

gratuito **As Mariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 93

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MARZO - AÑO 2026



Hacienda crea una deducción de 591 euros para evitar que los trabajadores que cobran el SMI tributen

pág. 3



El último atardecer de la Europa continental

pág. 6 y 7

Impulsada por Turismo de Galicia, Inorde y Renfe, cuenta con un total de 2.530 plazas

La campaña de trenes turísticos de Galicia arranca en marzo con 13 rutas hasta octubre

El programa de Trenes Turísticos de Galicia organizada por Turismo de Galicia, y en colaboración con Renfe y el Instituto Ourenzano de Desarrollo Económico - INORDE, arranca una temporada más de itinerarios temáticos por la comunidad con la Ruta de la Camelia en Flor. En total, para 2026 están previstas 13 rutas y 33 salidas, con las que se abarca un amplio programa de experiencias turísticas, entre ellas paisajísticas, patrimoniales y enogastronómicas, con el tren como eje y modo central de transporte.

Las primeras salidas se corresponden con la Ruta de las Camelias en Flor. Serán los sábados 7 y 21 de marzo y los billetes ya están a la venta. El trayecto incluye la visita a los jardines del Pazo Quintero da Cruz, el de Lourizán y el de Rubián. Todos están reconocidos en el Itinerario Europeo de Jardines Históricos. Esta ruta comenzó a realizarse en 2023, coincidiendo con la época de floración de la Camelia y pone en valor una de las especies más características de Ga-



licia, a donde llegó a finales del siglo XVIII. La edición de 2026 de los Trenes Turísticos de Galicia tiene previstas 2.530 plazas. Además de la Ruta de la Camelia, en junio se inician las Rutas de los

Faros; la de A Ribeira Sacra por el Sil; la de A Ribeira Sacra por el Miño; y la de los Monasterios. A partir del mes de julio comienzan las Rutas de Valdeorras-Ribeira Sacra; la de las Rías Baixas, y la

de O Ribeiro-Rías Baixas.

En el mes de agosto salen las Rutas de As Mariñas; la de los Pazos y Jardines; la de Monterrei; la de A Coruña de 1906; la del Museo ME-GA y la de los Quesos.

Premiado el dragado de la ría do Burgo

El dragado de la ría do Burgo, recibirá el Premio San Telmo de la demarcación gallega del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos, que considera la obra como la mejor de la ingeniería gallega durante los años 2024 y 2025.

Fue una obra de gran complejidad técnica, según definió Carlos Gil, director de las obras y jefe de la Demarcación de Costas, que aseguró «que está muy bien estudiada puesto que hemos cumplido los plazos escrupulosamente». Además, recaló el carácter social del proyecto, que permite ahora que los habitantes de la zona puedan disponer de un «pulmón verde que enlaza 11 km. de senda y protege una superficie costera de más de 30 hectáreas». En el proyecto trabajaron una gran cantidad de ingenieros, pero también un equipo de científicos apoyados por (CEDEX).

**GRUPO SPR
SAT BERGONDO**

LUGAR BREA DE BAJO (Ourense) (BERGONDO)
896474838 - 981458340

TIENDAGRUPOSPR.COM


SERVICIO TÉCNICO OFICIAL
ESTUFAS DE PELLETS

Anticípate al invierno
**Estufas,
repuestos
y venta de
Pellets**



Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

981 638 680

640 298 499

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

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916
Concello Fax.....981673050
Centro de saúde.....981673330
Urgencias.....061 y 981770711
Farmacia de Abegondo.....981673003
Farmacia de Santirso.....981669425
Farmacia Place Amado.....981669489
Parada de taxis.....981673526
Guardia Civil.....981673030

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
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

**"ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR"**

:D

ALEX DE VICENTE
ODONTOLOGÍA

ESPECIALIZADOS EN CIRUGÍA GUIADA Y NAVEGADA

T. 981 675 466 / M. 608 306 175
Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Colegiado 15001942

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

La medida beneficiará a todos los salarios inferiores a 20.000 euros, que pagarán menos que en 2025

Hacienda crea una deducción de 591 euros para evitar que los trabajadores que cobran el SMI tributen

El Ministerio de Hacienda ha ampliado la deducción creada hace un año para evitar que los trabajadores que cobran el salario mínimo interprofesional (SMI) tengan que destinar una parte del incremento del 3,1% aprobado por el Consejo de Ministros al pago de IRPF.

El Gobierno ha decidido elevar de los 340 euros actuales a 591 euros la deducción pensada para cubrir la distancia entre el denominado "mínimo exento" de tributar (15.876 euros) y el nuevo SMI (17.094 euros). Una fórmula con la que el Gobierno permite que estos trabajadores recuperen lo aportado durante el año a la hora de hacer la declaración de la Renta y que beneficiará a todos los salarios inferiores a 20.000 euros.

El Ministerio de Trabajo llegó a un acuerdo con los sindicatos, firmado junto al presidente del Gobierno, para mejorar en 37 euros mensuales las nóminas más bajas. A partir de hoy (aunque tiene efectos desde el 1 de enero de 2026)



La vicepresidenta María Jesús Montero.

el SMI pasa a situarse en 1.221 € al mes, la cifra que había aconsejado la comisión asesora para situarlo en el 60% del salario medio si quedaba exento de tributación, como ha recordado la vicepresidenta María Jesús Montero.

El acuerdo con los dirigentes de CCOO y UGT iba acompañado de este compromiso de Hacienda, que ha canalizado en el real decreto-ley que contiene las ayudas para las zonas afectadas por las lluvias. La deducción de 591 euros cubrirá

todo lo que se resta de la nómina a los trabajadores que cobran el SMI en concepto de IRPF, tanto la aportación correspondiente al tramo autonómico como al estatal. Y después, se espera que como sucedió en 2025, la deducción tenga

un despliegue progresivo por el que la ventaja se extienda de forma gradual para todos los salarios inferiores a 20.049 euros anuales (1.432 al mes) para compensar el efecto del "salto" o la "joroba" del IRPF, por la que el tipo marginal aplicado a estos sueldos se acerca al 50%, el que soportan los sueldos más elevados.

Esta política supone un cambio respecto a los ajustes efectuados hasta 2024, años en los que se modificaba el mínimo personal y familiar para conseguir que el salario mínimo quedase excluido directamente del pago de IRPF, en lugar de tener que presentar la declaración de la Renta para poder recuperarlo, como volverá a suceder este 2026. Los técnicos de Hacienda (Gestha) han considerado que el ajuste del mínimo exento era más recomendable que el atajo aplicado en los dos últimos años y reclamaron ampliar este beneficio a pensionistas y desempleados con este umbral de ingresos.



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG

Mabesoa

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

DAF

www.mabesoa.com

El número de hipotecas sobre vivienda inscritas en los registros de la propiedad en Galicia se situó en 2025 en 19.139

Las hipotecas firmadas en Galicia crecieron un 22,3% en todo el año 2025



En el total de España, el número de hipotecas sobre viviendas superó en 2025 el medio millón de operaciones.

Redacción.

El número de hipotecas sobre vivienda inscritas en los registros de la propiedad en Galicia se situó en 2025 en 19.139, un 22,3 % más que el año anterior y el valor anual más alto desde 2011.

Según los datos provisionales publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), el capital prestado para esas hipotecas ascendió a 2.372 millones de euros. El importe medio fue de 123.936

euros, cerca de 48.600 euros menos que la media de todas las comunidades autónomas. Por provincias, se suscribieron 9.194 hipotecas en A Coruña, 6.211 en Pontevedra, 2.174 en Lugo y 1.560 en Ourense.

En el total de la comunidad, se cancelaron 18.402 hipotecas sobre vivienda a lo largo del año. El número de hipotecas suscritas sobre todo tipo de fincas en Galicia ascendió a 26.403, de las que unas 26.000 fueron urbanas y 398, rústicas.

Del total de urbanas, además de las 19.139 sobre viviendas, hubo 138 sobre solares y 6.728 sobre otro tipo de fincas como oficinas, garajes y trasteros. Solo en diciembre, se constituyeron 2.073 hipotecas en Galicia, de las cuales 1.536 fueron sobre vivienda.

En el conjunto de España, el número de hipotecas sobre viviendas superó en 2025 el medio millón, 501.073 operaciones, lo que supone un 17,8 % más que un año antes y la cifra más alta desde 2010.

Programa para la protección y asistencia integral a los huérfanos y víctimas de la violencia de género

El director general de Lucha contra la Violencia de Género, Roberto Barba, se reunió con profesionales del Centro de Información a la Mujer (CIM) de Baiona para evaluar el impacto del programa de la Xunta para personas huérfanas por causa de la violencia de género.

Se trata de una iniciativa pionera y única en España que busca reforzar la protección y asistencia inte-

gral a estas personas y que se ponen a disposición de las familias de manera individualizada.

Roberto Barba explicó que el programa refuerza la atención y acompañamiento que se presta a las hijas y hijos menores de 30 años de las víctimas y a las personas que, de ser el caso, asuman su custodia, guardia o patria potestad. El objetivo es facilitar el proceso de recu-

peración con especial atención su reintegración social y educativa, durante los procesos burocráticos y asistencia jurídica. Este es uno de los recursos que la Xunta ponen a disposición de víctimas de violencia de género en Galicia dentro de uno de los paquetes de medidas más completos del país, que contempla ayudas específicas para la protección y recuperación integral de las mujeres y de sus hij@s.

Cerca de 3.300 docentes en Galicia podrán cambiar de destino

La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP ha publicado la resolución provisional del concurso de traslados, que permite a aproximadamente 3.300 docentes cambiar de destino para el próximo curso escolar.

Los nuevos puestos se han adjudicado a 1.431 maestros de Infantil y Primaria, mientras que 1.857 corresponden a profesores de Secundaria y otras enseñanzas. Según informa la Xunta en una nota, el concurso se celebra todos los años alternando dos modalidades diferentes. Un año los profesores pueden cambiar de destino únicamente dentro de Galicia, mientras que al siguiente tienen la posibilidad de trasladarse entre comunidades autónomas. En esta ocasión, el procedimiento tiene exclusivamente carácter autonómico.

En este proceso están obligados a participar los docentes que están en prácticas tras haber aprobado

la oposición, además de aquellos que no cuentan con destino definitivo. Por otro lado, pueden participar de forma voluntaria los docentes que, teniendo destino definitivo, desean cambiar de puesto por motivos familiares, cambio de residencia u otras razones.

Para los participantes voluntarios, la aceptación del puesto adjudicado también es voluntaria, pudiendo optar por permanecer en su destino actual. El resto de plazas docentes para el próximo curso, descontando las ocupadas por funcionarios de carrera con destino definitivo, se asignarán mediante el concurso de adjudicación de destinos provisionales que se celebra tras las oposiciones del verano. La Xunta ha señalado que en este concurso están obligados a participar todas las personas que obtengan plaza en el proceso selectivo, así como los interinos y los funcionarios de carrera sin destino definitivo.



Alpinistas que acometerán la travesía polar del lago Inari

El secretario general para el Deporte, Roberto García, junto a la delegada de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, se reunió con directivos de la Federación Gallega de Montañismo y miembros del Equipo de Nuevos Alpinistas Gallegos (ENAG). Este equipo, formado por José

Carlos Romay, Jorge Ares, Héctor López y Alberto Hidalgo, acometerá este mes de marzo la Travesía del Lago Inari, expedición de alpinismo exploratorio polar que los llevará a recorrer sobre el hielo, y tirando de un trineo, alrededor de 100 kilómetros en cinco etapas.





ABOGADOS
Marta Vázquez Golpe

Civil
Penal
Mercantil
Derecho Administrativo
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña
Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com

Empresas muy cerca de ti

Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 55

trescafescafeteria

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

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977

@rubalfisioterapia

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

MARBEN ALONSO
Estética y bienestar

Feliz con tu Papa

Eles tambe se cuidan

TALYÓN ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

Plaza de Europa
local 5C. Cambre
624 773 076

bernadofouredatania@gmail.com

Restaurante Aquarius Café

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

Avda. del Puerto, 27. Bajo 4 - 15160 Sada

981 623 410

BOJEGONO CAUREL

C/ Rosalía de Castro, 2. 15679 O Groveal - Cambre

Telf.: 981 651 594

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira

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

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

O Faladoiro

Espazo de idiomas e cultura

Rúa Logos 44, local 10, Sada
Tel.: 670728751

Espazo promovido por Ariadna Montiel Translations
www.instagram.com/faladoiro.sada

Restaurante Parillada Ría de Sada

- Pescados a la plancha
- Carnes a la brasa
- Arrozos (gran variedad)
- Gran selección de vinos
- Marisco vivo
- Amplo y confortable salón para celebraciones y comidas de empresa

Avda. del Puerto, 25-29
15160 - Sada - A Coruña
Telf.: 981 62 25 23

sada inmobiliaria

TU AGENCIA INMOBILIARIA DE CONFIANZA EN SADA

c/ Linares Rivas, 5 bajo. 15160 SADA
618 088 523 - 981 620 417

info@sadainmobiliaria.com
www.sadainmobiliaria.com

PESCADERIA Sada

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

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

ORO EXPRESS

PAGAMOS HASTA **110€ GRAMO**
*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120

oroexpress_oficial

C / CORTADURIA N° 3
SADA (15160)

Más allá del ocaso

El último atardecer de la Europa continental

Redacción.

La Costa da Morte nos ofrece una riqueza paisajística y cultural incomparable, donde la naturaleza, el patrimonio artístico y las leyendas van de la mano del astro rey a cada paso del camino.

Alén do solpor es un proyecto de promoción turística que propone una nueva interpretación del destino Costa da Morte, articulando en él todos los recursos que vinculan ese territorio con el legado histórico-cultural del sol. El lector podrá comprobar la riqueza y los atractivos que ofrecen los diecisiete ayuntamientos de esta singular costa. Playas, acantilados, montes, hasta el característico clima, su flora y fauna conforman una geografía

prístina e inmaculada. Las actividades sociales, la antropología, las costumbres, el folclore, la gastronomía, las fiestas, las romerías, y el lenguaje que es dulce y seseante por aquí... son expresiones moldeadas por el tiempo y en definitiva, derivadas de la adaptación del hombre a la propia naturaleza.

Un patrimonio histórico-artístico que nace en la prehistoria con el megalitismo, los petroglifos y los castros, que se torna imponente en la arquitectura medieval con construcciones religiosas y civiles como castillos y palacios.

Contemplar el sol hundiéndose en el mar es siempre un momento mágico que invita a la trascendencia. Los tonos amarillos y rojos, que tiñen el cielo como mirar el fuego en el hogar, aportan intimidad y

calma mientras se apaga el día. Esos cromatismos y cielos multicolores conducen a una intensa experiencia para los sentidos, donde todo parece adquirir un significado especial. Observaremos el cielo y conectaremos con ese astro que nos atrapa y se revela como protagonista del paisaje y la naturaleza, origen de la cultura y de la historia de un pueblo universal, Galicia, con un rico patrimonio aún por descubrir.

Atardecer en Fisterra

Comenzamos nuestro viaje en Fisterra, un tranquilo pueblo de pescadores donde encontramos la primera referencia al sol en la calle y plaza Ara Solis. Este nombre rinde homenaje al legendario altar que se dice existió en el cabo Fisterra para realizar rituales de adoración al sol. En esa plaza se encuentra la Casa do Cuadrante, un edificio del siglo XIII que pudo haber sido un antiguo hospital de peregrinos. En su fachada luce un hermoso reloj, testigo del paso del tiempo, y cuyo movimiento se rige por la acción del sol, protagonista de nuestra historia. Muy cerca accedemos al castillo de San Carlos, convertido en un interesante museo dedicado a la pesca y el trabajo en el mar. Posteriormente llegamos a Santa María das Areas, un templo de gran belleza arquitectónica muy ligado al Camino de Santiago. Muy cerca se encuentran las ruinas de la ermita de San Guillerme, entre las que se pueden observar restos de antiguos cultos y creencias mágicas atribuidas a sus piedras.



Faro Fisterra.



Petroglifo de As Laxiñas.

