

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 94

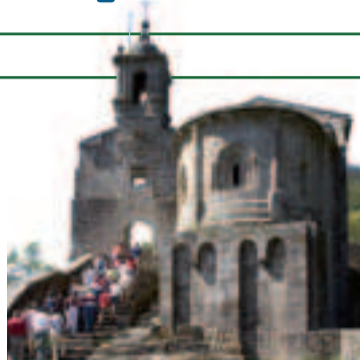
PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ABRIL - AÑO 2026



Más de 762.000 € para reforzar el personal cultural de los ayuntamientos de la provincia

pág. 4



Comarcas del Eume, Ferrol y Ortegal

pág. 6 y 7

Una de las actuaciones es la protección de los hogares, a los que se destinarán más de 6 millones de €

Plan para ayudar a los sectores y familias ante los efectos de la guerra en Oriente Medio

Se destinarán más de 6 millones de euros para moratorias, aplazamientos y condonación parcial de alquileres de las viviendas públicas.

La Xunta aprobó activar un Plan de 157 millones de euros para atender a los sectores con más dificultades y a las familias vulnerables frente a las consecuencias de la guerra en Oriente Medio. Se trata de un plan con veinte líneas de actuación que contempla políticas de choque energético, apoyo financiero a las empresas, protección social e impulso a la transición energética, así como actuaciones encaminadas a la resiliencia logística y propuestas de reforma normativa y fiscal. En las medidas destacan 62 millones de euros para empresas y pymes, 6,2 millones de apoyo a las familias, 25,5 millones para el sector pesquero, 19,4 millones para el sector agrario, 39,3 millones de euros para eficiencia energética y 5 millones para el sector turístico. El plan incorpora un marco de gobernanza, seguimiento y evaluación que permite priorizar las ac-



tuaciones, medir su impacto y garantizar una ejecución coordinada y eficaz entre administraciones. Entre las actuaciones más urgentes figuran los 62 millones de euros de los préstamos que el Instituto

Gallego de Promoción Económica (Igaape) destina a empresas afectadas por el incremento de los costes energéticos y por las disrupciones en las cadenas de suministro. Además, se implantará un proce-

dimiento extraordinario de tramitación acelerada para solicitudes de financiación empresarial, que permitirá resolver expedientes en un plazo máximo de 10 días.

Revisión y actualización del Nomenclátor de Galicia

Se han modifican 2.530 denominaciones de concellos, parroquias y lugares.

Algunos son: Pastoriza, Alfoz do Castrodouro, A Ribeira de Piquín, A Caniza, Cangas de Morrazo, O Campo Lameiro, O Castro de Caldelas, O Porto do Son, O Riós y la extinción del guion que unía Mondariz Balneario o los fusionados Oza Cesuras y Cerdedo Cotobade.

Estos son los concellos cuya denominación varía fruto de la revisión y actualización del Nomenclátor de Galicia, que en sus orígenes data de 2003. Tras el estudio de 4.398 topónimos, se acordó modificar el nombre de 2.335 lugares, 182 parroquias y 12 concellos. Todos los topónimos podrán consultarse en el Portal da Lingua, en el de la RAG y en Toponimia de Galicia.



Mantenimiento de piscinas
Accesorios de depuración
Tienda física con exposición
Construcción de piscinas de obra y poliéster

TODO PARA *tu* PISCINA

Grupo SPR Bergondo
PISCINAS BETANZOS
A Brea, 26 bajo Izq. - Guísamo - Bergondo

981 458 540 / 636 474 936
tiendagrupospr.com

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
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

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

ARTEIXO

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

**"ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR"**

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO
Nº Colegiado 15001942



D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

Especialistas en implantología dental avanzada



IMPLANTES Y DIENTES FIJOS EN EL DÍA

T. 981 675 466

www.alexdevicente.com

Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Reg. Sanit. C-15-004309

Los eurodiputados han añadido nuevas salvaguardias para blindar a la Unión Europea

La Eurocámara aprueba el acuerdo comercial UE-EEUU pero con condiciones si hay más amenazas

El Parlamento Europeo ha aprobado el acuerdo comercial entre la Unión Europea y Estados Unidos con 417 votos a favor, 154 en contra y 71 abstenciones. La votación fija la posición de la Eurocámara e incorpora nuevas cláusulas de protección ante posibles aranceles o amenazas del presidente estadounidense Donald Trump, incluida la posibilidad de suspender el pacto.

La decisión permite que los negociadores de la Eurocámara inicien conversaciones con los representantes del Consejo (los Estados miembros) y que Bruselas comience a implementar su parte del acuerdo con Washington. El comisario europeo de Comercio, Maros Sefcovic, celebró en redes sociales que se trata de "un paso crucial hoy en el Parlamento Europeo" que aporta "certidumbre real para las empresas europeas".

En comparación con lo pactado el pasado verano entre Trump y la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, los eurodiputados han añadido nuevas salva-



La presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen.

guardias para blindar a la Unión Europea. Estas cláusulas se activan si el presidente estadounidense introduce nuevos gravámenes contra países europeos o cuestiona la in-

tegridad territorial del bloque. Armados con las lecciones extraídas de la crisis por Groenlandia a principios de año, la Eurocámara apuesta por que Bruselas tenga ca-

pacidad de suspender el acuerdo en su conjunto si se repite un escenario similar. El presidente de la comisión de Comercio Exterior de la Eurocámara (INTA) y ponente, el socialista

alemán Bernd Lange, indicó que "el Parlamento solo respaldará los términos comerciales del acuerdo si el reglamento contiene salvaguardias claras".



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG



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



www.mabesoa.com

Rosa Ana García destacó que esta iniciativa contribuye a garantizar un recurso para salvar vidas

La Diputación de A Coruña recibe el nombramiento de Entidad Socia de Honor de AGA-Ucraniana



En el acto de entrega del galardón participó la diputada de Empleo, Industria, Medio Ambiente y Transición Ecológica, Rosa Ana García.

Redacción.

La Diputación de A Coruña viene de ser distinguida como Entidad Socia de Honor por la Asociación Gallega de Ayuda a la Ucraniana (AGA-Ucrania), en reconocimiento al apoyo sostenido de la institución provincial a las iniciativas humanitarias impulsadas por la entidad desde el inicio de la guerra.

