€~~ **Ahorra 299,80€**

Pérgola de aluminio MATERIAL Borea gris 300x300 cm

Ref. 83719628

Nuestro precio + bajo



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



**Ventas FLASH**  
Unidades y tiempo limitado



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