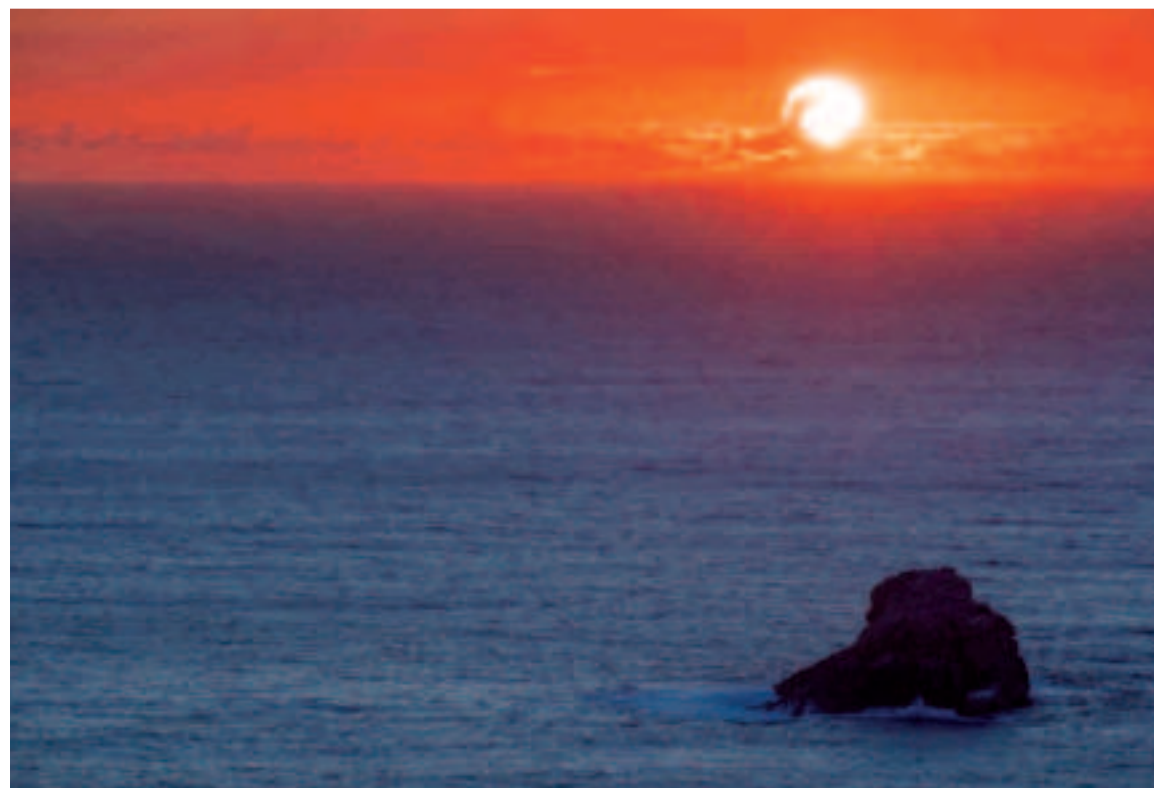
El día de los equinoccios, desde la entrada de la ermita, podremos disfrutar de la primera puesta de sol de este viaje. Desde ese lugar, los primeros rayos del sol al amanecer sobre el Alto da Moa, natural de este tramo de la Costa cumbre del imponente monte Pico da Morte, seremos testigos del espectáculo que ofrece la inmersión del sol en el Mare Tenebrosum, el tiempo de acercarnos a la playa de Fía, azotada por un océano embravecido que golpea con fuerza sobre este arenal, antes de poner rumbo al cabo Fisterra por el mar.



Virxe da Barca.



Cabo Vilán.



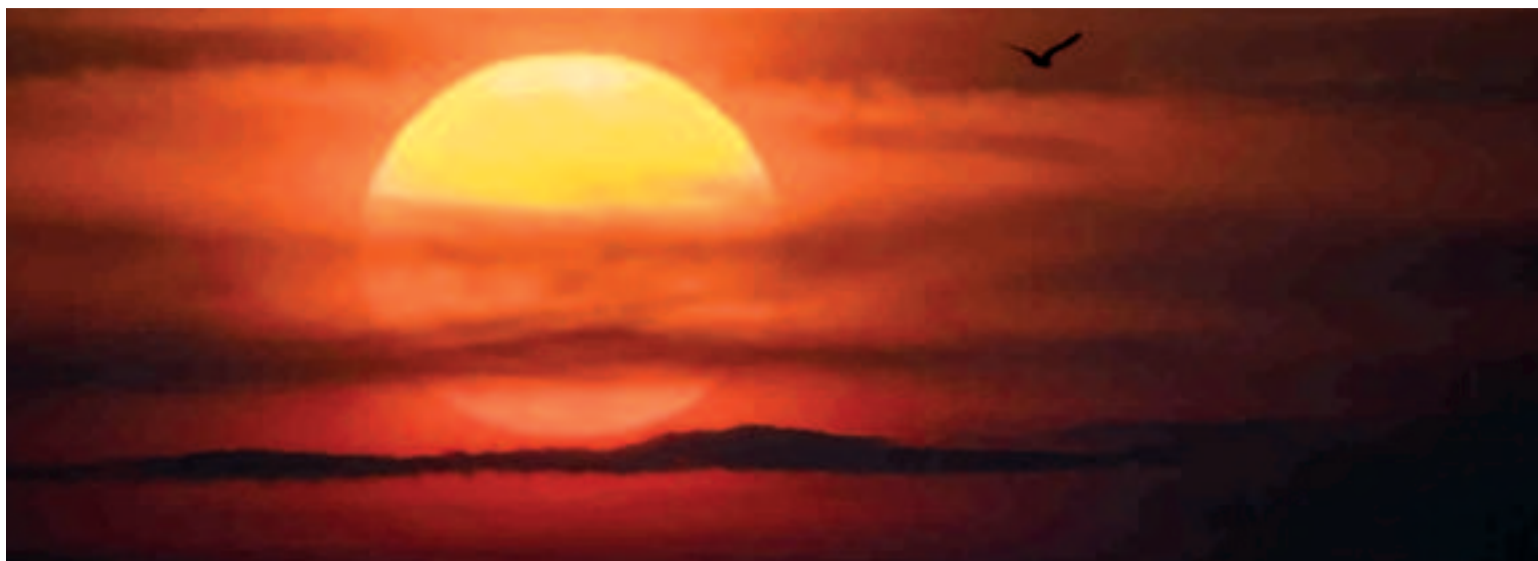
Costa da Morte.

Atardecer en Cabo Touriñán

Nos dirigiremos a la costa de Camariñas, concretamente a Camelle, donde hasta hace poco tiempo vivía un ermitaño alemán conocido popularmente como Man. El sol, el mar, la piedra y el viento fueron los materiales con los que tejió su obra, hoy convertida en un museo dedicado a su figura. Continuamos nuestro viaje visitando el pequeño puerto de Arou, luego continuamos hacia el cementerio de los ingleses, un monumento erigido en el lugar donde fallecieron 172 marineros en el naufragio del barco británico The Serpent, hundido en la Costa da Morte en 1890. Para saber más sobre los numerosos hundimientos que tuvieron lugar en estas aguas podemos visitar el Centro de Interpretación de naufragios, faros y señales marítimas, situado en el faro de cabo Vilán. Los alrededores del cabo albergan una gran cantidad de aves, entre las que llama la atención los cormoranes, que despliegan sus alas como si fueran paneles solares para limpiarse el plumaje. Si queremos disfrutar de otra perspectiva de este cabo podemos acercarnos al mirador de la ermita de la Virxe do Monte. Por la tarde nos desplazaremos hasta el municipio de Muxía, donde visitaremos los tradicionales secaderos de congrio, y veremos el sol como fuente de energía natural. Podremos caminar entre las rocas mágicas a los pies del santuario de la Virxe da Barca y sumergirnos en las creencias y ritos que la sitúan en la leyenda jacobea, buscando esa barca de piedra en la que se dice que la Virgen llegó a la costa.

Atardecer en el Monte Pindo

Nos dirigimos al Faro de Cee, que ofrece una vista privilegiada del tramo de costa que va desde el faro de Fisterra hasta la playa de Carnota; y también de las islas Lobeiras, hogar de amplias colonias de cormoranes y gaviotas. Desde Cee nos dirigiremos a Carnota, justo al borde de la Costa da Morte, donde podremos visitar el Museo Arqueológico Abierto, un espacio natural que discurre a lo largo de más de 10,5 km, por el que se encuentran siete yacimientos arqueológicos de diferentes épocas y tipologías, seleccionados dentro de la gran riqueza cultural que se reparte por el territorio de Carnota. Este museo al aire libre alberga, entre otros tesoros, un conjunto de petroglifos (dibujos grabados en la propia roca en tiempos prehistóricos) que representan el movimiento del Sol, la Luna y las estrellas. También podemos dar un paseo por la playa de Carnota que, con sus casi 7 kilómetros, es la más larga de Galicia.



Atardecer en A Costa da Morte.



Casa de Man en Camelle.



Monte Pindo.



Vila de Fisterra.

No podemos dejar de visitar el lugar de O Ézaro, en el municipio de Dumbria.

Aquí el río Xallas da paso a una vertiginosa caída del río que se precipita al mar formando una co-

losal cascada. También es recomendable subir al mirador de O Ézaro, desde donde

podemos contemplar un amplio y bello paisaje costero.



Lugar de Oliveiroa.

Uno de cada tres resúmenes que ofrece Google, entre sus primeras búsquedas incorpora un vídeo de Youtube



Los pequeños negocios deben subir vídeos a sus webs para que la IA recomiende sus entradas en Google

Redacción.

Un cambio que exige a los autónomos y las micropymes integrar este formato para posicionar sus negocios en internet.

YouTube se ha convertido en una de las fuentes más citadas por los buscadores y las nuevas herramientas de inteligencia artificial. No en vano, análisis como el publicado por la firma BrightEdge muestran que casi un tercio de los AI Overviews de Google, los primeros resultados en aparecer, incluyen al menos un vídeo. Además, en plataformas como ChatGPT ese material audiovisual aparece en torno al 20% de las consultas.

Los formatos que van desde tutoriales y demostraciones de producto hasta comparativas y guías prácticas copan una parte creciente del material que los algoritmos consideran "referenciable", y superan con amplia diferencia a rivales como TikTok (hasta 200 veces, según

los mismos estudios).

"Esto quiere decir que, si un negocio tiene un blog para su SEO, pero no publica vídeos, perderá posiciones en las búsquedas, especialmente las que se hacen con IA, que comienzan a ser mayoría", advirtió Loreto Quintas Aboal, directora técnica de InnovAI Solutions. "Y en este respecto, YouTube es la estrella", añadió la experta, subrayando que esta plataforma actúa hoy como una fuente primaria para contenidos que las IA seleccionan y citan.

Además, YouTube mantiene su posición como el segundo sitio en internet más visitado diariamente a escala global, solo por detrás del propio Google, y todo apunta a que los usuarios recurren cada vez más al vídeo para aclarar tareas concretas o para ver cómo se ejecuta una técnica paso a paso.

La patronal de empresas de trabajo temporal, Asemplo, publicó recientemente el informe

Los costes ocultos de la nueva subida del SMI para pymes y autónomos, más allá de salarios y cotización



Redacción.

Un nuevo documento, elaborado por la patronal de Empresas de Trabajo Temporal (ETT), estima los costes que tendrá la subida del Salario Mínimo Interprofesional para pymes y autónomos, más allá del salario y las cotizaciones.

La patronal de empresas de trabajo temporal y de agencias de empleo, Asemplo, publicó recientemente un informe, en el cual señala otros sobrecostes en los que incurrirán autónomos y pymes con empleados tras el nuevo incremento del Salario Mínimo Interprofesional (SMI), que les obligará a rehacer y recalcular miles de nóminas. El nuevo incremento del salario mínimo del 3,1% para 2026 eleva la cuantía hasta 1.221 euros brutos en 14 pagas. La medida, aprobada por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, sin el respaldo de la patronal, también implica nuevos costes para los trabajadores por cuenta propia con empleados. Según estimaciones de Asemplo, las empresas con trabajadores en el SMI tendrán que hacer frente a un coste administrativo añadido de en torno a 72 euros y 14 minutos de gestión por nómina. Pymes y autónomos tendrán que recalcular las nóminas complementarias y hacer frente a servicios de gestoría o consultoría, lo que añade nuevos costes a los 700 euros anuales que la empresa asumirá en coste laboral por cada empleado en SMI con la nueva subida.

A su vez, como explicó a este medio Francisco Vidal, director de

Economías y Finanzas de la Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa (CEPYME), "se está retrasando de forma innecesaria. Si ya se conoce la subida que hay que aplicar para el SMI, lo correcto es hacerlo en tiempo y forma, para evitar incertidumbre en los trabajadores y costes innecesarios y cargas para las empresas". El coste estimado desde Asemplo por rehacer y ajustar las nóminas ya cerradas y pagadas y elaborar las nóminas complementarias es de casi tres millones de euros para las empresas (2,9 millones). Y, en el caso concreto del sector de las Empresas de Trabajo Temporal (ETT), donde abundan los empleados con sueldos en el tramo del SMI, por encima de los 690.000 euros.

Además, según comunicó la patronal, emitir nóminas complementarias no solo conlleva estos costes añadidos, sino que también puede hacer necesario "contactar a trabajadores que ya no forman parte de la plantilla, provocando incertidumbre jurídica y administrativa". A este nuevo cálculo también añaden un precio de hora de consultoría de nóminas de 57 € y un coste unitario de recálculo de 13,30 €. Adicionalmente, un tiempo de gestión estimado de 14 minutos por cada nómina; en concreto, seis minutos para el nuevo cálculo y ocho minutos de emisión de la nómina complementaria.

Para poder elaborar estos cálculos, la patronal de ETT tomó como base la realización de 1.185.600 millones de contratos totales lo que

supone un coste por rehacer las complementarias de 2,06 euros, al que hay que añadir los 57 euros de consultoría y los 13,30 € de recálculo (72,36 euros por nómina).

La incidencia de los costes en las empresas con alta rotación o muchos empleados en SMI

La incidencia de estos costes es muy alta en sectores intensivos en mano de obra y sectores con alta rotación de personal. A su vez, aunque estos costes sean menores que los costes salariales y de cotizaciones a los que tienen que hacer frente los empleadores, existe una "dificultad real" para repercutir este coste administrativo sobre el cliente final.

"Esto afecta a los márgenes y la productividad del sector; penaliza la competitividad de empresas que ya operan con exigencias muy altas de cumplimiento normativo" apuntó Andreu Cruañas, presidente de Asemplo. Asimismo, la entidad pide una mayor previsibilidad y estabilidad regulatoria en los costes laborales de las empresas para mantener la seguridad jurídica, la eficiencia administrativa y la calidad en el empleo.

En la patronal de la pequeña y la mediana empresa, por su parte, explicaron que resulta clave que las pymes y los autónomos con empleados puedan operar con certidumbre para evitar "distorsiones" a las empresas y sus empleados.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Próxima construcción de 17 viviendas de promoción pública en Culleredo

El contrato será adjudicado por importe de cerca de 107.000 euros.

La Xunta adjudica la redacción del proyecto y dirección de obra para la construcción de 17 viviendas de promoción pública en Culleredo, tal como acordó el consejo de administración de la Sociedad de Vivienda Pública de Galicia S.A.,

presidido por la conselleira de Vivienda e Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue. El contrato será adjudicado al estudio Muñiz Más Alfaya S.L.P. por un importe de 106.673,60 euros, IVA incluido. A partir de la firma del contrato habrá un plazo de tres meses para la redacción del proyecto básico de dos meses más para

el de ejecución.

Las viviendas se construirán en una parcela propiedad de la Xunta de Galicia, emplazada en la calle Alcalde Domingo Sierra. Con esta adjudicación la Xunta avanza en el compromiso de duplicar el parque público de vivienda antes del final de 2028.



Culleredo destina 200.000 euros en ayudas a 22 clubes deportivos

Con ello respalda la práctica deportiva de los vecinos a través de los clubes radicados en el municipio.

El Concello de Culleredo destinará 200.000 euros en subvenciones a los clubes deportivos del municipio para apoyar el desarrollo de sus actividades. En total son 22 las entidades beneficiarias de las ayudas, que ahora continuarán el trámite correspondiente con la aceptación de la subvención y la justificación de los gastos.