En el acto de entrega del galardón participó la diputada de Empleo,

Industria, Medio Ambiente y Transición Ecológica, Rosa Ana García, quien agradeció la distinción y destacó la responsabilidad de las instituciones públicas de actuar ante conflictos que afectan a millones de personas. La diputada puso en valor la labor de AGA-Ucrania y el papel de la sociedad civil organizada en la respuesta a la emergencia humanitaria. Durante su intervención, Rosa Ana García subrayó el proyecto que la Diputación desarrolla en colaboración con la asociación para dotar de

equipamiento médico al centro regional de sangre de Odesa, la tercera ciudad más grande del país. Una actuación que permitirá reforzar la capacidad sanitaria de una región que atiende a millones de personas y mejorar la conservación y distribución de sangre en situaciones críticas.

AGA-Ucraniana desarrolla una labor clave tanto en Galicia como en Ucrania, canalizando ayuda humanitaria y coordinando proyectos de apoyo médico en zonas afectadas por la guerra.

La Xunta inicia la fase de calle del proyecto “Localízate” con gincanas en las siete ciudades

La iniciativa ¡Localízate! en tu comercio local, impulsada por la Xunta en el marco del Plan estratégico del comercio de Galicia 2025-2030, entra este mes de abril en su fase de calle con la celebración de las gincanas urbanas.

Tras el desarrollo de la primera etapa, ¡Localízate! en el aula, en la que 2.175 alumnos y alumnas de ESO y de FP Básica trabajaron en equipo en sus respectivos cen-

tros para analizar y proponer ideas innovadoras para el comercio de proximidad, el programa da ahora paso a su vertiente más práctica y dinámica, en la que participarán en cada ciudad aquellas aulas con los trabajos mejor valorados por el jurado.

Así, entre abril y mayo tendrán lugar las actividades en formato gincana que llevarán al alumnado a recorrer diferentes zonas comer-

ciales y plazas de abastos de Galicia. El calendario comenzará el 14 de abril en Ferrol, continuará el 21 en Lugo y el 27 en Santiago de Compostela, y proseguirá ya en mayo con las citas del día 5 en Pontevedra, el 12 en Ourense, el 19 en A Coruña y el 26 en Vigo. El objetivo de esta iniciativa es acercar la juventud al comercio local y poner en valor su papel fundamental en el entorno.

Más de 762.000 € para reforzar el personal cultural de los ayuntamientos de la provincia

La Diputación de A Coruña ha aprobado de forma definitiva la concesión de las ayudas del programa FO206, destinado a financiar los gastos de personal técnico de los servicios municipales de cultura durante 2026.

La convocatoria moviliza un total de 762.041,43 € y alcanza a 63 entidades locales de la provincia, consolidando una línea de apoyo orientada a mantener la estructura profesional que sostiene buena parte de la actividad cultural municipal. La resolución definitiva introduce ajustes menores respecto a la propuesta provisional difundida a finales de febrero. Esas modificaciones responden al proceso de alegaciones y a la revisión de la documentación presentada, aunque no alteran ni el número de entidades beneficiarias ni el alcance global del programa. Las cuantías se mantienen en los límites ya fijados en la convocatoria, con un máximo de 14.475

€ para puestos de técnica o técnico de gestión cultural y de 9.650 euros para personal de animación sociocultural. Además, se aplica una reducción proporcional con el objetivo de que todas las entidades que cumplen los requisitos puedan acceder a las subvenciones.

En la relación definitiva figuran varios ayuntamientos del área coruñesa y de las comarcas próximas. En la modalidad de animación sociocultural aparecen Bergondo, Carral, Oleiros, Paderne y Sada. Por su parte, en la línea destinada a gestión cultural están incluidos Abegondo, Betanzos, Coirós, Culleredo, Irixoa, Miño, Ordes y Vilasantar, entre otros municipios de la provincia.

El programa permite financiar perfiles profesionales vinculados a la organización de actividades, a la programación estable y a la dinamización de la vida cultural local.



Promoción exterior de la industria audiovisual y de los videojuegos de Galicia

La Xunta publicó en el Diario Oficial de Galicia la convocatoria anual de subvenciones para la comercialización y difusión exterior de proyectos y obra audiovisuales y videojuegos, a las que destina una dotación de 80.000 euros. Se consolida de este modo la ampliación de crédito para esta línea de ayudas aprobada en 2025, cuando se sumaron 10.000 euros a la cuantía inicial convocada por 70.000 euros para facilitar económicamente la presencia gallega en los más importantes encuentros y eventos especializados del circuito internacional. De este modo, el objetivo del Gobier-

no gallego con esta medida es contribuir a la participación de empresas y profesionales de nuestra Comunidad en destacados foros de negocio en estos ámbitos, así como contribuir a la promoción de los filmes de productoras gallegas seleccionadas en las principales citas del calendario anual de premios y festivales. Además, como novedad, las bases de este año incluyen una tercera modalidad, para la que se reservan 9.000 euros, destinada a favorecer la asistencia a cursos formativos que cuente con el apoyo del programa MEDIA Europa Creativa de la Unión Europea.



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 Cobos 2
El Temple - Cambre (A Coruña)



Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

📞 628 440 977

@rubalfisioterapia

📍 C/ Braas, 34 Bajo 301 - 15640 Guitiama / Bergondo

MARBEN ALONSO
Estética y bienestar

BRILLA EL DÍA DE TU BODA

Acércate y conoce nuestros tratamientos

📍 Rúa Pigara Bajo 2, El Temple, Cambre

☎ 691 466 900

Restaurante **Aquarius Cafe**

!!! Ven a celebrar tus fiestas con nosotros !!!



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

☎ 981 623 410

PESCADOS GELU

DE LA MAR A LA MESA

PESCADOS GELU IGLESIAS

📞 Pescados y mariscos Gelu Iglesias

☎ TLF.: 615 450 333

📍 PLAZA DE LUMEI PUERTO DE SADA A CORUÑA

BODEGONO CAUREL

📍 C/ Rosalía de Castro, 2. 15076 O Groveal - Cambre

☎ Telf.: 981 651 594

RAÑA Y BOEDO

ELECTRICIDAD

Instalaciones y mantenimientos eléctricos
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS

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

Ría de Sada

Restaurante Parillada

- 🐟 Pescados a la plancha
- 🥩 Carnes a la brasa
- 🍛 Arrozos (gran variedad)
- 🍷 Gran selección de vinos
- 🦞 Marisco vivo
- 🪑 Amplio 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)

Rutas Turísticas (I)

Descubre las comarcas del Eume, Ferrol y Ortegal

Redacción.

La ruta que proponemos permitirá descubrir rincones de las comarcas de Eume, Ferrol y Ortegal, cuyo litoral recibe el sobrenombre turístico de Rías Altas para diferenciarlo de otros tramos de nuestras costas.