El Ejecutivo local estructuró la convocatoria en tres líneas de ayudas. La primera está centrada en la promoción del deporte en el ámbito estatal, en la que se incluyen dos clubes, dotada de 80.000 euros. Los siete clubs de fútbol campo recibirán 50.000 euros y las 13 entidades deportivas del resto de disciplinas, 70.000 euros.

El Concello publicó la resolución de la convocatoria que está dirigida a todas las actividades realizadas a lo largo de 2025, una vez efectuada el trámite de fiscalización por

parte de los servicios económicos municipales y una vez resuelta la alegación presentada.

La concesión de las ayudas persigue «respaldar la práctica deportiva de los vecinos a través de los clubes radicados en el municipio», tal y como señala el Concello de Culleredo, que dice que esta iniciativa se suma a la colaboración habitual que realizan para los diferentes eventos que a lo largo del año organizan las agrupaciones.

Ayuda con ello a la conciliación familiar durante la próxima Semana Santa

Culleredo organiza el campamento de primavera “Maxín espacial”



El Concello de Culleredo ofrece esta Semana Santa un recurso de ocio pensado para ayudar a las familias a compatibilizar horarios durante el periodo no lectivo.

El área de Cultura, Educación, Deportes e Participación Cidadá impulsa una nueva edición del Campamento de Primavera, que este año se presenta bajo el título “Maxín Galáctico”.

La iniciativa se desarrollará del 30 de marzo al 6 de abril en el CEIP Vila de Rutis, en horario de mañana, de 9.00 a 14.00 horas. El programa reunirá distintas actividades diseñadas para el público infantil, con propuestas que combinan juego y dinámicas enfocadas al aprendizaje y al desarrollo de habilidades. El campamento está dirigido a menores de 3 a 12 años escolarizados en Infantil y Primaria.

Se oferta un máximo de 90 plazas y tendrán prioridad las personas empadronadas en Culleredo o con domicilio laboral en el municipio que acrediten la necesidad de este servicio de conciliación.

La matrícula tendrá un coste de 21 euros para niños y niñas empadronados y de 42 euros para no empadronados. Además, se habilitarán servicios complementarios (de pago aparte): desayuno de 7.30 a 9.00 horas y comida de 14.00 a 16.00 horas.

Las solicitudes se presentarán mediante un formulario disponible en la página web municipal. El plazo estará abierto desde las 9.00 horas del lunes 2 de marzo hasta las 14.00 horas del viernes 6. La lista de admitidos se publicará el 10 de marzo y el abono de la matrícula podrá realizarse hasta el día 16.

Se retoma el bacheo en los puntos más dañados de la red vial municipal

El Ayuntamiento continúa ejecutando el bacheo de la red viaria municipal tras los daños provocados por las lluvias y los temporales de las últimas semanas, que han acelerado el deterioro del firme en distintos puntos del municipio. Según ha comunicado el gobierno local, la empresa contratada ha

retomado los trabajos a pleno rendimiento una vez que la meteorología lo ha permitido. Las actuaciones se están centrando en las zonas de mayor tránsito y desgaste. En una de las jornadas se repararon más de una veintena de baches, localizados en su mayoría en las áreas de O Portádego y O Burgo.

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

Nuevos cursos gratuitos en Carral



El Ayuntamiento de Carral organiza dos nuevos cursos de formación gratuitos, esta vez centrados en salud y nutrición: primeros auxilios pediátricos y manipulación de alimentos en el hogar. El taller de primeros auxilios pediátricos será el primero de los dos y se impartirá el miércoles 25 de marzo. El horario será mañana, de 10:00 a 12:30. En cuanto a la formación sobre manipulación de alimentos en el hogar, esta se impartirá el miércoles 8 de abril, también en horario de mañana, de 10:00 a 13:30.



Cambre.

El Concello de Cambre continúa avanzando en la mejora de la gestión de biorresiduos con la implementación progresiva del contenedor marrón en los municipios consorciados. Este nuevo contenedor orgánico cuenta con un sistema de apertura con tarjeta, lo que permite evitar el uso indebido y garantizar una fracción orgánica de calidad, esencial para el correcto compostaje y la valorización de los residuos. Con objetivo de facilitar la participación de la comunidad, se han habilitado diferentes

Refuerzo de la implantación del contenedor marrón

puntos de suministro en los municipios para que quienes aún no tengan su tarjeta puedan recogerla de forma fácil y gratuita.

Puntos de recollida de tarxetas: Servicios sociais (A Barcala) lunes, miércoles y viernes, de 12:00h a 14:00h. Servizos Múltiples O Temple: Lunes, miércoles y viernes, de 8:30h a 11:00h. Martes y jueves, de 9:00h a 14:00h. Las personas interesadas pueden contactarnos por teléfono al **981 784 704** o por correo electrónico a info@consorcioam.org o en la página web del consorcio:

<https://www.consorcioam.org/gl/>



Carral impulsa el proyecto de una nueva estación depuradora en colaboración con la Xunta



Carral.

El Ayuntamiento de Carral continúa avanzando con paso firme hacia la construcción de una nueva estación depuradora de aguas residuales (EDAR), una infraestructura estratégica que mejorará significativamente el servicio de saneamiento del municipio y planificará su crecimiento futuro con garantías.

El alcalde, José Luis Fernández Mourriño, y los concejales Óscar Bodelo y Francisco Bello mantuvieron una reunión de trabajo con la consejera de Medio Ambiente y Cambio Climático de la Xunta de Galicia, Ángeles Vázquez, para analizar el proyecto municipal que dotará a Carral de una nueva infraestructura de depuración. La nueva EDAR se diseñará para tratar tanto aguas residuales urbanas como industriales asimilables a aguas residuales urbanas, sustituyendo y mejorando el servicio que actualmente presta la EDAR de O Quenllo. Esta actuación aumentará la capacidad de

tratamiento, mejorará la eficiencia del sistema y lo adaptará a las necesidades actuales y futuras de la población.

Como explicó Fernández Mourriño, «estamos ante una actuación clave para Carral. El saneamiento es un servicio básico y esencial, y esta nueva depuradora nos permitirá ofrecer un servicio más moderno, eficiente y respetuoso con el medio ambiente».

El alcalde también destacó que «desde el Ayuntamiento trabajamos con visión de futuro. Queremos que Carral crezca, pero que lo haga de forma ordenada y sostenible, y para ello es fundamental contar con infraestructuras adecuadas para cubrir las necesidades futuras», agradeciendo además «la atención y colaboración de la Xunta de Galicia». Durante la reunión, la Xunta informó que el personal técnico de Augas de Galicia evaluará el proyecto presentado por el Ayuntamiento con el objetivo de estudiar posibles vías de colaboración y financiación.

Medidas urgentes para recuperar la productividad en la ría de O Burgo

El BNG impulsó una iniciativa que reclama actuaciones inmediatas, mejoras básicas y un compromiso para llegar con garantías a la próxima campaña de Navidad. El Parlamento gallego aprobó por unanimidad una proposición de ley del BNG para reclamar medidas urgentes que permitan recuperar

la productividad marisquera en la ría de O Burgo, un espacio que afecta directamente a los ayuntamientos del entorno. La diputada Iria Taibo criticó que la Xunta esté (a su juicio) 'eludiendo responsabilidades' mientras el sector se queda sin sustento, y pidió 'hechos'. La iniciativa aprobada plan-

tea dotaciones básicas para que las mariscadoras puedan trabajar (un espacio con oficina, vestuarios y aseos, además de zona para pesar y hacer subastas), la recuperación de áreas que siguen improductivas y actuaciones que permitan asegurar siembra y actividad de cara a la próxima campaña de Navidad.





Pompas Fúnebres de Sada

Trabajamos con todas las pólizas de decesos

Ofrecemos todos los servicios.
Nos adaptamos a sus necesidades.
Opción de financiación. Pregúntenos

Av.de La Coruña 2/ Sada
(frente al C.M.de fútbol)
Amplio parking gratuito

(24H) 881 027618 /981 294 511





Betanzos continúa avanzando en la mejora de la gestión de biorresiduos con la implantación progresiva del contenedor marrón en los municipios consorciados

Nuevos puntos de recogida de tarjetas para el contenedor marrón

Betanzos.

Este nuevo contenedor orgánico cuenta con un sistema de control de apertura mediante tarjeta, lo que permite evitar el uso indebido y garantizar una fracción orgánica de calidad, esencial para el correcto compostaje y la valorización de los residuos.

Con el objetivo de facilitar la participación de la comunidad local, se han habilitado diferentes puntos de suministro en los municipios para que quienes aún no dispongan de su tarjeta puedan recogerla de forma fácil y gratuita.

Puntos de recogida de tarjetas: De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00h. Edificio Liceo del Ayuntamiento de Betanzos - Inscripción.

La correcta separación de la mate-

ria orgánica es clave para avanzar hacia un modelo de economía circular más eficiente, reduciendo el volumen de residuos destinados a vertedero y transformando los residuos orgánicos en recursos útiles.

Las personas interesadas pueden encontrar toda la información actualizada en la página web del Consorcio: <https://www.consortioam.org/gl/> o inscribirse directamente en <https://consorcioam.rsu.gal>. También pueden contactarnos por teléfono al 981 784 704 o por correo electrónico a info@consorcioam.org.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo de la Xunta de Galicia y la financiación del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia - Next Generation EU, y se enmarca en el compromiso del Consorcio



de As Mariñas con un modelo de gestión sostenible y local, que

implica la reducción y valorización de sus propios residuos.

El casco histórico de Betanzos, declarado de "acceso restringido"

El Concello de Betanzos ha publicado en el Boletín Oficial de la Provincia el acuerdo por el que declara el casco histórico "zona de acceso restringido".

La declaración entrará en vigor a los tres meses de la publicación del anuncio y tras someterse a exposición pública para alegaciones.

El control del tráfico en la zona monumental se realizará mediante



12 cámaras de videovigilancia que tomarán los datos de las matrículas y multará a aquellos vehículos no autorizados que permanezcan en el casco más tiempo del autorizado.

Las normas que regirán en esta nueva zona peatonal estarán reguladas por la Ordenanza municipal sobre tráfico, circulación de vehículos de motor y seguridad vial, que se somete también a exposición pública para que las personas interesadas presenten las alegaciones que consideren oportunas. La norma limita el acceso rodado al casco histórico a treinta minutos. Quedan eximidos de esta restricción los residentes en las zonas peatonales, los usuarios de garajes, personas que tengan reconocida una movilidad reducida y sus cuidadores, servicios de emergencia, taxis, VTC y empresas de construcción que operen en la zona.

III Encontro Feminino Trail Running

El Concello de Oza-Cesuras acoge una nueva edición del III Encontro Feminino Trail Running-Senderismo, con motivo del día Internacional de la Mujer el 8 de marzo.

Organizado por Asaltamontes Female, se realizará un recorrido de Bandoxa a Oza dos Ríos, un total de 10km que se puede hacer andando o corriendo.

Habrán autobuses de Oza-Cesuras a Bandoxa a las 8:15h y 9:00h el último. La inscripción es gratuita. La entrega de dorsales se realizará en el Concello de Oza-Cesuras de 8:00h a 9:00h



Restauración de la ribera y la ría

El PP de Betanzos presentó una propuesta para minimizar el impacto de las inundaciones en el municipio y su entorno, basada en optar a financiación europea para un proyecto de restauración natural de riberas en la cuenca Mandeomendo y en la propia ría. La portavoz municipal, Ceci Vázquez, defendió que la actuación permitiría recuperar la función de 'drenaje natural' del sistema fluvial y estuarino y precisó que no se trata de un dragado, sino de devolver capacidad de laminación a márgenes y espacios degradados.

Atención personalizada para tus ojos y oído

táborra
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña) | Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200 | hizorri@centroauditivoaudioshop.com



Bergondo felicitó a las centenarias del municipio

Febrero fue el mes en el que se celebraron dos cumpleaños de vecinas de Bergondo que tienen como característica especial el que son ambas centenarias.

La vecina de Lubre Erundina Amado cumplió cien años arropada por su gran familia. «Está fantástica de salud», destaca el Concello bergondés, que quiso felicitarlas en persona. En el caso de Sebastiana Savasta, vecina de San Juan de Ouces, en Bergondo, que también cumplió cien años, la alcaldesa del municipio, Alejandra Pérez Máquez, se desplazó hasta su casa, en A Lagoa, para entregarle un ramo y un obsequio en nombre de toda la ciudadanía de Bergondo.

O Entroido triunfa no Cruz do Sar de Bergondo

El Concello de Bergondo celebró el pasado 21 de febrero, en las inmediaciones del CPI Cruz do Sar su XXXIV Festa do Entroido y XXIX Festa da Orella en una programación carnavalesca en la que, además de disfraces, música y animación, los asistentes disfrutaron de la actuación de los mejores grupos de la «BergondoRisión». Las actividades comenzaron en el pabellón, donde se organizó una gran fiesta infantil con inflables, desfiles de disfraces y talleres creativos.

La unidad Móvil del CIM estuvo disponible durante toda la mañana en las inmediaciones del centro de salud

El CIM Móvil hace escala en Abegondo para reforzar la prevención contra la violencia de género

Abegondo recibió el pasado 23 de febrero, la visita del CIM Móvil (Centro Móvil de Información a la Mujer) de la Xunta de Galicia.

Se trata de un servicio itinerante que se desplazará a municipios que carecen de este servicio y que el alcalde, José Antonio Santiso, valoró como un recurso de información y prevención contra la violencia de género. El alcalde señaló que este tipo de iniciativa nos permite ampliar el catálogo de servicios para el barrio. Antes del inicio del servicio, el salón de plenos del Ayuntamiento acogió una presentación del personal técnico de CIM Móvil. Esta reunión, presidida por el alcalde, contó también con la intervención del concejal Gustavo Quindimil, el sargento 1.º comandante del puesto de la Guardia Civil en Abegondo, los directores de los tres centros educativos de la ciudad (Escola Infantil Municipal Pasiños, CEIP San Marcos e IES de Viós), la matrona del centro de salud de Abegondo y el personal

técnico municipal del área de Servicios Sociales.

Esta reunión sirvió para explicar las principales funciones y objetivos de este servicio, puesto en marcha por la Dirección General de Lucha contra la Violencia de Género del Ministerio de Política Social e Igualdad. Estos incluyen atención integral y especializada (psicológica y jurídica), asesoramiento y orientación sobre los recursos y prestaciones disponibles, apoyo integral e individualizado a las mujeres víctimas, detección precoz de situaciones de violencia y coordinación con los recursos sociales, sanitarios, judiciales y las fuerzas de seguridad, etc. Además, a través de este servicio, se pondrán en marcha acciones de prevención y sensibilización dirigidas a la ciudadanía en general, a la juventud y a la comunidad educativa.

En Abegondo, la unidad Móvil del CIM estuvo disponible durante toda la mañana en las inmediaciones del centro de salud.



Comienzan las obras de reforma e ampliación do Centro Sociocultural de Mariñán

El proyecto se diseñó para lograr una integración completa del edificio con el entorno del parque



El Ayuntamiento de Bergondo ha iniciado las obras de renovación y ampliación del Centro Sociocultural de Mariñán. El proyecto cuenta con un presupuesto total de 275.106,90 euros y se financia con fondos municipales mediante un suplemento de crédito.

La intervención prevista consiste en una mejora integral del edificio en términos de accesibilidad, confort energético y uso. El objetivo principal del Ayuntamiento es que las entidades y la comunidad local dispongan de instalaciones más modernas y cómodas, que puedan utilizar a diario. Además, se realizará una ampliación para dotarlo de una nueva función: almacén para cazadores, atendiendo así la demanda del colectivo de un espacio adecuado para desarrollar su actividad.

Las actuaciones previstas sobre el edificio existente son: su mejora energética con aislamiento y doble hoja de carpintería exterior complementada con trasdosado interior; limpieza y mantenimiento de la cubierta con rejuntado de piezas en mal estado y sustitución de canalones; cons-

trucción de un nuevo acceso en planta baja a través de una plaza con bancos; creación de un antepecho ventilado; sustitución de la carpintería interior; aseos adaptados en ambas plantas; reubicación del almacén de la planta primera para definir un aula rectangular vinculada al nuevo acceso; adecuación de las instalaciones eléctricas, de fontanería, calefacción, saneamiento, y creación de una zona de desagüe bajo los canalones.

La ampliación destinada a la nave se realizará de forma respetuosa, separándose del edificio existente e integrándose con el entorno mediante muros de hormigón con textura de guijarros. Se conservará el acceso rodado de la planta baja, se crearán accesos independientes, una rampa y una zona de drenaje.

El proyecto se diseñó para lograr una integración completa del edificio con el entorno del parque, incluso habilitando una zona de reuniones de aspecto cuadrado en la parte superior del área donde se ubicará la nueva nave, con acceso directo a la primera planta del local social.

 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

XIX Mostra de Teatro Aficionado Sada 2026

La Concejalía de Cultura de Sada, convoca la XIX edición da Mostra de Teatro Aficionado que tendrá lugar en varios sábados y domingos consecutivos entre el 11 y el 26 de abril. Con ella se promueve la actividad teatral de carácter aficionado y dar a conocer a la población una selección de producciones teatrales contemporáneas.

Los "Premios Lugrís Freire" se entregarán en la Mostra, en homenaje y memoria del escritor y dramaturgo sadense, uno de los máximos exponentes del teatro social gallego, director de la Escola Rexional de Declamación y Premio de las Letras Gallegas 2006. Un jurado y el público asistente a las representaciones determinarán, mediante sus valoraciones, qué compañías serán galardonadas en esta edición.



Galp Golfo Ártabro Sur

El Grupo de Acción Local do sector Pesqueiro Golfo Ártabro Sur impartió en el IES Mosteirón de Sada, dos sesiones con los alumnos de 4º de ESO, dentro del proyecto "Relevo Xeracional: O Futuro do Mar", que desarrolla en colaboración con otros GALP de Galicia. El 16 de marzo acudirán al IES Isaac Díaz Pardo también en Sada.

Según las encuestas de calidad realizadas por la compañía, Pompas Fúnebres de La Coruña cuenta con un NPS de 84 puntos

El Tanatorio de Pompas Fúnebres abre de nuevo sus puertas en Sada

Sada.

Pompas Fúnebres de La Coruña, empresa propietaria del Tanatorio de Sada, ha reabierto el tanatorio de la localidad, cerrado durante varios años.

El Tanatorio, situado en Avenida de La Coruña, nº2 (frente al Campo Municipal de Fútbol) destaca por su ubicación céntrica y accesible a pie, facilitando el acompañamiento de familiares y allegados en momentos especialmente delicados para todos. Además, dispone de un amplio aparcamiento exterior gratuito para las familias lo que garantiza comodidad y facilidad de acceso para quienes se desplacen en vehículo.

El Tanatorio de Sada, ofrece todos los servicios funerarios y trabaja con todas las pólizas de seguros, garantizando una atención completa, profesional y personalizada, lo que permite a las familias centrarse en el acompañamiento y el recuerdo de sus seres queridos.



El Tanatorio dispone de un amplio aparcamiento exterior gratuito para las familias.

Según encuestas de calidad realizadas por la compañía, Pompas Fúnebres de La Coruña cuenta con un NPS de 84 puntos, una cifra muy por encima de la media del sector, situada en 72.

La Asociación de Amas de Casa de Sada celebró el jueves de Comadres

Sada.

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de A Coruña - Delegación Sada celebró, como viene siendo habitual, su comida de Carnaval el jueves de Comadres en el restaurante S. Isidro, de Bergondo.

La laconada finalizó con música y sorteos varios, habiendo sido la Presidenta, Azucena Salgado González, la encargada de la entrega de regalos. La Asociación, poco a poco, va creciendo tanto

en número de socios y socias como de actividades. Así, los asociados pueden asistir a charlas informativas varias, salidas culturales, comidas y clases; entre estas últimas, se imparten: canto y pandereta; iniciación a la costura; restauración, manualidades y técnicas decorativas; pintura; amigurumis y calceta; taller de memoria y talleres de costura creativa. Los interesados en participar en alguna de estas actividades, pueden llamar al teléfono: 722 527 529



Oleiros distinguido con 4 senderos azules europeos

Oleiros ha sido reconocido nuevamente con cuatro senderos azules europeos: el paseo fluvial de Iñás y Nós, los paseos y parques costeros, el Monumento Natural y el Bosque Xaz. La gran cantidad de kilómetros de paseos y senderos junto al mar a lo largo de todo el litoral, la desprivatización y conservación del Bosque Xaz y la creación y apertura del paseo fluvial de San Pedro hacen posible este importante reconocimiento.

La entidad europea ADEAC, que otorga estos prestigiosos premios, analiza la preservación y mejora de las condiciones ambientales existentes, la seguridad y la accesibilidad para los visitantes, así como una gestión integrada y coherente de los valores naturales, históricos, culturales y etnográficos que conforman nuestro patrimonio costero.

Biblioteca Suárez Picallo de Sada

La Biblioteca Municipal Suárez Picallo, en Sada, lanza una campaña para animar a la ciudadanía a leer más y a acercarse con mayor frecuencia al servicio de préstamo. La propuesta comenzó el pasado 23 de febrero, coincidiendo con el Día de Rosalía, y se mantendrá activa hasta el 23 de abril, Día del Libro. La participación es directa: durante el periodo de campaña, cada usuaria y usuario recibirá una papeleta para el sorteo por cada libro que lleve en préstamo. Quienes escojan literatura en gallego contarán con ventaja, ya que se entregarán dos papeletas por cada ejemplar retirado, aumentando las posibilidades de resultar premiados. Entre todas los participantes se sortearán cinco cheques regalo de 75 euros.

PESCADOS GELU
DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS

Pescados y mariscos Gelu Iglesias
TLF.: 615 450 333

PLAZA DE LUBO
PUERTO 35-36
A CORUÑA

CACTUS HUMEDADES

¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

cactus. HUMEDADES S.L.

FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Cubrirá los arenales de Suevos, Sabón, Repibelo, Valcovo, Cambouzas y Barrañán

Arteixo licita por 1.083.230 euros el servicio de socorrismo para los próximos dos años

El Ayuntamiento de Arteixo ha sacado a licitación el nuevo servicio de salvamento y socorrismo para los principales arenales del municipio, con el objetivo de asegurar la vigilancia y la asistencia a los bañistas durante la temporada oficial de baño.

El pliego establece que la cobertura se prestará del 15 de junio al 15 de septiembre y, como mínimo, en horario diario de 12.00 a 20.00 h. Incluye las playas de 'Suevos', 'Sabón', 'Repibelo/A Salsa', 'Valcovo', 'Cambouzas' y 'Barrañán'. El documento concreta, además, el dis-

positivo por arenal, con refuerzos destacados en 'Sabón' (6 socorristas acuáticos) y 'Valcovo' (4).

El Ayuntamiento de Arteixo exige a la nueva empresa tener personal suficiente como para cubrir un mínimo de 22 socorristas, además de otros tres ayudantes con formación en primeros auxilios y dos patrones náuticos para la base náutica del Punta Langosteira.

Junto a las tareas de prevención y vigilancia, el servicio contempla actuaciones de rescate en el medio acuático y primeros auxi-

lios cuando sea necesario. En el apartado de medios materiales, el pliego recoge la disponibilidad de casetas, torres y sillas de vigilancia en distintos puntos, así como equipamiento de atención y rescate integrado en el servicio. El contrato cuenta con un presupuesto de 1.083.230 euros para los dos próximos veranos.

El Ayuntamiento añade también una aportación de 24.767 euros de la Deputación da Coruña destinada a labores de limpieza y saneamiento.

Un punto de encuentro para el debate sobre el futuro de una movilidad más verde, eficiente y socialmente justa

Éxito de la I Jornada de Transición Ecológica "Arteixo + Sostenible"

El Centro Tecnológico de Arteixo acogió el pasado 19 de febrero, la I Jornada de Transición Ecológica "Arteixo + Sostenible", organizada por la Asociación Española del Automóvil Ecológico (AEAE) en colaboración con el Ayuntamiento de Arteixo. "Arteixo + Sostenible" se consolidó en el sector profesional como un espacio de diálogo, visibilidad y networking, impulsando soluciones reales ante los retos medioambientales actuales y promoviendo la colaboración público-privada y el papel de la innovación como motor de cambio hacia una economía más verde y eficiente.

Durante la jornada se abordaron casos de éxito, tendencias y oportunidades en ámbitos clave para la transición ecológica, favoreciendo el contacto entre profesionales, responsables institucionales y representantes del ámbito académico.

La inauguración y cierre corrió a cargo del alcalde, Carlos Calvelo Martínez. Hubo ponencias de Andrés Guerra, responsable del departamento de Sostenibilidad y Estrategia de la Autoridad Portuaria de

A Coruña que se centró en la complejidad ambiental del entorno portuario y en el seguimiento de posibles afecciones en áreas sensibles; Rodrigo López Piquín, Permae Ser, que habló de movilidad y medio ambiente; Ana Ramos López, encargada de las estrategias de Optimización y Experiencia en Punto de Venta de Repsol, que abundó en la 'multi energía', y en la descarbonización del transporte y de Manuel Jurado, responsable comercial de Eficiencia Energética de la misma compañía, que se centró en las características del Certificado de Ahorro Energético (CAES). Alberto Dorado, director regional de Arriva, que describió el modelo específico del transporte municipal en Arteixo para llegar a las 13 parroquias, a los polígonos y también al ámbito portuario.

Este encuentro no solo reforzó el compromiso conjunto con la sostenibilidad, sino que posicionó a Arteixo como un punto de encuentro ineludible para el debate sobre el futuro de una movilidad más verde, eficiente y socialmente justa.



Ayudas para la rehabilitación de siete bloques residenciales en A Coruña, con 240 viviendas

El Ayuntamiento de A Coruña contribuirá a la renovación del parque residencial de la ciudad con subvenciones por un valor total de 3,5 millones de euros, importe correspondiente a la última convocatoria de ayudas para la rehabilitación en los Entornos Residenciales de Rehabilitación Programada (ERRP), que repercutirá directamente en los edificios de viviendas del Barrio das Flores, Labañou, Cidade Vella-Pescaría y Ventorrillo.

Esta línea de ayudas, financiada con fondos europeos Next Generation, permitirá responder a las diversas necesidades de las comunidades locales en materia de eficiencia energética, centrándose, por ejemplo,

en la renovación de materiales y aislamientos, tanto en cubiertas como en fachadas.

«Estas actuaciones permitirán a los residentes ganar en calidad de vida y confort en su día a día», afirmó la alcaldesa, Inés Rey, quien destacó la importancia de que todas las administraciones públicas mantengan y refuercen esta línea de actuación en el ámbito de la vivienda.

En este sentido, las ayudas destinadas a los PRE permiten realizar intervenciones muy necesarias en materia de sostenibilidad y ahorro energético en bloques de viviendas que, en algunos casos, se construyeron hace más de medio siglo.



CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

ESPECIALIDADES:

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

INFORMES MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:

Invalidez • Minusvalía • Secuelas de accidentes
Paciente mayor • Necesidades especiales de atención educativa (NEAE) • Especialistas en IDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.



ORTOPEDIA BETANZOS

CAMAS • ANDADORES • SILLAS DE RUEDAS (plegables, eléctricas...)
CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA
PRÓTESIS DE MAMA (sujetadores y bañadores) • BRAGUEROS (hernias), etc.

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.

C/ Dr. José Fariña, 6. Betanzos. Tel./Fax: 981 77 20 39 - 622 214 040
info@ortopediabetanzos.es

CENTRO DE DÍA CASTELAO



PARA PERSONAS MAYORES

De 8:00h a 20:00h.
de lunes a sábado excepto festivos.

Servicio de transporte adaptado (consultar condiciones y disponibilidad).

Río Mandeo, 35 bajo. Betanzos. Telf. 981 77 39 93 - 672 627 768 / centro_dedia@hotmail.com

UNIDAD DE ALZHEIMER

Próxima apertura (2026)
Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)
Información y reserva plazas: centro_dedia@hotmail.com

Abierta la matrícula para la conciliación de Semana Santa en Narón

El Concello de Narón, ha habilitado un servicio de conciliación de cara a Semana Santa para los menores entre 4 y 12 años empadronados o escolarizados en Narón para las vacaciones programadas entre el 30 de marzo y el 6 de abril. El programa se desarrollará en las instalaciones del CRA Domirón, en la parroquia de O Alto, y contará con servicio de madrugadores (desde las 7.30 a las 9.00 horas), así como otro de guardia y custodia (entre las 14.00 y las 15.30). Para poder anotarse en esta propuesta, las familias tendrán que cumplir con requisitos de edad, padrón o trabajo que están disponibles para consulta en la página web municipal, donde también se tramitarán las inscripciones. En el caso de que la demanda supere la oferta de plazas, se establecerán criterios de prioridad como pueden ser niños en familias monoparentales, víctimas de violencia de género o personas cuidadoras no profesionales de otras dependientes. Una vez finalizado el plazo de solicitudes se publicará un documento provisional con la relación de admitidos, abriéndose, al mismo tiempo, el correspondiente plazo para efectuar reclamaciones.

La iniciativa, que se celebra por segundo año consecutivo en el mes de febrero, contó con la participación de 40 personas voluntarias

Retirados 420 kilos de residuos en Doniños gracias a la Sociedade Galega de Historia Natural (SGHN)



La Sociedade Galega de Historia Natural (SGHN) y la asociación Mar de Fábula organizaron el pasado 22 de febrero una jornada de limpieza de basura marina en la Praia de Doniños, con el objetivo de retirar los residuos acumulados tras los recientes temporales en las líneas de marea de este arenal. La iniciativa, que se celebró por segundo año consecutivo, contó con la participación de 40 personas voluntarias, que durante un par de horas de una mañana soleada lograron recoger 420 kilos de basura, gran parte de ella de

origen doméstico, además de restos de cordajes y materiales procedentes de cultivos marinos.

Desde la organización explicaron que la acción pretende «aliviar ao mar de todo o mal trato que lle damos, de todo o que lle sobra, de todo o que non é seu», al tiempo que sirve para concienciar sobre el impacto de la actividad humana en los ecosistemas marinos. Durante la jornada también se localizaron restos de fauna marina, entre ellos el cuerpo de una tonaña (un cetáceo en peligro de extinción) y 42 ejemplares de arao papagaio, uno de ellos anillado en Gran Bretaña, lo que evidencia el alcance internacional de los problemas ambientales que afectan a los océanos.

Las entidades organizadoras señalaron que estos hallazgos son «unha mostra pequena do que o mar trae ás costas», reflejando las consecuencias de la contaminación y de los temporales sobre la biodiversidad marina. Tanto SGHN como Mar de Fábula quisieron agradecer la implicación de las personas participantes.

Obras de la senda peatonal de San Xiao, en Narón

La Plataforma de Contratación del Estado ya recoge la licitación de las obras para la construcción de un tramo peatonal en la carretera de la parroquia de San Xiao (DP-5401), un proyecto que cuenta con un presupuesto de 245.338,91 € y que «permitirá completar o itinerario peonil entre los puntos kilométricos 2+700 e 3+500, dando continuidad a la senda ya ejecutada entre os puntos 1+920 e 2+600».

En este sentido, el presidente del organismo provincial, Valentín González Formoso puso en valor esta ejecución en el término municipal naronés supone reafirmar «o compromiso do Goberno provincial de avanzar na mellora da seguridade viaria desta estrada, así como na humanización das estradas provinciais, especialmente naquelas contornas con presenza de vivendas.», explicó el también regidor pontés. Cabe recordar que se trata de una carretera con un tránsito alto debido a su cercanía con el parque empresarial de Río do Pozo que presenta casas en ambos márgenes.

El programa Cociña Mariñeira arranca sus talleres formativos

El proyecto Cociña Mariñeira del Concello de Miño, impulsado por el GALP Ártabro Norte a través de las ayudas FEMPA, inició el pasado lunes 9 de febrero, su programa de talleres formativos dirigidos al sector hostelero del municipio, que tendrán lugar en la Casa do Pescador de Miño durante los meses de febrero y marzo. A lo largo de las próximas semanas

se desarrollarán seis talleres formativos en los que profesionales de la hostelería podrán adquirir conocimientos y herramientas prácticas para mejorar su trabajo diario, abordando cuestiones como la optimización del servicio, las técnicas de cocina tradicional aplicadas al pescado y marisco de la zona, nuevas técnicas de cocina moderna, y el uso creativo de los productos locales.





gratuito

as mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

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

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

¡hazte ver!