Naturaleza salvaje en sierras como la de A Faladoira y A Coriscada, que marcan el territorio por el este y descienden abruptamente hasta el río Sor, limitando con la provincia de Lugo; o la sierra de A Capelada, con sus vertiginosos acantilados, que poseen un desnivel casi vertical de 600 m. Pero también valles de orografía suave, como las tierras del interior de Ferrol o Valdoviño, o las orillas del amplio

estuario del río Mera y de la ría de Ortigueira.

A lo largo de las diferentes etapas de la ruta descubriremos multitud de espacios naturales, destacan el Parque Natural das Fragas do Eume, reserva de bosque atlántico, o lagunas costeras como A Frouxeira o Doniños. Otro gran atractivo lo constituyen los faros, desde el más septentrional de la península ibérica, Estaca de Bares, hasta el que marca el encuentro entre el Atlántico y el mar Cantábrico, cabo Ortegal.

Y a esta riqueza natural y paisajística hay que sumarle su amplio y variado patrimonio histórico y monumental. Localidades como Pontedeume, en la que dejaron su huella los Andrade, familia noble que dominaba la comarca en la Edad

Media; o villas más marineras, como Ortigueira o Cedeira. Tampoco debemos olvidar el legado religioso, reflejado en monasterios como el de Caaveiro, enclavado en el valle del Eume, o el de Monfero.

Iniciamos nuestra ruta en la villa de Pontedeume, situada en el Camino Inglés, que cuenta con un interesante centro histórico en el que destaca la Torre dos Andrade, lo único que queda del antiguo pazo condal de la familia Andrade, que dominó gran parte del territorio del norte de Galicia entre los siglos XIV y XVI, cuando se fusionó con la casa de Lemos.

De ese período también se conserva parte del puente, que sufrió varios derrumbes y reformas a lo largo de los siglos. Desde el centro de Pontedeume cogeremos la carretera dirección Betanzos para subir a lo alto de Campolongo.

Poco antes de llegar, podemos desviarnos hacia la iglesia de San Miguel de Breamo, una de las joyas románicas de la zona y lugar de romería en mayo y septiembre. De regreso a la carretera principal, nos encontraremos con la carretera provincial que nos llevará al castillo de Andrade. Está situado en lo alto de A Pena Leboeira y, desde allí, hay unas espléndidas vistas de la ría de Ares y la ría de Betanzos, e incluso se puede vislumbrar la ciudad de A Coruña.

Seguimos nuestro camino hacia el Parque Natural das Fragas do Eume. Se trata de un espacio protegido que alberga multitud de especies animales y vegetales de gran valor, y está considerado como



Monasterio de Santa María de Monfero.



Vila de Ortigueira.

uno de los bosques atlánticos más importantes de Europa. Al final de la carretera, cruzaremos el puente a pie y seguiremos un camino que, en apenas medio kilómetro, nos llevará al antiguo monasterio de San Xoán de Caaveiro, situado en un entorno natural de gran belleza. Regresaremos a Pontedeume para continuar nuestra ruta hacia Ferrol. Al salir de Cabada hacia el este. Hay muchos lugares para visitar en este municipio, como la iglesia románica de Lubre o la ermita de A Mercé, así como la playa de Chanteiro, pero recomendamos subir al monasterio de Santa Catalina de Montefaro y al espléndido mirador de A Bailadora, que nos permitirá contemplar la entrada de la ría de Ferrol en su punto más estrecho, defendido por los castillos de la Palma y San Felipe.



Torre dos Andrade (Pontedeume).



Fragas do Eume.



Santo André de Teixido.

En la segunda jornada nos desplazaremos desde la ría de Ferrol hasta las tierras más septentrionales de la península ibérica. Cogeremos la carretera AC-862 en dirección Ortigueira. Hasta llegar al castillo de Naraío, encaramado en unos acantilados sobre el río Castro. Conserva la torre del homenaje, de unos 15 metros de altura, y parte de las fortificaciones exteriores. Continuando por la AC-862 llegaremos a Balocos, donde nos desviaremos hacia la derecha hasta llegar al castillo de Moeche.

Aquí se celebra anualmente el Festival Irmandiño, que recuerda el pasado histórico del lugar. Continuaremos por la carretera principal cruzando el municipio de Cerdido hasta llegar a Ponte de Mera, donde ya podremos ver las marismas de la ría de Ortigueira y Ladrado, uno de los espacios naturales más aislados de la comarca, lo que hace que sea un hábitat perfecto para la fauna, especialmente para las aves, ya que cuenta, entre otras figuras de protección, con la declaración ZEPA (Zona Especial de Protección de Aves). Bordeando la ría llegaremos a Ortigueira para visitar la iglesia parroquial de Santa Marta y el antiguo convento dos Dominicanos. Otro monumento singular es el molino de viento situado en la parte alta de la villa. Volviendo a la AC-862, antes de abandonar las tierras de Ortigueira, tendremos que desviarnos en Loiba para poder disfrutar de una de las mejores panorámicas de la costa norte desde Os Picóns. Podremos apreciar Cabo Ortegal y la serra da Capelada si miramos hacia el oeste, y Estaca de Bares si miramos hacia el este.

Las últimas visitas de la jornada se encuentran en el municipio de Mañón, situado entre las sierras de A Coriscada y A Faladoira y el río Sor, que forma un valle enclavado entre las montañas. O Barqueiro, es el punto de partida para acercarnos al faro de Estaca de Bares. Desde el faro subiremos al lugar de O Semáforo de Bares, donde podremos disfrutar de las vistas de la costa de Lugo si miramos hacia el este, con la isla Coelleira marcando la entrada de la ría de O Barqueiro.

Dejamos Ortigueira atrás saliendo por la AC-862 dirección Ferrol. Unos kilómetros más adelante, en A Ponte de Mera, tomaremos un desvío señalizado hacia Cariño, a poca distancia visitaremos Cabo Ortegal, rodeado de impresionantes acantilados, como los famosos «Os Aguillóns», que nos sitúan frente al lugar donde el océano Atlántico se funde con el mar Cantábrico. Salimos de Cariño en dirección a Santo André de Teixido. A pocos kilómetros se encuentra, perfectamente señalizado, el mirador de A Miranda. Desde esta atalaya, enclavada en la sierra de A Capelada, podremos admirar las inmejorables vistas sobre la ría de Ortigueira y Cariño. Seguimos en dirección a Santo André de Teixido, circulando por la carretera de vuelta de Cariño. A poca distancia nos encontraremos con el mirador de A Garita de Herbeira. Nos ofrece una vista espectacular del acantilado más grande de la península ibérica, uno de los más grandes de Europa continental, con una pendiente superior al 80 % y 600 m



Ría de Ortigueira.