Desde 20 euros/mes. Consultanos Tarifas.
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.

640 298 499



por Esther López Castro

Oda a la tortilla de Betanzos

Estimados lectores del periódico, as Mariñas: entramos en marzo con su puerta abierta a la primavera, tras un largo y crudo invierno donde reinaron las borrascas cuyos nombres ya ni siquiera retenemos en la memoria, mejor olvidarlos.

En esta ocasión mi poema ira dedicado a la tortilla de Betanzos, ganadora de varios certámenes y que el Ayuntamiento brigantino promueve de forma destacada como principal embajadora gastronómica, en la feria de Fitur, dentro de su nueva campaña turística titulada "Betanzos é máis". Me uno con mi poesía al ensalzamiento de la deliciosa tortilla betanceira.

Oda a la tortilla de Betanzos

Esther López Castro

Un alimento sencillo, patatas, huevos y aceite, lleva a la rica tortilla a una fama permanente. Betanzos tierra de arraigo, de nobleza y tradiciones, se gana con su tortilla importantes galardones.

La Casilla le dio fama y prestigio nacional, Angelita y sus tortillas en España conocidas con viso internacional. Importantes mandatarios ante la humilde tortilla, se aplicaban sin recelo y con gula repetían.

¡Qué manjar tan delicioso! Decían mientras comían, y en el delicioso huevo con pan sopillas hacían.

Ese arte magistral para cuajar la tortilla, no es sencilla tarea, si por ello compitieran es probable que alcanzara ser la octava maravilla.

La emblemática Casilla mantiene la tradición, y copiarán su receta el restaurante y mesón.

Bravo a ese buen hacer que logra día tras día, con patatas de Betanzos, huevos y aceite de oliva, elaborar un manjar que pobres, ricos y nobles, saborean con delicia.

-Betanzos dos Cabaleiros- de noble estirpe e hidalguía, se rinde con reverencia a su famosa tortilla.



por Eva Vidal

Esto no es nuevo...



En un mismo mes hemos entrado a cincuenta personas como consecuencia de un choque entre dos trenes en Córdoba y hemos visto como la naturaleza desbordada de modo voraz cubría violentamente de agua prácticamente a la mitad de nuestro país.

Como siempre, a estas alturas todavía no hay una explicación definitiva de qué falló para que aquellos dos trenes se destruyesen entre sí dejando entre sus amasijos las vidas de seres humanos que ya no están con sus familias. Esto no es nuevo. Ahora tocan, como siempre también, meses de intercambio de enjuandias, culpas e insultos entre la panda de incompetentes que hemos elegido para que nos representen políticamente un día que no estuvimos muy finos por lo que se ve.

Pero sin embargo, he de decir que me he quedado francamente sorprendida de lo bien que se han gestionado las inundaciones de Andalucía. Lo allí ocurrido es el reflejo nítido de que las cosas se pueden hacer bien con planificación y orden. Las alarmas saltaron con la antelación precisa para que todo el mundo pudiese saber lo que se le venía encima. La UME se trasladó de forma urgente e inmediata a las zonas más peligrosas con dili-

gencia y los pueblos más afectados se desalojaron de forma rápida y oportunamente.

Como consecuencia no hay esta vez centenares de familias destruidas para siempre cuyas vidas jamás volverán a ser las de antes. Incluso se envió personal del CSIC para estudiar la estabilidad del terreno y la forma de minimizar el descomunal envite de la naturaleza en unos pueblos que se encontraban triste y estratégicamente situados para ser arrasados por la fuerza de una cantidad descomunal de agua. Sí se puede. Es mentira todo lo que nos han contado cuando ocurrió lo de Valencia.

Se puede predecir la muerte y se puede ser más operativo y previsor. Y eso no sólo salva vidas, que es fundamental, sino que genera en nosotros un sentimiento de tranquilidad y confianza que nos permite afrontar situaciones similares sintiéndonos acompañados y protegidos. Aunque todo es mejorable, hay recursos y hay profesionales que saben lo que hacen. Sólo hay que gestionar su actividad de la manera adecuada y actuar cuando toca. Los doscientos muertos de Valencia nunca debieron perder la vida y eso es gravísimo y un horror. ¿Qué pasará por la cabeza de sus familias al ver desalojados pueblos enteros al res-

guardo de los organismos públicos competentes?

Ahora sólo queda esperar a que esta Naturaleza loca recobre el sentido común y nos dé un respiro. Medio país o está literalmente inundado o sus suelos ya no son capaces de absorber más agua. Las pérdidas económicas por las cosechas y las infraestructuras destruidas son ya incalculables y los números se pierden en medio de un invierno especialmente duro que todos esperamos se aleje para dejar asomar algún rayo de un esperanzador sol.

Nos hemos abrasado en verano padeciendo una ola de incendios que no olvidamos. Hemos soportado llamaradas de horror destruyendo vidas humanas y miles de hectáreas de fértiles terrenos que ahora se encuentran hundidas bajo el agua y el barro. Es como si la naturaleza se hubiese vuelto loca, quizá contagiada por el ambiente sociopolítico del país donde nada tiene sentido y todo está fuera de control.

La última: Ayuso concediéndole una medalla a los estados Unidos de Trump como ejemplo de país libre y democrático... Casi está peor esa cabecita suya que la meteorología que soportamos.

cenor
tu tienda de confianza

Plan RENOVE Cenor

Renueva tu electrodoméstico al mejor precio

Ahorra en la factura de la luz con electrodomésticos más eficientes

A ↑ G **A**
LAVADO

A ↑ G **D**
SECADO

9kg
Lavado

5kg
Secado

1.400
rpm

Motor
Inverter

Programa
Vapor

LAVASECADORA

Electrolux
EWI7294M2B

479€



~~679€~~
-200€

DTO. Plan Renove Cenor

ELECTRÓNICA CÉSAR

A Ribeira, 81 - Betanzos | Telf.: 981 77 08 73
Servicio técnico propio

Oferta válida del 20/02/26 al 09/03/26 o fin de existencias. El PVP no incluye entrega a domicilio ni instalación.



Lexus actualiza la oferta de su popular SUV híbrido de tamaño compacto para recortar la distancia que le separa con rivales como el Audi Q3

Llega a España la nueva gama del Lexus UX 2026 con muchas novedades

Motor.

La gama 2026 del Lexus UX llega a España con importantes novedades. Lexus actualiza la oferta de su popular SUV híbrido de tamaño compacto para recortar la distancia que le separa con rivales como el Audi Q3. El nuevo Lexus UX 300h ya tiene precios y está a la venta.

El Lexus UX está listo para afrontar los meses venideros. Este SUV híbrido, uno de los modelos de Lexus más vendidos en el territorio español, estrena una mejorada oferta. Llega la nueva gama UX 2026. La marca japonesa ha realizado importantes cambios con el objetivo de perfeccionar la oferta de su modelo. Algo clave si tenemos en cuenta la elevada competencia que existe en el segmento C-SUV premium.

Se ha optado por una simplificación de la gama a su vez que se suma una nueva versión que está llamada a desempeñar un papel protagonista gracias a su relación precio-equipamiento. Una novedad que será clave para que este SUV de Lexus pueda recortar distancia con adversarios tan relevantes como el Audi Q3, el BMW X1 y el Mercedes GLA.

El nuevo Lexus UX 2026 ya tiene precios en España. El libro de pedidos ha sido abierto. Entremos en detalles y repasemos las novedades más destacadas.

La gama y equipamiento del nuevo Lexus UX 2026

Tras los cambios realizados por Lexus la nueva gama UX queda estructurada en los niveles de aca-



caso, la letra "F" está modificada para evocar la primera curva del circuito Fuji Speedway.

Dejando el exterior, si nos adentramos en el interior del UX con acabado F Sport Legend nos veremos rápidamente envueltos por un ambiente cálido, confortable y deja entrever cierto enfoque deportivo.

El «centro neurálgico» es una gran pantalla táctil de 12,3 pulgadas. No se puede obviar el cuadro de instrumentos digital de 12,3 pulgadas con un diseño heredado del Lexus LFA del que habrá un sucesor tarde o temprano. Un cuadro en el que dispone de una aguja de cuentarrevoluciones y un indicador de velocidad digital con toques deportivos. A todo ello debemos sumar elementos tan relevantes como la tapicería de cuero Tahara, los asientos calefactados, el cargador inalámbrico para teléfonos móviles compatibles y el portón trasero eléctrico.

bado Urban, F Sport Legend, F Sport+ y Omotenashi. La marca ha optado por reducir el número de terminaciones y sumar el nuevo acabado F Sport Legend. Una terminación que, según señala la propia compañía, combina un diseño deportivo con un gran equipamiento.

Esta nueva versión presenta una parrilla con diseño exclusivo F Sport inspirada en el desaparecido Lexus LS F Sport con un patrón de malla en acabado negro azabache. Se calza unas llantas de aleación de 18 pulgadas con un revestimiento metálico oscuro. De igual manera luce el emblema F Sport en los laterales aunque, en este



En lo que respecta a la evolución por marcas, Volvo se sitúa como líder del mercado en este arranque de año con 469 unidades matriculadas

La matriculación de vehículos industriales, arranca 2026 con un alza del 6,3% según Anfac

Redacción.

Según los datos aportados por Anfac en base a los registros de la DGT, la matriculación de vehículos industriales inició el ejercicio 2026 con un crecimiento del 6,3% durante el mes de enero, al contabilizarse 2.724 unidades frente a las 2.563 registradas en el mismo mes del pasado año, marcando un cambio de tendencia positivo respecto al cierre del ejercicio anterior.

En lo que respecta a la evolución por marcas, Volvo se sitúa como líder del mercado en este arranque de año con 469 unidades matriculadas, lo que supone un notable incremento del 34,4% respecto a enero de 2025. Mercedes ocupa la segunda posición con 440 vehículos, registrando un crecimiento del 22,6%. Scania escala a la tercera plaza con un fuerte repunte, alcanzando las 420 unidades, lo que representa una subida del 48,9%. Por su parte, Iveco contabilizó 413



unidades, sufriendo un descenso del 15,5% frente al año anterior. Renault Trucks cierra el "top 5" con 403 vehículos matriculados en enero, un 22,1% más que hace un año.

En cuanto a la evolución por segmentos, los vehículos industriales

pesados (>16 t) fueron el motor del mercado, representando la gran mayoría de las matriculaciones. En enero se matricularon 2.399 unidades de esta categoría, lo que supone un ascenso del 8,2%. Este crecimiento se debe exclusivamente al excelente comportamiento de los -

tractocamiones, que alcanzaron las 1.942 matriculaciones durante el mes, con un aumento del 13,3% respecto a enero de 2025. Por el contrario, dentro de la categoría de pesados, los rígidos registraron 457 unidades, un 9,1% menos que el año anterior.

El resto de segmentos mostraron cifras negativas en este inicio de año. Los vehículos industriales medios, con masas comprendidas entre 6 y 16 t, sumaron 267 unidades en enero, lo que supone un retroceso del 7,0%.



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

Destaca que hace falta actualizar la norma vigente, de 1992, centrada en el objetivo de que los adultos obtengan un título de enseñanza básica

Rueda anuncia la nueva Ley de aprendizaje permanente para atender los cambios sociales, tecnológicos y laborales



Tal y como explicó el presidente, hasta ahora, la ley se centraba en que un adulto pudiera obtener un título de enseñanza básica después de no lograrlo en sus años de escolarización obligatoria.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, anunció que el Consello aprobó iniciar los trámites para la nueva Ley de aprendizaje permanente de personas adultas que busca "adaptar la formación continua a los cambios sociales, tecnológicos, académicos y laborales" registrados en las últimas décadas.

El nuevo texto, que va a suponer un cambio completo de enfoque en las enseñanzas para la ciudadanía de 18 o más años, sustituirá la Ley de educación de adultos, de 1992 para adaptarla "a las nuevas realidades", indicó el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y FP, Román Rodríguez, quien destacó que se trabaja con el objetivo "de poder enviar el texto al Parlamento a inicios de 2027". Tal y como explicó el presidente, hasta ahora, la ley se centraba en que un adulto pudiera obtener un título de enseñanza básica después de no lograrlo en sus años de escolarización obligatoria. "Este ya no puede ser el objetivo principal porque la gran mayoría de la población ya cuenta con esta formación", destacó. Por eso, la futura norma se fija como objetivo la formación permanente a lo largo de la vida, de manera que una persona pueda calificarse, recualificarse y tener así nuevas oportunidades de trabajo. "Dejamos atrás un viejo paradigma. Estamos en una transición

hacia un aprendizaje permanente que busca una población más preparada para hacer frente a los retos del mercado de trabajo y de la sociedad actual", resaltó el conselleiro.

Datos que explican el cambio

Los datos explican la necesidad de este cambio de enfoque. Solo teniendo en cuenta la oferta formativa no universitaria de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional, se observa que en los últimos años se alcanza una matrícula de 62.000 personas, que supone un 24,43% más comparado con el año previo a la pandemia, el curso 2018/19. Ahora bien, existen importantes diferencias en función de la tipología de enseñanzas en este ámbito.

Dado que la mayor parte de la población ya cuenta con un título de ESO o bachillerato, se produce un gran descenso de alumnos en enseñanzas iniciales (-46,44%), educación secundaria para personas adultas (-45,48%), o bachillerato para personas adultas (-45,81%). Así, estas tres modalidades suman 7.101 estudiantes en el actual curso. Por el contrario, experimentan un notable incremento las enseñanzas de régimen especial (16,72%), las enseñanzas no regladas (46,56%) y la formación profesional

de adultos (101%). En conjunto, estas tres tipologías reciben en la actualidad 54.985 alumnos.

Además, se está produciendo un auge del alumnado extranjero, con más de 5.000. De hecho, en la formación profesional representan un 10,76% del total y, en ámbitos como la enseñanza de español en las escuelas de idiomas, hay un alza del 300% y, en las enseñanzas no regladas, el aprendizaje de castellano y gallego para inmigrantes sube un 100%.

La ley se desarrollará a través de tres instrumentos. Por una parte, se elaborará una Estrategia gallega de aprendizaje permanente, que recogerá los objetivos y líneas de actuación mediante una oferta global e integrada en el conjunto de Galicia.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

La ciudad de las luces muertas

David Uclés

Todo empieza en la Barcelona de posguerra, cuando una joven provoca accidentalmente un fenómeno que sume a la ciudad en una oscuridad total. La luz se va en Barcelona todo un día, la solar y la artificial. Solo sobrevive una sutil claridad que nadie sabe de dónde procede y el resplandor del fuego. Las Barcelonas que han existido convergen y se superponen en el mismo lugar: reaparecen edificios desaparecidos y surgen otros del futuro. En ese territorio donde conviven tiempos y miradas que jamás debían

coincidir, la ciudad queda desbordada por todas sus épocas.

El suceso provocará que un puñado de escritores y artistas vuelvan a la vida y se crucen en encuentros improbables. Así, Picasso hará llorar a Simone Weil, y Cortázar retratará a Laforet; Gaudí barnizará a los transeúntes; Bolaño se adelantará a su muerte; García Márquez huirá en una barca y George Orwell protegerá a Montserrat Caballé, Núria Espert y Jordi Savall de los proyectiles de la guerra. En medio de esta ruptura del tiempo, un fotógrafo es capaz de revelar con su cámara lo que aún no ha ocurrido y muchos otros personajes unirán sus artes para intentar comprender qué ha pasado y cómo recuperar la luz perdida.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sede / Incluidas parroquias)

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



de 8:00h a 22:00h

Juanetes

Hiperqueratosis
(durezas en los pies)

Fascitis Plantar

Infecciones por hongos

¿NECESITAS UN PODÓLOGO?

Onicocriptosis
(uña encarnada)

Callos y helomas

Quiropodia

Estudios de pisada

Disponemos de servicio de urgencias

Rúa Doctor José Fariña 12, Betanzos

981 770 500

info@pobesalud.com

pobesalud.com

La clave de un pelo bonito está en su correcto cuidado

Guía para el lavado del cabello

Redacción.

Un cabello fuerte, sano y brillante es un objetivo que, a veces, nos parece inalcanzable. Sabemos que el cuidado exterior empieza por el interior y que llevar una alimentación saludable, unos hábitos de sueño regulares y evitar el estrés son las primeras claves para conseguirlo.

Además de cuidar nuestra salud con estos hábitos también es importante la rutina que sigamos para el lavado del cabello.

• **Los tres pasos más importantes de esta rutina son:** el lavado con la frecuencia necesaria para nuestro tipo de cabello, la hidratación con los productos apropiados y la protección térmica y solar.

Siendo constantes con estos cuidados podemos conseguir ese cabello sano y brillante que siempre hemos deseado.

Para conseguir tu objetivo te dejamos esta mini guía de cuidados a seguir durante el proceso de lavado de tu cabello.

Preparación pre-lavado

La preparación pre-lavado es un paso crucial en el cuidado del pelo y la base para tenerlo sano, especialmente si lo tienes seco o quebradizo.

El primer paso de esta preparación consiste en un desenredado con un cepillo suave empezando por las puntas y subiendo hacia la raíz. Con esto conseguimos eliminar cualquier resto de lacas, geles o espumas y facilitamos el desenredado posterior en mojado. Además estimula la circulación sanguínea en el cuero cabelludo.

A continuación aplicaremos un tratamiento pre-lavado apropiado a nuestro tipo de cuero cabelludo. Puede ser una mascarilla purifican-

El lavado con la frecuencia de nuestro cabello, la hidratación con productos apropiados y la protección térmica y solar, son los tres pasos más importantes que debemos de seguir.



te, una exfoliante, un pre-champú o un aceite nutritivo como el de coco o argán.

La clave está en elegir uno adaptado a nuestras necesidades y utilizarlo según el modo de uso de cada uno de ellos.

El lavado

Se aconseja humedecer primero el cabello y aplicar una nuez de champú primero en las manos y luego repartir por el cuero cabelludo. Es importante masajear la raíz y los contornos e insistir en la nuca y detrás de las orejas, dos zonas que se ensucian con facilidad porque no transpiran.

La temperatura del agua es importante, debe estar templada. Ni muy caliente, lo que produce irritación en el cuero cabelludo, ni muy fría, ya que no conseguirás eliminar correctamente la grasa.

Aplica el acondicionador de medios a puntas y deja actuar durante

dos minutos. No te saltes este paso ya que ayuda a desenredar, suavizar y a reducir el encrespado y la sequedad.

Una o dos veces por semana puedes aplicar también una mascarilla hidratante como tratamiento intensivo para un extra de nutrición. Dedica tiempo al aclarado para eliminar cualquier resto de producto. Si te animas a rematar con un chorro de agua fría conseguirás un extra de brillo y volumen. Seca ligeramente el pelo con una toalla suave y sin frotar.

El secado

A la hora del secado siempre surge la gran pregunta: ¿Es mejor secar el pelo al natural o con secador? Pues la respuesta es que depende del tipo de cabello y el resultado deseado. El secado al natural es ideal para la salud del cabello y para potenciar texturas, ondas, rizos, etc. Pero puede potenciar el encrespamiento y restar el brillo si no se

usan productos específicos.

El secado con secador y/o planchas o rizadoros permite un control total sobre el resultado final, es más rápido y te permite crear tu propio estilo. Sin embargo, el calor puede dañar el cabello, por lo que se debe usar un protector térmico previo al proceso de secado y mantener el secador a una distancia de al menos 15 cm del cabello.

El toque final

Aplicar un sérum sobre el cabello seco es el toque final que va a aportar luz y brillo, una suavidad instantánea y el control del encrespamiento si es necesario.

Utiliza una pequeña cantidad calentándola entre las manos antes de aplicarla de medios a puntas. Puedes utilizarlo también para retoques rápidos a lo largo del día y para proteger el cabello de las agresiones externas, como el sol o la contaminación.



para sentirte mucho mejor...



andrea deiros
 técnica láser

Andrés Pan Vieiro
 8 bajo 15670 O Burgo
 Culleredo (A Coruña)
681.19.53.23

cita previa




ESTILISTAS
MARIA FRAGA

C/ Sanjurjo de Carricarta, 5 bajo,
 O Burgo, 15670 Culleredo

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
 MAKEUP

**TU ESTILO...
 AL MEJOR PRECIO**

C/ Sanjurjo de Carricarta,
 8 bajo, 15670 El Burgo
Tel.: 981 977 389

MARÍA INSUA

Entender la estructura dental ayuda a detectar problemas a tiempo y a cuidar mejor nuestra salud bucodental

Nuestros dientes... ¿Qué nombre tienen?



Redacción.

Muchas personas no conocen realmente los nombres de los dientes ni la función que desempeña cada uno, y esto puede generar dudas cuando acuden a una revisión o cuando reciben un diagnóstico. Por eso, hemos preparado esta guía clara y sencilla para explicar cómo se llaman los dientes, cuántos hay y qué papel cumple cada tipo en la masticación y la estética.

¿Cuántos dientes tenemos?

Un adulto suele tener 32 dientes permanentes, mientras que los niños tienen 20 dientes de leche o dientes temporales. Cada uno de ellos pertenece a un tipo concreto y cumple una función específica en la boca. La dentadura se divide en distintos tipos de dientes según su forma, ubicación y función.

Estos son sus nombres:

1. Incisivos

Son los ocho dientes delanteros, cuatro arriba y cuatro abajo. Su función principal es cortar los alimentos.

Hay dos tipos:

- Incisivos centrales: los más visibles al sonreír.
- Incisivos laterales: ubicados a cada lado de los centrales.

2. Caninos

También llamados colmillos, son cuatro: dos superiores y dos inferiores.

Se caracterizan por su punta afilada y sirven para desgarrar los alimen-

tos. Los caninos tienen una gran importancia estética y funcional, ya que guían la mordida y estabilizan la arcada dental.

3. Premolares

Los premolares son ocho en total. Están situados entre los caninos y los molares.

Su función es triturar y aplastar los alimentos, siendo clave para una buena digestión.

Existen dos tipos:

- Primer premolar.
- Segundo premolar.

4. Molares

Son los dientes más grandes y fuertes. Los adultos tienen doce molares (seis arriba y seis abajo), incluyendo las muelas del juicio. Su función principal es moler los alimentos y soportar la mayor fuerza de masticación.

Tipos de molares:

- Primer molar.
- Segundo molar.
- Tercer molar o muela del juicio.

Diferencias entre dientes de leche y dientes permanentes

Es importante conocer que los dientes de leche y los permanentes difieren en varios aspectos:

- Los temporales son más pequeños y de un color más blanco.
- Los permanentes tienen raíces más largas y fuertes.
- La dentición definitiva incluye premolares y muelas del juicio, ausentes en niños.

Una detección temprana de proble-

mas en los dientes de leche puede evitar alteraciones en la dentición adulta.

Cómo cuidar cada tipo de diente

Aunque cada diente tenga una función diferente, todos requieren cuidados específicos:

- Cepíllate tres veces al día con una técnica adecuada.
- Limpia los espacios interdientales con hilo dental o cepillos interproximales.
- Realiza limpiezas profesionales periódicas.
- Evita alimentos pegajosos y ricos en azúcar.
- Acude a revisiones cada seis meses.

Si notas sensibilidad, manchas, dientes torcidos o desgaste, hazte socio de Servibucal y accede a revisiones y tratamientos a coste reducido en clínicas por toda España.

Distintos factores pueden hacer que los dientes cambien de posición con el tiempo

¿Qué causas hacen que se nos tuerzan los dientes?

Redacción.

¿Por qué los dientes se mueven o se tuercen?

Los dientes no permanecen estáticos a lo largo de la vida. Aunque creamos que una vez colocados no se moverán, lo cierto es que distintos factores pueden hacer que los dientes cambien de posición con el tiempo.

Las causas más habituales son:

1. Genética y herencia familiar

La genética influye directamente en:

- El tamaño de los dientes.
- El tamaño del maxilar y la mandíbula.
- La forma de la mordida.

Cuando los dientes son demasiado grandes para el espacio disponible, tienden a apiñarse; y si son más pequeños, pueden aparecer separaciones.

2. Hábitos orales durante la infancia

Algunos hábitos infantiles pueden alterar el desarrollo óseo y dental, provocando una mala alineación:

- Succión del pulgar.
- Uso prolongado del chupete.
- Respiración oral.
- Empujar los dientes con la lengua.

Estos hábitos pueden desplazar los dientes hacia adelante o generar mordidas abiertas.

3. Falta de espacio en la boca

Cuando la boca es pequeña y los dientes son grandes, se genera apiñamiento entre los dientes. Esto suele observarse especialmente

cuando erupcionan los caninos, que buscan espacio y desplazan otras piezas.

4. Pérdida de dientes sin reemplazo

Cuando se pierde una pieza dental y no se sustituye, los dientes vecinos tienden a migrar hacia el espacio vacío.

Esto provoca:

- Desplazamiento lateral.
- Alteración de la mordida.
- Dientes que “se inclinan” o giran.

En algunos pacientes es habitual ver casos en los que no se recomendó un implante o prótesis a tiempo, lo que aceleró el desorden dental.

5. Enfermedad periodontal

La periodontitis provoca pérdida de hueso y encía, debilitando el soporte de los dientes.

Esto puede generar:

- Movilidad.
- Separación entre dientes.
- Dientes que se inclinan hacia adelante.

Es una de las causas principales de dientes torcidos en adultos.

6. Movimiento natural con el paso del tiempo

Incluso sin problemas previos, los dientes pueden moverse debido a:

- Envejecimiento.
- Desgaste del esmalte.
- Cambios en la musculatura y en la mordida.

Por eso, muchas personas experimentan apiñamiento dental en la zona inferior a partir de los 30-40 años.



SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL

Centro Dental Integral
AS MARIÑAS

PRÓTESIS DENTALES • ORTODONCIA (NIÑOS/ADULTOS)
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL
ENDODONCIA • PERIODONCIA

Facilidades de pago: Pago aplazado en 24 meses sin intereses

C/ Manuel Roel, 4 bajo. BETANZOS 981 773 523

¿SABES CUIDARTE?

DECÁLOGO DEL bienestar emocional

- 1 Si te gusta que te traten bien: **¡trata bien!** ¡te compensará!
- 2 Tu verdad, es eso: **¡tuya!** Responsabilízate de ella: **¡así lo veo yo!**
- 3 Eres única, patrimonio exclusivo de la humanidad, no hay otra igual: **¡como los demás!**
- 4 Antes de dar rienda suelta a tus impulsos valora qué ganas o arriesgas con ello
- 5 Antes de ofrecer consejos pregunta si los quieren: **¿te digo cómo lo haría yo?**
- 6 La gran trampa de la depresión es esperar a estar bien para hacer las cosas: **¡ya es el momento!**
- 7 Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos
- 8 ¿Cuándo vas a vencer el miedo?: **cuando ¡te pongas en marcha!**
- 9 Valida, respeta los desacuerdos aunque no los compartas: **¡es otra forma de verlo!**
- 10 No te preguntes si te apetece, pregúntate si... **¿me conviene?**



s a l u d e m o c i o n a l

LA VIDA es HUELLA

Tanatorio y Crematorio de Mascotas

Parque Empresarial de Alvedro, Calle E. Nave-30, Colindres

981 909 047

www.lavidaeshuella.es

Su huella... siempre vivirá en ti.

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Golden Horse»

En los tiempos que corren es preferible no dejarle tomar decisiones al azar y al ego. Deberíamos saber hacerlo desde un estado de calma. Dualidad fue el aprendizaje entre blancos y negros. Mi mente se mueve en forma de "L" por el tablero.

Te atrapa en su telaraña si no confías.
Teje una red de apoyo con etapas de la vida.
¿Y si no sé justificar la respuesta?
Fluir elegante-mente.
Psicomotor, Cognitivo, Afectivo y Social.
El juego con el que tuve el despertar.

Tus hábitos son atómicos:
Dominar las Emociones.
Simple-mente siente.
Cómo sería impactar positivamente.
Como un dominó que aprendió a Dominar la Mente.
¡Siete! Nuestro número maestro.

Emprender es tomar Decisiones.
Libre, sin Límites
Se encuentran en diferentes culturas del mundo.
Organiza las acciones.
Ayuda a conocer la realidad.
Rompe con las desigualdades, rehabilita e integra.
Favorece el proceso social.

¿Encontraste los objetivos o la estrategia?
Me perdí en la... Metáfora ...
Marcho -ni- que tuviese que marchar.
Fuera de contexto recordando el principio,
y una excursión que parecía no tener sentido.

No sé por dónde le entra el agua al coco.
Quizá tampoco mucho de estructuras.
No te digo que ahora lo entiendas:
Dinamízame y Médiame la jugada.
Por el bien de nuestra querida comunidad.
Vamos a pintar de naranja arenales de sueños
como caballo a su Troya
estaremos en un futuro haciendo historia.
Estrategia de tortuga metodologías activas.
¡Mantente Dorado como Ponyboy!
Y como un mantra seguiré recitando:
"Defensa de la alegría" Y el "Credo" de Juan Carlos Aragón.

@b_essential28



Bea Ramón Iglesias.
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".
@b_essential28

XXVII Festa do Lacón con Grelos en O Mesón do Vento en Ordes

O Mesón do Vento se prepara para volver a llenarse de ambiente con una cita que combina mesa, feria y cultura popular.

Los días 7 y 8 de marzo de 2026 se celebra la XXVII Festa do Lacón con Grelos, un fin de semana pensado para pasear por el recinto ferial, disfrutar del programa y acercarse a los sabores más tradicionales.

El sábado 7 la actividad arranca a las 10.00 horas con la apertura del recinto, que incluirá exposición de ganado y la I Feria de Maquinaria Agrícola de Segunda Mano.

A las 12.00 horas está previsto el X Encontro Folclórico con varias asociaciones culturales, mientras que la tarde suma pasacalles de la Charanga BB+ (14.00 y 19.00 h.), el espectáculo ecuestre 'Duende Ecuestre' (16.30 h.) y el monólogo



de Leti da Taberna 'Jastac Japi Jolipais' (18.00 h.). El cierre del recinto será a las 20.00 h.

El domingo 8 el recinto volverá a abrir a las 10.00 h., con exposición de ganado, pasacalles con la Asociación Cultural Leira Gaiteiros y la feria de maquinaria. La jornada incorpora además pruebas, exhibiciones y concurso morfofuncional vinculados al Caballo Marchador Gallego, junto a la VII subasta de ganado de raza frisona, además de

propuestas muy populares como la yincana libre de obstáculos (16.00 h.) y la carrera de burros (17.00 h.).

La música tendrá protagonismo con la sesión vermú del Dúo Matices (14.00 h.) y la actuación de la orquesta Os Satélites (18.00 h.). Y, como complemento, la degustación de lacón con grelos se extenderá por los establecimientos de la zona antes del cierre del recinto ferial a las 20.00 horas.

XLIII FERIA del Vino de Chantada



La XLIII FERIA del Vino de Chantada se celebra este año el 6, 7 y 8 de marzo. Será, por lo tanto, la más temprana de la Ribeira Sacra, encargada de abrir las ferias del vino en la D.O. Ribeira Sacra. Consolidada como uno de los principales actos festivos que se celebran en el municipio de Chantada, la FERIA del Vino ofrecerá a los asistentes la cata del vino vendimiado durante el año. El 12 de marzo de 1983 se celebró la primera edición de la FERIA del Vino de Chantada y el pregón lo leyó don Antón Fraguas Fraguas, catedrático y director del Museo del Pueblo Gallego. La feria nace para

poner en valor los vinos de la zona, en especial de la uva mencia, y adaptarse a los cambios del sector vinícola del sur de la provincia de Lugo. Una feria que coge impulso cuando se crea en 1996 la Denominación de Origen Ribeira Sacra, de la que Chantada forma parte. La FERIA del Vino de Chantada es una fiesta para pasarlo bien, muy bien. Bailar con las charangas y con las orquestas en la verbena, escuchar música tradicional y degustar los productos gallegos más típicos (pulpo, empanada, carne o caldeiro...). Y por supuesto disfrutar de los vinos de las bodegas de la zona.