Cabo Ortegal.

de altura sobre el nivel mar. Dejamos Santo André de Teixido y circulamos en dirección a Cedeira, situada a 12 km, en la desembocadura del río Condomiñas, que cuenta con el maravilloso arenal de la playa de A Madalena. Desde esta villa marinera todavía podemos hacer un par de desvíos para acercarnos al faro de Punta Candieira y contemplar una buena panorámica de la costa, o visitar el castro de Sarridal. Desde el final del puerto subiremos hasta el castillo de A Concepción y, a poco más de 300 m, encontraremos el yacimiento. Después, podremos acercarnos hasta punta Sarridal y disfrutar de las vistas de la entrada de la ría.

Desde Cedeira cogeremos la carretera AC-566 dirección Ferrol, que nos permitirá ir descubriendo al-



Ría de Cedeira.



Faro de Punta Candieira.

gunos de los arenales más bellos de las Rías Altas, como el de Vilarrube, Pantín, famoso por su campeonato de surf, hasta llegar al de Valdoviño, en donde se encuentra la lagoa da Frouxeira, un espacio natural de gran interés ornitológico. Siguiendo la ruta por el litoral, llegaremos al faro de Punta Frouxeira, desde el que se pueden apreciar unas vistas espléndidas del arenal y la costa.

La siguiente parada que proponemos es en el faro de cabo Prior, uno de los lugares más apartados de la zona, en donde dominan los acantilados. También podremos

ver los restos de las antiguas baterías militares que tanto abundan en los alrededores de Ferrol. Quedarán a nuestra derecha unas playas batidas con fuerza por el Atlántico, como la de Ponzos o Santa Comba, llamada así por la solitaria ermita situada en un islote accesible cuando hay marea baja. Continuando por el arenal de San Xurxo llegaremos a Doniños, con su extensa playa abierta al océano que esconde en su interior la laguna del mismo nombre, un humedal costero de especial atractivo para los ornitólogos, al igual que ocurre con el de A Frouxeira.

El coste que pagan las pymes españolas por cada hora trabajada de sus empleados sigue aumentando



Pymes y autónomos pagan un 3,2% más por cada hora de trabajo de sus empleados, según el INE

Redacción.

El coste que pagan las pymes españolas por cada hora trabajada de sus empleados sigue aumentando. Según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), este indicador subió un 3,2% interanual en el cuarto trimestre de 2025, lo que supone una aceleración respecto al trimestre anterior y confirma la tendencia de encarecimiento del empleo en los últimos años.

Con este incremento, el coste laboral acumula 18 trimestres consecutivos de subidas, es decir, más de cuatro años de aumentos ininterrumpidos en el coste que deben asumir las empresas por cada trabajador. Esta evolución afecta especialmente a las pequeñas y medianas empresas y a los autónomos con empleados, que representan la mayor parte del tejido empresarial español.

El aumento del coste por hora trabajada refleja tanto el crecimiento

de los salarios como el incremento de otros gastos asociados al empleo, como las cotizaciones sociales.

En los últimos años, el coste laboral ha ido aumentando de forma progresiva impulsado por distintas medidas, entre ellas las sucesivas subidas del Salario Mínimo Interprofesional (SMI), el incremento de las cotizaciones a la Seguridad Social o la introducción del Mecanismo de Equidad Intergeneracional.

Para muchos pequeños negocios, estos incrementos se traducen en un aumento sostenido de los costes laborales que dificulta la contratación o reduce los márgenes de rentabilidad. De hecho, las organizaciones de autónomos y empresarios llevan tiempo advirtiendo de que el encarecimiento del empleo se ha convertido en uno de los principales lastres para la competitividad de los pequeños negocios.

Taxistas y transportistas entre los más perjudicados por el incremento. Los costes se han disparado en pocas semanas por la subida del combustible

Costes extra que soportan ya autónomos y pymes tras la subida del diésel por la Guerra en Irán



Redacción.

La escalada bélica en Oriente Medio, marcada por el conflicto iniciado por Estados Unidos e Israel contra Irán y el bloqueo del estrecho de Ormuz, por donde circula casi el 20% del petróleo mundial, está teniendo un efecto directo y rápido en los precios del petróleo a nivel internacional y, por ende, en el coste de los carburantes en España.

Según el último Boletín Petrolero de la Unión Europea, el precio medio de la gasolina se situaba en nuestro país antes del inicio de las tensiones en torno a 1,65 euros por litro, subiendo en las últimas semanas hasta los 1,78 euros por litro. Estas subidas afectan de forma directa a miles de trabajadores autónomos en España que utilizan el vehículo como herramienta esencial de trabajo. Transportistas, taxistas, repartidores, comerciales o profesionales de servicios a domicilio ven cómo el encarecimiento del carburante eleva de forma inmediata sus costes de explotación, lo que reduce márgenes y dificulta, aún más, la planificación económica en un contexto ya marcado por la inflación y el aumento generalizado de gastos.

Los sectores de autónomos más expuestos a la subida de los precios del carburante

El colectivo del taxi es uno de los más perjudicados por el encarecimiento del carburante y la tensión geopolítica. La Asociación Nacio-

nal del Taxi ha señalado que la gasolina y el diésel se han convertido nuevamente en un factor crítico para la rentabilidad del sector.

Con tarifas reguladas y escaso margen de actualización inmediata, cada céntimo adicional por litro reduce el ingreso neto diario de los autónomos, lo que afecta también de forma directa a sus otros gastos fijos como el mantenimiento, los seguros o la amortización del propio vehículo.

También los repartidores y autónomos vinculados a la distribución de última milla sufren este impacto. Y la lista todavía se agranda más si se tiene en cuenta el transporte de pasajeros por carretera, desde donde se avisa de que la subida del combustible amenaza la viabilidad económica de todos los operadores y autónomos que trabajan en el mismo. En concreto, desde Confibus han reclamado la revisión de tarifas y la adopción de medidas que eviten que el aumento del carburante termine trasladándose de forma desordenada a los precios finales.

Pero lo cierto es que el impacto del aumento del precio del carburante se está dejando sentir con especial intensidad en el transporte de mercancías por carretera, como ya adelantó este diario recientemente. Desde organizaciones territoriales del sector, como es el caso de la Federación del Transporte de Alicante (FETRAMA), señalan que en tan solo diez días los costes de explotación han aumentado entre un 30% y un 40%, con el precio del diésel incrementándose más de 25 céntimos por litro, hasta el

punto en que un solo repostaje puede implicar un sobrecoste importante para cualquier camión.

Por su parte, la Confederación Española de Transportes de Mercancías ha señalado que el carburante representa, de forma generalizada, uno de los principales costes estructurales del sector y que estas subidas se trasladan de manera inmediata a la rentabilidad de los autónomos transportistas, especialmente en rutas nacionales que suelen tener tarifas cerradas.

Por eso, la organización reclama la aplicación efectiva de la cláusula de revisión del precio del combustible contemplada en el Real Decreto/ley 3/2022, así como medidas fiscales que permitan aliviar el sobrecoste que están asumiendo los profesionales.

Y si hablamos del transporte internacional por carretera, desde la Asociación de Empresas del Transporte Internacional por Carretera advierten también de que la volatilidad del precio del gasóleo no sólo dificulta el día a día de los autónomos, sino la gestión de contratos, ya que agrava la presión financiera sobre pequeñas empresas que cuentan con menos margen para absorber estos incrementos bruscos de coste.

Los datos ofrecidos por el Boletín Petrolero de la Unión Europea permiten realizar una estimación del impacto económico que estas subidas suponen para los autónomos que dependen de su vehículo para trabajar. Desde el inicio de la escalada bélica, repostar gasóleo supone un incremento aproximado de más de 16 euros por cada llenado.



economistas
Colegio de España

RCC
GESTIÓN DE EMPRESAS
Ríos Crespo y Carro S.L.L.

ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

662 210 106 981 970 606

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos

www.rccgestion.net





El Ministerio sigue estudiando ubicaciones para la terminal de tren de mercancías

El alcalde cullerdense, José Ramón Rioboo, recibió en Madrid la confirmación por parte del Ministerio de Transportes de que el estudio de ubicaciones y la definición del proyecto de terminal de tren de mercancías sigue en marcha y que, al menos de momento, "no se dispone de ningún planteamiento ya cerrado".

Los responsables municipales indicaron que la Administración del Estado pidió el Concello de Culle-

redo la información urbanística de todo el entorno contiguo al trazado de la antigua vía del ferrocarril, "cuestión que fue remitida", apuntan desde el Gobierno de Rioboo. En el departamento que dirige Óscar Puentes señalaron al alcalde que calculan que "hasta el inicio del verano, finales de junio o ya en julio, no estarán en disposición de contar con una conclusión sobre el estudio de ubicaciones". En el debate sobre los emplazamientos, una

de las opciones que gana peso es la del Centro Logístico de Transportes, en Ledoño, donde ya existe una reserva de suelo en la segunda fase del complejo para este tipo de uso.

Frente a otras alternativas, esta localización se presenta como la que podría provocar menos afecciones, un aspecto que resulta clave en un contexto marcado por la inquietud social que ha generado la propuesta, en especial en Orro, donde la posibilidad de que la terminal acabe instalada en la zona ha alimentado la demanda de información y de garantías. Con todo, el regidor quiere trasladar un "mensaje de tranquilidad" porque "no existe una decisión ya tomada, sino que existe un trabajo en marcha y una garantía de que se tendrá en cuenta la opción primordial del CLT". Rioboo avanzó que mantendrá contactos continuos con los residentes para ofrecerles "con máxima transparencia toda la información real minuto a minuto" de cualquier decisión que adopte Transportes.



Mejora en el saneamiento y seguridad en la red viaria de Boedo

Boedo contará en los próximos meses con una batería de actuaciones destinadas a mejorar la movilidad, los servicios básicos y la calidad de vida de los vecinos.

El Ayuntamiento de Culleredo asumirá varias de las peticiones trasladadas por los residentes del núcleo, entre ellas el acondicionamiento de puntos de la red viaria y la ampliación del saneamiento a más viviendas. Una de las intervenciones más destacadas será el arreglo de caminos afectados por el

paso del tiempo, una demanda habitual entre los vecinos por la importancia que tienen en la comunicación diaria del lugar. A ello se sumará la ampliación de la red de saneamiento, una obra ya aprobada y que contará con financiación de la Deputación da Coruña por importe de 334.576,59 euros.

En materia de seguridad viaria, el Ayuntamiento dispone además de un proyecto para renovar la zona central del núcleo y crear itinerarios peatonales, con el objetivo de reforzar la seguridad de las personas

que se desplazan a pie. Junto a esta actuación, también se estudiarán medidas para reducir la velocidad de los vehículos a su paso por Boedo. Las mejoras se completan con intervenciones en iluminación, señalización y un refuerzo de las tareas de limpieza. Entre los planes de interés para el núcleo figura también la ampliación del centro social, una actuación con la que se pretende ampliar los servicios y el uso de este espacio por parte de los residentes.

El CIFP Universidade Laboral de Culleredo acogió una jornada con 84 estudiantes de ocho centros

Segunda fase del programa Innovatech FP



Un total de 59 equipos compuestos por 240 estudiantes avanzan a la II fase del programa InnovaTech FP, una iniciativa de la Xunta de Galicia que impulsa la innovación aplicada en la Formación Profesional. La directora xeral de FP, Eugenia Pérez, asistió en el Centro Integrado de FP Universidade Laboral de Culleredo a una jornada formativa dirigida al alumnado participante.

La sesión, centrada en el diseño de productos mínimos viables, reunió a 84 estudiantes de ocho centros educativos, que adquirieron herramientas y conocimientos orientados a la aplicación práctica y a la resolución de problemas reales. Durante su intervención, la representante de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP destacó que este tipo de experiencias "permiten al alumnado avanzar en su formación a través de la innovación aplicada, desarrollando propuestas útiles y conectadas con las necesidades de las empresas". El programa InnovaTech FP avanza ya a su segunda fase, en la que participan los equipos que presentaron las propuestas iniciales más destacadas. En total, de los 254 equipos iniciales fueron seleccionados 59, que ahora continuarán desarrollando sus soluciones hasta el final de curso. Para esta fase, el

alumnado cuenta con el apoyo técnico del Centro Galego da Innovación da FP Eduardo Barreiros, con sede en Ourense, que actúa como referencia en el acompañamiento de estos proyectos. El objetivo de 'InnovaTech FP' pasa por impulsar la innovación tecnológica y el emprendimiento industrial entre el alumnado de Formación Profesional a partir de la resolución de 20 retos planteados por empresas, en un trabajo en equipo que busca además integrar perfiles complementarios y favorecer la igualdad de oportunidades.