Festa do Ourizo de San Cibrao (Cervo)

Fiesta de Interés Turístico de Galicia

El próximo 15 de Marzo, se celebra en el municipio de Cervo la tradicional Festa do Ourizo, que este año llega ya a su trigésima tercera

edición. El erizo de Mar (ourizo) constituye uno de los productos gastronómicos más apreciados de la zona costera de San Ciprián de Cervo, enclavada en A Mariña lucense, por ello no es de extrañar que tenga su propia fiesta de exal-



Viaja con nosotros

XG-769

RA&VAN

Especialistas en grupos

CHINA

VIJE EN GRUPO * 04 AL 14 SEPTIEMBRE 2026



2.599€ POR PERSONA

Incluye:

- Vuelos Santiago - Pekín / Shanghai - Santiago
- Hoteles 4★ y régimen pensión completa
- Guía de habla hispana + guía acompañante desde Madrid
- Visitas a Pekín - Xi'an - Suzhou - Shanghai
- Entradas, tren bala, traslados y seguro

SALIDA DESDE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Bus incluido

Ramón y Cajal (El Corte Inglés) ↔ Aeropuerto (ida y vuelta)

Reserve aquí:

881 090 119 | 672 543 351

info@rayvanviajes.com

* No incluye: suplemento individual 350€, ni bebidas en las comidas (solo agua)

Tarifa sujeta a disponibilidad al reservar. Consultar condiciones.

China, el viaje que todo el mundo sueña hacer

Un recorrido inolvidable por la historia, la tradición y la China más moderna

Viajar a China es adentrarse en una de las civilizaciones más antiguas del mundo y, al mismo tiempo, descubrir ciudades que miran al futuro. En este viaje en grupo organizado, recorrerás algunos de los lugares más fascinantes del país en una ruta completa y perfectamente diseñada para disfrutar sin preocupaciones.

Desde la majestuosidad de Pekín, con sus palacios imperiales y grandes avenidas, hasta Xi'an,

donde aguarda el impresionante Ejército de Terracota. El viaje continúa por la elegancia de Suzhou, famosa por sus jardines y canales, y finaliza en Shanghai, una ciudad vibrante de rascacielos, luces y contrastes.

Un viaje pensado para disfrutarlo todo: guía en español, visitas incluidas, traslados, hoteles y régimen según itinerario, tren bala y seguro de viaje.

Salida desde Santiago de Compostela, con bus incluido desde Ramón y Cajal (El Corte Inglés) hasta el aeropuerto (ida y vuelta).

Del 04 al 14 de septiembre de 2026
11 días

XG-769

RA&VAN





Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña

info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119

Principales claves para que la planificación te resulte más sencilla y tu reforma sea un éxito

Claves para la reforma de tu baño

Redacción.

El cuarto de baño es una de las estancias de la casa que más se reforman. Es un espacio muy utilizado que debe ser práctico y funcional y, al mismo tiempo, transmitir una atmósfera agradable y ofrecer una buena luz para nuestro aseo personal.

Hay muchas ideas y tendencias para renovar el baño y hacer pequeños cambios sin hacer obra, pero si vas a hacer un cambio radical tendrás que planificar muy bien la reforma, ya que te ahorrarás quebraderos de cabeza, tu presupuesto no se disparará y evitarás arrepentimientos futuros.

Si quieres saber cómo reformar el baño, renovar su imagen y aplicar las reformas más adecuadas, te damos las principales claves para que la planificación te resulte más sencilla y tu reforma sea un éxito.

Planificar la distribución

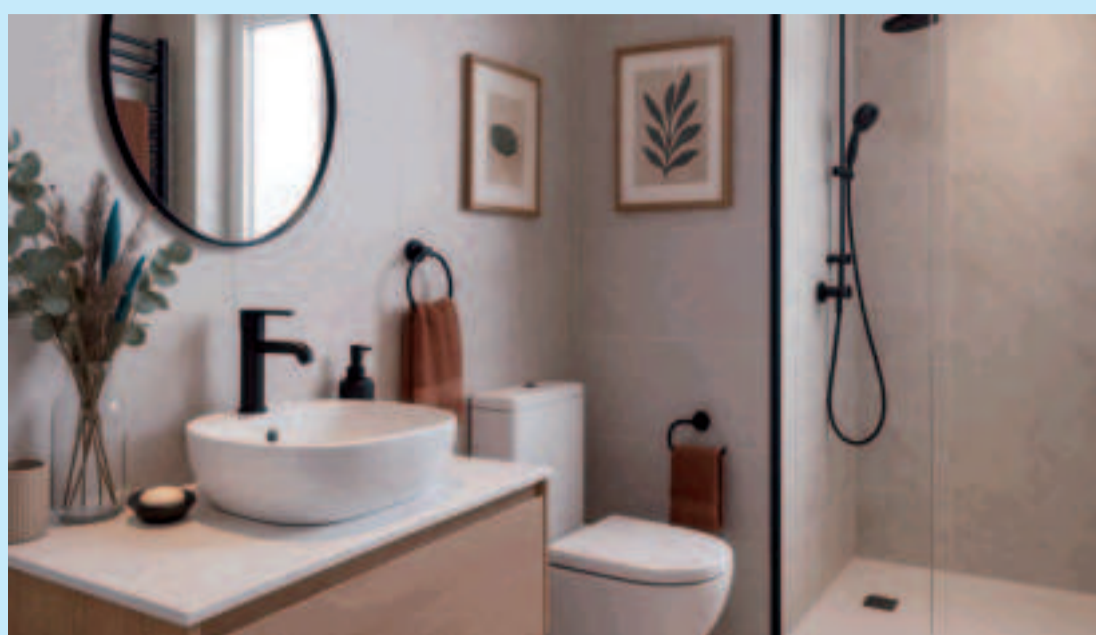
En primer lugar se debe pensar muy bien como se va a organizar el espacio en función de nuestras necesidades. No serán las mismas para una familia con hijos pequeños que para una pareja, también es importante tener en cuenta como lo utilizamos.

Las dimensiones y forma del espacio van a condicionar la distribución, así como las distancias mínimas que se necesitan para cada equipo y para poder moverse con facilidad. En este primer paso hay que tener en cuenta también la situación de las bajantes, ya que va a condicionar la situación del inodoro. Lo ideal, siempre que se pueda, es alinear todos los elementos (sanitario, bidé y mueble del lavabo) para aprovechar mejor el espacio, principalmente en baños pequeños y alargados. Dejar la bañera o la ducha al fondo o enfrente del lavabo y el inodoro y las zonas de almacenaje en la zona más escondida del baño.

Zona de ducha

Es uno de los rincones que conviene planificar bien en una reforma del baño porque se usa a diario y debe resultar cómoda. Lo ideal es que tenga al menos 1 metro de ancho y nunca menos de 70 cm.

Delante de la zona de la ducha necesitas un hueco despejado de unos 60 x 60 cm. Un punto importante es el desagüe de este elemento para evitar estancamientos y fugas. Una buena opción es confiar en sistemas con desagües integrados de alta capacidad para facilitar la rápida evacuación del agua.



Elegir bien los materiales

Para los pavimentos y revestimientos debemos escoger materiales que sean resistentes a las humedades y a los productos de limpieza. Los azulejos de cerámica y las baldosas de gres porcelánico son las más utilizadas debido a sus propiedades y a la gran variedad de estilos y acabados que existen en el mercado. Pero también podemos encontrar otro tipo de materiales como son el mármol, vidrio, la madera natural o artificial, piedra natural o el papel vinílico, entre otros. Para escoger el más adecuado hay que valorar factores como el precio, la resistencia a la humedad, la durabilidad y también la estética.

Las instalaciones

A la hora de reformar el baño, se debe revisar tanto la instalación eléctrica como la fontanería aunque

la reforma sea parcial. Si no lo haces en ese momento, puede que, con el tiempo te arrepientas y la inversión que tengas que hacer sea mayor.

Aprovecha también para instalar nuevos puntos de luz o enchufes donde puedas necesitarlos. Tanto si el cuarto de baño tiene ventana como si no, es fundamental diseñar una buena iluminación artificial para tener iluminación general que evite sombras, así como otra que sirva de foco puntual en la zona del lavabo para poder realizar con comodidad las tareas de cuidado e higiene personal como peinarse, maquillarse o afeitarse.

Planificar el almacenamiento

Antes de lanzarnos a la obra, debemos pensar qué es lo que vamos a guardar en esta estancia y cuántas personas la van a usar, así como elegir qué se quiere tener a la vista

y qué se prefiere mantener guardado.

Antes de tomar ninguna decisión hay que tenerlo claro y no dejarnos llevar por el impulso de escoger muebles auxiliares que resulten muy decorativos, pero que al final no cubran nuestras necesidades.

Pensar en la sostenibilidad

La reforma de nuestro baño es la ocasión perfecta para apostar por la sostenibilidad.

Vivir en un hogar sostenible nos permitirá, además de ser más eficientes y respetuosos con el medio ambiente, ahorrar con nuestras facturas mensuales. Aspectos como las luces, la doble cisterna del inodoro o los grifos con aireador nos van a permitir reducir el consumo de electricidad y agua manteniendo las mismas prestaciones de siempre.





Deportivo 1 - Eibar 0

El Deportivo logró sumar los tres puntos ante el Eibar, y esa fue casi la única buena noticia. El tanto llegó en el minuto 16 por medio de Zakaria Eddahchouri en una buena puesta en escena blanquiazul, pero ahí se acabó el Depor. Entre su voluntad de guardar lo que tenía en el bolsillo y la necesidad de los armeros de buscar el partido, el duelo dio un vuelco total. Poco a poco los de San José equilibraron el duelo para pasar a dominarlo, casi de forma apabullante. Su pecado fue la falta de pegada ante la poblada defensa blanquiazul, porque en todo lo demás fue mejor. Sin embargo, su gafe como visitante continúa y los azulgranas siguen siendo el único equipo que no ha ganado a domicilio.

La pobre tarde coruñesa la culminó Yeremay. El canario, desaparecido, forzó la quinta amarilla para descansar de sus molestias, pero acabó expulsado en la prolongación. Será baja ante la Real Sociedad B y, cuando vuelva, lo hará con cuatro amarillas.

Al cuarto de hora llegó el primer golpe. La jugada tuvo un protagonista conocido para los armeros: Mario Soriano. El Joker se deshizo de dos defensas dentro el área para llegar a línea de fondo y dar el pase de la muerte para que Zakaria Eddahchouri pusiese fin a una racha de tres meses sin ver puerta. El gol no descompuso a los azulgranas, más bien los revitalizó.

El segundo tiempo empezó con un Eibar dominante y un Depor contemplativo, que se conformaba con sufrir ocasiones claras. Hubo que esperar hasta volver a ver una ocasión coruñesa en el minuto 60, en el que Villares remató con cierto peligro. Más clara fue la de Adu Ares acto seguido, pero le pegó al aire para alivio de la grada. Más cerca estuvo dos minutos después, pero su disparo, desviado por una defensa para despistara Ferllo, acabó en el palo.

El acto institucional estuvo a cargo del presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda y el presidente del Real Club Deportivo, Juan Carlos Escotet

Inaugurado el Dépor Museo&Tour, primer museo deportivo de Galicia

Con la puesta en marcha del museo, el Club da comienzo a la celebración de sus 120 años de historia.

El Dépor Museo & Tour integra la dimensión deportiva, histórica y cultural del Club con su masa social y con la ciudad de A Coruña en un recorrido formado por tres salas principales (1.445 metros cuadrados) más de 250 piezas expuestas y un destacado componente interactivo y audiovisual. Ubicado en el estadio ABANCA-RIAZOR, este nuevo espacio se erige como el primer museo del deporte integrado en la red de Centros Museísticos de Galicia, del que forman parte actualmente 98 espacios en toda la comunidad. El museo se complementa con la posibilidad de realizar un tour por los espacios que jugadores y jugadoras recorren cada fin de semana (desde los vestuarios y la sala de prensa hasta la salida al terreno de juego), una experiencia única para cualquier visitante y para todo el deportivismo.



El acto de inauguración contó con la presencia de numerosas autoridades y representantes de instituciones de A Coruña y del conjunto de Galicia, que quisieron acompañar al Club en una jornada especialmente significativa. Durante su intervención, el presidente del RC Deportivo, Juan Carlos Escotet, subrayó la trascendencia de este hito para una entidad que honra su legado, impulsa su

presente y proyecta su futuro: "El Dépor Museo&Tour nace de la ilusión de nuestra afición y representa la unión de un club que forma parte indisoluble de la identidad de A Coruña y de Galicia, preservando su legado y proyectándolo hacia el futuro".

Por su parte, el presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda, coincidió en destacar el valor del RC Deportivo como uno de los

grandes referentes sociales y deportivos de Galicia y la relevancia del museo como un proyecto que enriquece el patrimonio cultural y la oferta expositiva de la comunidad. "Un país constrúese coa súa lingua, coa súa xente, coa súa industria e tecido económico, coa súa paisaxe... pero tamén cos seus fitos colectivos como os que aquí se lembran e co traballo de institucións como o Dépor. Unha amalgama que contribúe a esa Galicia Calidade que tanto nos caracteriza. Conservar este legado é un acto de xenerosidade con esta cidade, que sempre atopou en Riazor un punto de encontro e de orgullo", señaló.

El equipo de historiadores responsables de los contenidos del museo también tuvieron una participación destacada en la inauguración.

Rubén Ventureira resaltó que "el deportivismo es, desde hoy, pieza de museo. Lo son el club, sus aficionados, sus jugadores, sus directivos y sus entrenadores. De todas las generaciones, desde 1906 hasta 2026". Por su parte, Lois Novo reconoció el trabajo del amplio equipo que ha participado en el proyecto y eligió para frasear a Virgilio, fundador y primer jugador estrella del Club, para cerrar su intervención con el grito de:

¡Viva el Deportivo!

Real Sociedad B 2 - Deportivo 3

Los de Antonio Hidalgo aprovecharon la superioridad numérica por la expulsión de Mikel Rodríguez

Un gol de Mario Soriano en el último minuto da tres puntos de oro al conjunto deportivista

El Deportivo selló un triunfo feo y raquítico en Zubieta (2-3), pero que vale su peso en oro. La Real Sociedad B remontó el tanto inicial de Stoichkov y manió a los coruñeses durante muchos minutos, pero acabó por devolverles la vida tras quedarse en inferioridad numérica en los últimos veinte minutos. Un golazo de Bil y, ya en la prolongación, otro de Mario Soriano volvieron a dar la vuelta a un mal encuentro en el que el equipo de Hidalgo nunca perdió la fe. Es la quinta victoria en las siete últimas jornadas de este Dépor capaz de lo mejor y lo peor, pero que iguala junto al Almería los 49 puntos de un Castellón en ascenso directo. Stoichkov abrió el marcador para el Dépor en el primer minuto tras un error del guardameta local en el despeje de un buen centro de Luismi Cruz.

Sin tiempo para recuperarse, el partido volvió a empezar con el 1-1 de la Real B. Cierzo es que fue una jugada con varias carambolas. Tras una pérdida en el mediocampo, Carbonell llegó a la frontal coruñesa y se la brindó a Ochieng. Este se sacó un chupinazo que se envenenó al

golpear en Alti y se estrelló en la escuadra para quedarse muerto sobre la línea, donde Astiazaran empujó con el portero batido.

En la recta final hacia el descanso, un misil de Mariezkurrena a la media vuelta, se perdió ligeramente desviado.

No comenzó mejor el segundo período, Hidalgo hizo entonces borrón y cuenta nueva. Hacía ya un rato que Mella, que llevaba el brazalete de capitán, jugaba por la derecha. Con Patiño volcado a la izquierda, Soriano de vuelta a la mediapunta y Stoichkov como delantero, como había jugado contra el Atlético en la Copa, los coruñeses jugaban con cuatro mediocentros y, al menos, recuperaron el dominio. Todo se fue por el desagüe por culpa de un regalo en la salida desde atrás.

Loureiro buscó a Noubi en el punto de penalti, pero Ochieng se adelantó para fusilar a placer a Ferllo en el 2-1.

Quedaba media hora para reaccionar, y la primera ocasión deportivista llegó en un buen centro de Quagliata que Patiño cabeceó fuera por poco a los 71 minutos.



Bil y Mariano Soriano le tiran un salvavidas al deportivo.

Justo entonces la Real B se quedó en inferioridad numérica, pero, mientras el Dépor penetraba por la derecha, Patiño y Bil se estorbaron a la hora de rematar un centro atrás de Soriano. Astiazaran y Garro también avisaron en el área visitante, pero solo Bil acertó. Tras un centro de Quagliata, el delantero del Fabril recogió el rechace y se revolvió para cruzar a la red el 2-2.