Vertidos en los montes de A Zapateira

Un vecino de Culleredo ha sido denunciado por abandonar residuos domésticos y restos de una obra en los montes de A Zapateira. La unidad del Servicio de Protección de la Naturaleza (Seprona) inició la investigación al tener conocimiento de la existencia de varios vertederos incontrolados. Los agentes realizaron inspecciones en la zona y determinaron que los vertidos procedían supuestamente de una vivienda ubicada en las proximidades que se encontraba en obras.

pizzas clásicas artesanales

impronta

MENÚ DEL DÍA 11.90 €

rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña

881295051 / 613957556 @improntapizzeria

lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00
miércoles cerrado

NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

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

info@opticacambre.com

Alumnado francés en Cambre

O Concello de Cambre recibiu ao alumnado participante no intercambio entre o IES David Buján e o Lycée Saint-Michel de Annecy nunha visita institucional encabezada pola alcaldesa, Diana Piñeiro.

A rexedora deu a benvida ao grupo de estudantes, conformado por 20 alumnos galegos e 20 franceses, acompañados do profesorado de ambos centros, e explicoulles o funcionamento do goberno local e da administración municipal. Durante o encontro, Diana Piñeiro trasladou ao grupo o papel do Concello, as principais competencias da administración local e o traballo que se desenvolve desde o goberno municipal para dar resposta ás necesidades da veciñanza, achegando así ao alumnado á realidade institucional e ao día a día da xestión pública.

Esta visita enmárcase no intercambio educativo que ambos centros manteñen desde hai tres anos, consolidando unha relación de cooperación e convivencia entre o alumnado galego e francés. A iniciativa forma parte do programa EduExchanges da Xunta de Galicia, impulsado pola Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional.



Cambre.

La alcaldesa de Cambre acompañó a la conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue y la directora territorial de este departamento, Begoña Freire, en la visita realizada a las obras de acondicionamiento de la AC-214.

Esta actuación forma parte de un proyecto conjunto para actuar en cinco carreteras de la provincia a su paso por otros once municipios: Abegondo, Bergondo, Betanzos, Carral, Cerceda, Curtis, Mesía, Oleiros, Oza-Cesuras, Sobrado y Vilasantar. Allegue indicó que la obra de Cambre tuvo que ser aplazada con anterioridad a causa de los continuos temporales, «pero

600.000 € para la AC-214 a su paso por Cambre

acaba de retomarse de xeito que agora os traballos van a bo ritmo». Los trabajos en la AC-214 en Cambre afecta a varios tramos a lo largo de 5,6 kilómetros, y con una inversión de 600.000 euros. Consisten en reforzar el firme para incrementar así la seguridad en la vía.

La alcaldesa destacó que “A cooperación coa Xunta permite avanzar na seguridade viaria nunha das principais vías do municipio”. Una colaboración institucional que “permite dar resposta ás necesidades reais da veciñanza, mellorando infraestructuras esenciais para Cambre”, indicó Piñeiro.

En total las obras abarcarán 30 kilómetros, con una inversión de 10,3 millones de euros.



Los afectados y ADEGA se oponen a reactivar la Vía Ártabra por A Gándara

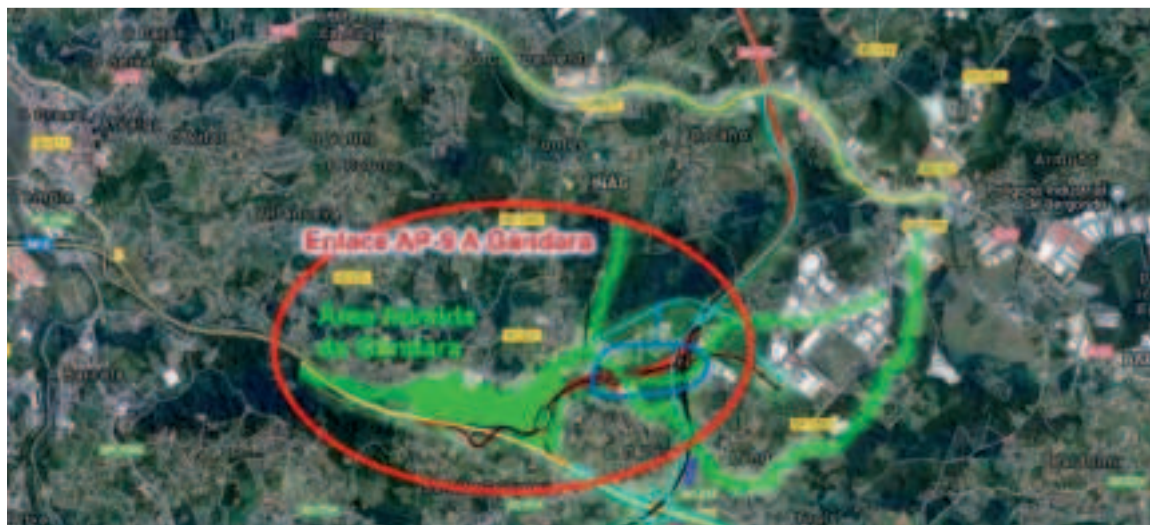
Cualquier intento de reactivar la conexión de la Vía Ártabra con la AP-9 en la zona de A Gándara se encuentra con la oposición de la AV Afectados por las Infraestructuras de Cambre y ADEGA. Los colectivos reclaman que la Xunta abra un procedimiento nuevo, con alternativas de trazado, nueva declaración de impacto ambiental y

otro periodo de información pública. Su tesis es que, tras los fallos judiciales, la tramitación anterior quedó agotada y no cabe un simple retoque administrativo.

La base de esa oposición está en dos sentencias del Tribunal Superior de Xustiza de Galicia de 2022. La primera anuló el proyecto entre la AC-221 y la AP-9, la segunda

dejó sin efecto el proyecto constructivo aprobado en diciembre de 2018 al concluir que el expediente incorporaba graves defectos procedimentales.

Meses después, el Tribunal Supremo no admitió los recursos de casación presentados por la Administración autonómica, por lo que la nulidad quedó firme.



Convenio para la memoria democrática de los represaliados de Beira, en Carral



Carral.

Se llevarán a cabo labores de investigación, exhumación e identificación de las víctimas del franquismo en Carral, Santiago y Ferrol.

La recuperación de la memoria democrática dará un nuevo paso en la provincia con la puesta en marcha de un programa de exhumaciones e identificación de víctimas de la represión franquista en tres enclaves coruñeses.

El acuerdo, formalizado entre la Diputación de A Coruña y la Universidade de Santiago de Compostela, reserva 150.000 euros para actuar en Serantes, en Ferrol, en el cementerio de Boisaca, en Santiago, y en la zona de Beira, en el municipio de Carral. Los trabajos quedarán en manos de HISTAGRA, el grupo de la USC especializado en el estudio de la violencia de 1936 y de la dictadura.

Aunque el plan abarca los tres puntos, una de las intervenciones con mayor carga simbólica se

sitúa en Carral. En la parroquia de Beira, la futura actuación busca avanzar en la localización e identificación de personas asesinadas en los primeros meses de la represión. Según la cartografía de fosas de 'Nomes e Voces' y la documentación recopilada por RTVE, entre agosto y noviembre de 1936 fueron detenidas, paseadas y asesinadas 18 personas en la zona de Carral. La mayoría procedían de A Coruña, Cambre y Culleredo, mientras que cinco de ellas continúan sin identificar.

El valor de la intervención en Beira va más allá del hallazgo de restos. La investigación combinará análisis histórico, trabajo arqueológico y estudio forense con el objetivo de reconstruir lo ocurrido y ofrecer respuestas a familias que llevan décadas conviviendo con la ausencia y la incertidumbre. En ese sentido, el caso de Carral resume con especial claridad el sentido de este tipo de proyectos: recuperar nombres, contextos e historias personales que quedaron sepultadas durante generaciones.

Carral aprueba los presupuestos más altos de su historia con 7 millones de euros

El Concello de Carral aprobó los presupuestos municipales para el ejercicio 2026 que ascienden a 6.921.901 de euros, lo que supone un incremento cercano al 10 % respecto al anterior y convierte estas cuentas en las «más altas da historia do municipio». La propuesta nace con la vocación de adaptar la Administración a la expansión que vive el municipio, tras un intenso trabajo de confección por parte del goberno local en los últimos meses. La gran columna vertebral de este presupuesto es el ambicioso plan de inversiones, que experimenta un crecimiento exponencial del 38,43 % respecto al año

2024, alcanzando los 1,43 millones. Mourinho destaca que la labor del ejecutivo se ha centrado en diseñar unha proposta ambiciosa, pensando no futuro de Carral. Entre las actuaciones previstas destacan importantes refuerzos en seguridad vial, como la mejora del firme entre A Barciela y Balbén, las obras en la rúa O Quenllo o la canalización de pluviales en Soavila. Asimismo, se apuesta por la creación de nuevos espacios de convivencia vecinal, incluyendo la adquisición de terrenos para una pista multideportiva en San Vicente de Vigo y la mejora del entorno natural de Costa da Égoa.



Los usuarios tienen que desplazarse a A Coruña, Melide o Ferrol para realizar trámites presenciales

Carencia de personal en las oficinas de la Seguridad Social de Betanzos

Betanzos.

La alcaldesa, María Barral, se reunió el pasado 28 de marzo con el subdelegado del Gobierno en Galicia, Julio Abalde, para reclamarle una solución a los problemas de falta de personal en la oficina de la Seguridad Social.

La regidora denuncia que la merma de trabajadores obliga a los vecinos a desplazarse a otros lugares para ser atendidos. «Los vecinos de Betanzos y la comarca, que disponen de una oficina en el centro de la ciudad, no tienen por qué desplazarse a Coruña, Melide o Ferrol para hacer gestiones presenciales como está ocurriendo muchas veces», defendió Barral, que explicó al delegado que los problemas, con soluciones efímeras, se remontan a la emergencia sanitaria por la

Covid-19: «Desde la pandemia no ha vuelto a funcionar con total normalidad». Los responsables de este servicio atribuyen los problemas a bajas de larga duración y al sistema de teletrabajo, "que hace que muchos días no pueda ofrecerse una atención presencial", según explicó María Barral. Estas aclaraciones no convencen a la alcaldesa, que llama la atención sobre los perjuicios que acarrea esta situación. Lo que padecemos los vecinos es «a todas luces, insoportable». «Hemos confiado en que hubiese soluciones pero estas siguen sin darse y las explicaciones, aunque podemos entenderlas, no las compartimos. No podemos dejar que siga pasando el tiempo y que no haya una solución definitiva para poder cubrir las bajas que tiene la oficina», advierte la regidora.

El Gobierno local brigantino espera



que tras esta última reunión con el subdelegado, el Ejecutivo de

los pasos necesarios para solucionar este problema, apunta Barral.

Betanzos pide la construcción de un nuevo pabellón en O Carregal

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, se reunió con el secretario general de Deportes, Roberto García, para exponer las diversas necesidades del municipio en materia deportiva. Entre ellas, la alcaldesa destacó la construcción de un nuevo pabellón municipal cubierto anexo al actual complejo Carregal, una demanda histórica del Ayuntamiento para ampliar las instalaciones deportivas y responder al



crecimiento de la actividad. Barral explicó que la líder regional conoce de primera mano la realidad deportiva de la ciudad y las necesidades existentes, con un elevado número de clubes federados y escuelas deportivas, lo que hace necesario aumentar el número de instalaciones disponibles. Si bien el pabellón de la escuela Vales Villamarín se encuentra actualmente en proceso de mejora mediante convenio colectivo entre administraciones, esta acción resulta insuficiente para cubrir la demanda. Ambas partes acordaron colaborar en un proyecto que mejorará las instalaciones deportivas del municipio actuales.

Tras la reunión, el concello encargará un informe técnico para la construcción de un nuevo pabellón anexo al estadio José María Valeiro Iglesias "Tocayo", ubicado en O Carregal.

La Copa de España Femenina regresa a la Comarca

La Copa de España Femenina vuelve a la Comarca Brigantina el 11 de abril. Una prueba de ciclismo en carretera de ámbito estatal que reunirá en Betanzos a corredoras de las categorías cadete, junior, elite, sub-23 y máster. La cita formará parte de uno de los principales circuitos del calendario femenino español y convertirá a la comarca en escaparate para equipos y deportistas llegadas desde distintos puntos del país. La carrera se disputará sobre un recorrido circular de alrededor de 20 kilómetros, con salida en la plaza García Hermanos y meta en la plaza de la Constitución, en pleno casco histórico de Betanzos. El trazado discurrirá por carreteras del entorno y por la zona de la ría, con paso por Betanzos, Paderne, Bergondo y Miño, de modo que la prueba volverá a tener un marcado carácter comarcal. Las distintas categorías afrontarán un número diferente de vueltas hasta completar un máximo de 80 kilómetros.



El reglamento prevé metas volantes en los pasos por Betanzos, en la avenida da Coruña, en la zona de los institutos, mientras que la carrera elite y sub-23 añadirá además un premio de la montaña en el alto del Galiber, llamado a marcar la parte decisiva del día. La salida de la primera carrera está fijada para las 09.00 horas.