El Dépor asedió entonces el área realista en busca del tercer gol por medio de sucesivos centros que apenas encontraron remates.

En plena prolongación, tras un gran pase en profundidad a la carrera de Soriano en el área, el chut de este se coló entre las piernas de Fraga para establecer el 2-3 final. Tres puntos para seguir soñando con todo.



El campeón Scratch fue Santiago Luaces de la Herrán

Torneo de Carnaval 2026 en el Hércules Club de Golf

El pasado 17 de febrero se celebró en Hércules Club de Golf el Torneo de Carnaval 2026. Las condiciones del campo no fueron las mejores debido al mal tiempo de los días anteriores. Los resultados fueron los siguientes:



CAMPEÓN SCRATCH:
Santiago Luaces de la Herrán

HÁNDICAP 1ª CATEGORÍA (HASTA 18,6)

- 1º. Luis Miguel Charro Freire
- 2º. Vicente Carcacia Estrada

HÁNDICAP 2ª CATEGORÍA (18,7-26,3)

- 1º. Enrique Corez Suárez.
- 2º. Gabriel Bouzas Longueira

HÁNDICAP 3ª CATEGORÍA (+26,4)

- 1º. Encarnación Ruiz Peco
- 2º. A. Mario Rodríguez Robio

HÁNDICAP 1ª CATEGORÍA:

- 1º. L.M. CHARRO FREIRE. 42 puntos
- 2º. SANTIAGO LUACES DE LA HERRÁN. 35 Puntos
- VICENTE CARCACIA ESTRADA. 35 Puntos
- 4º. F. JAVIER COSTA BUJÁN. 34 Puntos
- PABLO FREIJEIRO ANDRADE. 34 Puntos
- DOMINGO ANTONIO SUÁREZ DONO. 34 Puntos

HÁNDICAP 2ª CATEGORÍA:

- 1º. CORES SUÁREZ, ENRIQUE. 40 Puntos
- 2º. BOUZAS LONGUEIRA, GABRIEL. 35 Puntos
- AVECILLA PORTO, FERNANDO. 35 Puntos
- 4º. PORTELA LLAMBI, LUIS MIGUEL. 34 Puntos

HÁNDICAP GENERAL:

- 1º. CHARRO FREIRE, LUIS MIGEL. 42 Puntos
- 2º. CORES SUÁREZ ENRIQUE. 40 Puntos
- RUIZ PECO, ENCARNACIÓN. 40 Puntos
- 4º. LUACES DE LA HERRÁN, SANTIAGO. 35 Puntos
- CARCACIA ESTRADA, VICENTE. 35 Puntos
- AVECILLA PORTO, FERNANDO. 35 Puntos



Torneo de Carnaval

MIÑO GOLF ARTABRO



El pasado 14 de febrero se celebró en el Miño Club de Golf, como todos los años, el Torneo de Carnaval 2026. Pese al mal tiempo y a un campo en unas condiciones muy duras, la participación llegó a los 60 jugadores. El torneo se jugó por parejas en la modalidad de fourball-stableford.

- Categoría Scratch:**
- 1º. Mieres Fernández Grande Veloso, 36 puntos
 - 2º. Brandariz Dans Ridpath Freire, 31 puntos
 - 3º. Roel Carabel Fernández Rodríguez, 31 puntos

- Categoría Hándicap**
- 1º. Martínez Marques Lago Valle, 45 puntos
 - 2º. García Martínez Castaño López, 44 puntos
 - 3º. Mieres Fernández Grande Veloso, 42 puntos

SCRATCH:

- 1º. LUACES DE LA HERRÁN, SANTIAGO. 25 Puntos
- 2º. CHARRO FREIRE, LUIS MIGUEL. 24 Puntos
- 3º. COSTA BUJÁN, F. JAVIER. 23 Puntos
- CHARRO COUSILLAS, MIGUEL. 23 Puntos
- 5º. NÚÑEZ RODRÍGUEZ, LUIS. 22 Puntos
- RUPPEN RODRÍGUEZ, JAIME. 22 Puntos
- RAYON MARYNYCH, NAZAR. 22 Puntos



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

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:

Buenos días.

Soy copropietario al 50% de un terreno urbanizable y quiero vender mi parte. Tras estar de acuerdo en que se vendería a un tercero, mi copropietario empezó a darme largas con los compradores. Luego dijo que lo compraría él, después que lo haría su mujer y, tras exigirle un documento de renuncia, volvió a decir que lo compra él. Llevamos así un año, sin compromiso claro. He puesto como fecha límite el 5 de marzo para firmar un contrato de arras, pero evita reunirse conmigo y me propone ir directamente a notaría, sin firmar arras previas. Prefiero contrato de arras porque no tengo seguridad de que esté realmente comprometido. ¿Es obligatorio firmar arras antes de ir al notario? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que no me está dando largas otra vez? Muchas gracias.

Estimado cliente

Desde el punto de vista jurídico, conviene separar lo legal de lo estratégico. No es obligatorio firmar un contrato de arras antes de otorgar escritura pública de compraventa. La ley permite acudir directamente al notario y formalizar la compraventa sin documento previo. De hecho, si ambas partes comparecen ante el notario con el precio y el título preparados, la operación queda perfectamente cerrada en ese mismo acto.

Ahora bien, el contrato de arras cumple una función práctica muy relevante: garantiza un compromiso previo. Si se pactan arras penitenciales, reguladas en el artículo 1454 del Código Civil, el comprador entrega una cantidad a cuenta y, en caso de desistir, la pierde; si desiste el vendedor, debe devolverlas duplicadas. Esa entrega económica genera un vínculo real y desincentiva cambios de postura de última hora.

En su caso, más que un problema estrictamente legal, existe un problema de confianza y negociación.

La conducta descrita (cambios de criterio, dilaciones, propuestas sucesivas) justifica que usted busque una garantía adicional antes de dar por cerrada la operación.

Si el comprador insiste en ir directamente a notaría, puede aceptar esa vía, pero fijando un plazo concreto y por escrito. Por ejemplo, mediante un burofax o correo electrónico formal donde se indique fecha, hora y notaría concreta para la firma, advirtiéndole que, si no comparece, se entenderá que desiste de la compra. Esto no sustituye a las arras, pero le permitirá acreditar falta de voluntad real.

También debe tener en cuenta que, siendo copropietarios, usted siempre conserva la posibilidad de ejercitar la acción de división de cosa común, que puede terminar incluso en venta en pública subasta si no

hay acuerdo. El simple anuncio serio de esta vía suele servir para desbloquear situaciones de bloqueo prolongado.

En definitiva, no está obligado a firmar arras, pero tampoco a acudir a notaría sin una mínima garantía temporal y organizativa. Si desea seguridad, o bien exige arras con entrega efectiva de señal antes del 5 de marzo, o bien fija ya una fecha notarial cerrada y documentada.

Lo esencial es no prolongar indefinidamente una situación que, según relata, se arrastra desde hace dos años sin compromiso firme.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Expertos del sector vaticinan más encarecimiento pero descartan que la crisis se deba a factores que condujeron al estallido de hace casi dos décadas

La vivienda en A Coruña, escasa y en precios máximos. ¿Estamos ante una nueva burbuja inmobiliaria?



Redacción.

La economía lo explica todo, o casi todo. Su mecánica a gran escala está detrás de la dinámica y la evolución de sectores tan diversos como la tecnología, el turismo, la moda o la vivienda. Pero no es fácil explicar (ni comprender) cómo afectan los factores económicos globales en ámbitos específicos.

Al detenerse en la situación de la vivienda en las ciudades de un país como España esta es la tendencia actualizada, según revelan observatorios del sector e informes profesionales: la demanda está en máximos, con precios que no dejan de crecer cada mes porque la oferta es escasa. Esto también lo explica todo.

Más contexto: la construcción de pisos, en la que vuelcan con anuncios sus políticas de vivienda administraciones como la Xunta, ha

caído en los dos últimos trimestres en el conjunto del país; y ciudades gallegas como A Coruña o Santiago ven crecer el porcentaje de pisos que elevan su valor por encima de los 250.000 euros o alcanzan records históricos en el precio del metro cuadrado. Medidas como la declaración de zona tensionada, aplicada en A Coruña y deseada en Santiago, contienen levemente los precios en el ámbito del alquiler, pero reducen la oferta de arrendamiento duradero en favor del de temporada y está por ver si a largo plazo darán el resultado anhelado.

El ciudadano que recuerde que a finales de la primera década del siglo XXI se produjo un estallido mundial de la burbuja inmobiliaria con subida descontrolada de precios puede encontrar hoy algún punto en común con aquella situación. Expertos del sector, en cambio, descartan que se esté de nuevo ante un fenómeno similar.

Más control de crédito, más desequilibrio

Los parecidos se dan porque hay un fuerte y constante encarecimiento de la vivienda que dificulta el acceso a gran parte de la población. Pero el escenario es ahora distinto, sin circunstancias que entonces hicieron crecer la burbuja inmobiliaria. No hay la corriente especulativa del pasado ni fluye el crédito. "Antes del 2008 había muchísima especulación inmobiliaria, los bancos daban muchas facilidades en los préstamos y la gente se sobreendeudaba sin saber lo que firmaba. Así explotó todo", repasa el director de Brigantia Real Estate, Ricardo Lorenzo Domingo.

"Ahora la financiación está más controlada en las hipotecas, de un 80%, con más control de los bancos sobre las condiciones de los solicitantes u otras posibles deudas. Y la gente está más concienciada tras lo que pasó, tiene más información", compara.

El piso se sitúa en Ferrol Vello

La Xunta de Galicia entrega en Ferrol una vivienda tras su rehabilitación

Redacción.

La Xunta de Galicia ha hecho entrega de las llaves de una vivienda en el barrio de Ferrol Vello tras la restauración del inmueble.

La acción forma parte del Plan Rexurbe con el que rehabilitar pisos para su alquiler accesible, facilitando la revitalización de los municipios.

En la entrega de llaves participaron la conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María M. Allegue, y la delegada en Ferrol, Martina Aneiros. La titular de Vivenda destacó que esta es una de las dos viviendas

obtenidas de la rehabilitación del inmueble, que abarca dos números de la calle Carme Curuxeiras. En esta misma calle ya se restauró el número 8, que se destinará a tres viviendas y cuyas obras están en la fase final.

En total, la Xunta cuenta con un presupuesto de 1,9 millones de euros para la restauración de estas cinco viviendas.

En Ferrol, además de estas actuaciones, el Gobierno gallego recuerda que está construyendo 124 viviendas en Bertón, licitadas recientemente por 22 millones de euros. En este barrio están en marcha ya 353 hogares con dos inmuebles todavía en obras.



Acto de entrega de llaves donde participaron la conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María M. Allegue, y la delegada en Ferrol, Martina Aneiros.



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: Amarga Navidad

País: España.
Director: Pedro Almodóvar. **Guión:** Pedro Almodóvar.

Reparto: Bárbara Lennie, Leonardo Sbaraglia, Aitana Sánchez-Gijón, Victoria Luengo, Patrick Criado, Milena Smit, Quim Gutiérrez, Rossy de Palma, Carmen Machi, Gloria Muñoz.

SINOPSIS:
La película nos presenta a Elsa, una directora de publicidad cuya madre muere durante un largo puente del mes de diciembre. Encuentra refugio en el trabajo, aunque es más bien una huida hacia adelante. Trabaja sin parar y, sin darse cuenta, no se concede el tiempo necesario para guardar el duelo por la ausencia materna...

Fecha de Estreno: 20 de marzo 2026



Título: La Sonrisa Del Mal

País: Italia, Eslovenia.
Director: Paolo Strippoli.
Guión: Jacopo Del Giudice, Paolo Strippoli, Milo Tissone.

Reparto: Michele Riondino, Romana Maggiora Vergano, Roberto Citran, Giulio Feltri, Sergio Romano, Anna Bellato, Sandra Toffolatti, Gabriele Benedetti.

SINOPSIS:
Remis es un pequeño pueblo enclavado en un valle aislado en las montañas. Sus habitantes son excepcionalmente felices. Parece el destino perfecto para el nuevo profesor de educación física Sergio Rossetti, atormentado por un pasado misterioso. Al poco tiempo de llegar, el profesor descubre que tras esta aparente serenidad se esconde un ritual inquietante.

Fecha de Estreno: 20 de marzo 2026



Título: Tafiti Y Sus Amigos

País: Alemania.
Director: Nina Wels. **Guión:** Julia Boehme, Nicholas Hause.

Reparto:
Thomas Schmuckert, Dela Dabulamanz, Dustin Semmelrogge, Simon Werner, Bürger Lars Dietrich.

SINOPSIS:
Cuando Tafiti, una joven suricata, conoce a Bristles, el cerdo salvaje, sabe que no pueden ser amigos. "¡Las suricatas se quedan con lo suyo!" es lo que siempre le ha dicho el abuelo, ya que la vida en el desierto está llena de peligros. Pero cuando Bristles es atacado por un águila, es Tafiti quien corre a rescatarlo.

Fecha de Estreno: 20 de marzo 2026

CULTURA

A Coruña será una de las paradas de la gira mundial de "La Reina del Flow"

A Coruña será una de las paradas de la gira mundial de La Reina del Flow, en un concierto que se celebrará el 27 de junio de 2026. Las entradas están a la venta desde el pasado 10 de febrero, a través de las plataformas ATaquilla y Ticketmaster a partir de las 12:00 horas y con un precio de salida que va desde los 40 euros hasta los 125 euros más gastos de gestión.



El fenómeno televisivo global, producido por Caracol y difundido por Netflix a nivel mundial, tendrá como única parada del noroeste peninsular la Ciudad de Cristal. Un día antes lo hará en Vigo, únicas fechas en nuestra Comunidad Autónoma. Alicante, Pamplona, Sevilla, Madrid, Tenerife, Fuengirola, Gran Canaria y Barcelona serán los otros puntos de la geografía española donde se podrá disfrutar del show.

Después del éxito cosechado en 2025 en el Movistar Arena y en el Recorda Fest, la serie vuelve a España, esta vez con Charly Flow (Carlos Torres) encabezando el insuperable cartel, al que también se suma Yoni Trejos (Jay Torres). Repetirán María José Vargas, Juan Manuel Restrepo (Charly Flow/ Pez Koi), Drama Key (Juan Pa-

lau) y Kevin Bury (Cris Vega), en este tour que regresa dentro de una gira ambiciosa y por todo lo alto.

La Reina del Flow ha pasado de ser una serie de éxito a convertirse en un auténtico fenómeno internacional y fuera de España, llegará a más de una quincena de países.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1						■					
2					■						
3		■							■		
4				■							
5							■				
6	■									■	
7					■						
8								■			
9			■							■	
10								■			
11						■					

HORIZONTALES:

- Dotada de alas. Facción del rostro.
- Tiene espacio para entrar.
- Vocal. Símbolo químico del molibdeno.
- Su Alteza Real. Idolatrabais.
- Fallará, se equivocará. Espadaña.
- Dejar el nido las aves ya crecidas.
- Especie de lanza larga que usaban los soldados de infantería. Mentiras, engaños.
- Manifestaréis rica. Instituto Nacional de Estadística.
- Erbio. Unifiquéis. Símbolo químico del carbono.
- Escrito donde se censura o pone en ridículo algo o a alguien. Carcajada.
- Relativo al hueso. Hacer una tasación.

VERTICALES:

- Culpé, delaté. Que está en prisión.
- Símbolo del lantano. Te quemaras.
- Odié. Preposición inglesa.
- Entregues. Cocinarais en el horno.
- Diez en representación hexadecimal. Rostro, jeta. Moneda europea.
- Mujer de Numancia.
- Excéntrica. Marcharse, largarse. Tonelada.
- Perfeccionamiento final de una obra o labor. Furia, cólera.
- Tengo conocimiento de ello. Estudio, examen.
- Emitieran gemidos. Abreviatura de "Su Alteza".
- Relativa al hueso. Hacer que algo quede sin humedad.

CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

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

• Servicios:

- Terapia ocupacional.
- Enfermería.
- Psicología.
- Actividades y ejercicios dinámicos.
- Preparación de comidas.
- Transporte.

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



Haga su reserva
698 167 730
603 396 781