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. Comarca) Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200
huzon@centroauditivoaudioshop.com



Bergondo se queda sin una entidad bancaria

La corporación municipal de Bergondo aprobó en pleno, una moción institucional para intentar evitar el cierre de la sucursal del Banco Santander ubicada en el polígono industrial. Esta iniciativa conjunta, que partió de una propuesta inicial del Grupo Municipal del Partido Popular y el BNG, advierte del grave perjuicio que esta decisión ocasionará a los ciudadanos y al sector empresarial local.

Según lo que la propia entidad financiera ha comunicado a sus clientes, el cierre definitivo de las instalaciones en el parque empresarial está previsto para el próximo 10 de abril, fecha en la que concentrarán toda su actividad en la sucursal del municipio vecino de Sada. La corporación advierte que esta medida supone una repetición de la exclusión financiera sufrida en Bergondo, recordando que hace exactamente cinco años, en marzo de 2021, Banco Santander ya cerró sus oficinas en Guísamo para trasladarlas al polígono industrial, lo que provocó un importante impacto social en aquel momento.

El concello destaca que Bergondo cuenta con más de 7.000 habitantes, el 30% de los cuales son mayores de 65 años, además de albergar el mayor polígono industrial de la región. A partir del 10 de abril, el municipio dispondrá de una única oficina con presencia física. Las familias y los empresarios se verán obligados a desplazarse a Sada para realizar sus trámites cotidianos.

El Ayuntamiento de Bergondo inauguró el pasado marzo, el programa de actos conmemorativos del 900 aniversario del primer documento conservado del Monasterio de San Salvador

Bergondo inaugura el programa "900 años de memoria en piedra"



Bajo el lema «900 años de memoria en piedra», el acto celebrado en la iglesia del monasterio reunió a numerosas autoridades, alcaldes de la zona y vecinos, dando inicio a un año de actividades culturales e informativas.

El acto, conducido por el periodista Alfonso Hermida, comenzó de forma emotiva con la entrada de un monje benedictino y la lectura de la traducción del facsímil de la donación realizada por la condesa mayor Roderici. A esto siguieron intervenciones institucionales, que contaron con la participación del párroco de Bergondo, Rubén Aramburu; la abadesa de San Paio de Antealtares, Almudena Vilariño; el presidente de la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas, José Antonio Santiso Miramontes; el portavoz del gobierno de la Diputación Provincial de A Coruña, Bernardo Fernández Piñeiro; el presidente de la Real Academia Gallega, Henrique Monteagudo; el consejero de Hacienda de la Xunta de Galicia, Miguel Corgos; y el Arzobispo de Santiago, Francisco José Prieto.

Durante su discurso de clausura,

la alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, destacó la importancia de este aniversario, comparándolo con el 800 aniversario de la Catedral de Tui. «Nuestro monasterio es un Bien de Interés Cultural (BIC) y, además, un punto clave del Camino Mariñán», afirmó, resaltando que este nuevo itinerario cultural de interés regional es «un compromiso firme y emocionante de cara a 2027». La alcaldesa insistió en que el monasterio «es un espacio único que reúne a toda la gente de Bergondo» y agradeció el trabajo de todos los involucrados en la conservación y puesta en valor del templo, incluyendo a Cáritas y a los voluntarios de la parroquia.

El evento incluyó la proyección de un documental dividido en dos partes que repasó los nueve siglos de historia del Monasterio de San Salvador. Además, la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas instaló un stand en uno de los espacios de exposición del monasterio para dar a conocer el territorio.

Con este evento, se inicia un amplio programa que el Ayuntamiento de Bergondo ha diseñado para «dar vida» al monasterio.

Abegondo prevé abrir el nuevo centro de salud de San Marcos en junio



El antiguo centro de salud se dedicará al servicio de Conciliación y a la Atención Temprana. Así lo anunció el alcalde, José Antonio Santiso, quien aclaró que la inauguración se realizará una vez que se completen las obras en los accesos y en el aparcamiento, ambas iniciadas por el Ayuntamiento de Abegondo.

El mandatario municipal explicó que las actuaciones se centran ahora en el aparcamiento, al que se destinan 200.000 euros para «facilitar o uso diario e cómodo» de la dependencia, y señaló que serán plazas que se podrán usar por la ciudadanía en general para dar servicio al resto de equipa-

mientos municipales de San Marcos. El regidor adelantó en la sesión ordinaria correspondiente al mes de marzo que el municipio construirá un segundo espacio de estacionamiento, en este caso destinado al personal del centro de salud, con capacidad para unas doce plazas y una inversión de 50.000 euros, a lo que se suma, por otros 50.000, el acceso de vehículos, más directo, desde el entorno de la capilla de San Marcos.

El alcalde también avanzó que el antiguo centro de salud se dedicará al servicio de Conciliación y a la Atención Temprana. Para eso será preciso reformarlo, lo que se podrá acometer una vez abierto el nuevo centro de salud de Abegondo.



pintura



carpintería



muebles a medida



baños



cocinas



pladur



Instalación de redes



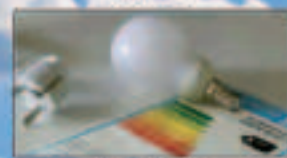
fontanería



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

Sada aprueba el contrato de ayuda en el hogar

El gobierno local de Sada aprobó en pleno el nuevo contrato del Servicio de Ayuda en el Hogar (SAF), una de las prestaciones con mayor peso social y económico de la administración municipal.

La propuesta fija un presupuesto anual de 1.640.701,59 euros, una cifra con la que el Ayuntamiento consolida este recurso como el principal esfuerzo presupuestario destinado a un servicio público.

La nueva licitación evidencia la apuesta sostenida del ejecutivo por los servicios sociales y por las políticas de cuidados. Si en el año 2015 el SAF disponía de 300.000 euros anuales, en la actualidad supera los 1,6 millones, multiplicando por más de cinco la inversión. Para el gobierno local, esta evolución responde a una estrategia continuada para ampliar la cobertura, reforzar los recursos públicos y situar la atención a las personas entre las prioridades de la acción municipal. Los pliegos recogen una duración inicial de dos años, con posibilidad de prórroga por uno más, y aseguran un total de 70.000 horas de atención al año. De esa cifra, 60.244 horas estarán destinadas a personas en situación de dependencia, mientras que las 9.756 restantes corresponderán a servicios de libre concurrencia.

Entre las novedades más destacadas figura la subida del precio por hora hasta los 23,44 €, frente a los 17,05 € del anterior contrato, una medida con la que se busca mejorar tanto la prestación asistencial como las condiciones laborales de las trabajadoras.

La propuesta municipal pone el acento en la calidad por encima del precio a la hora de adjudicar el servicio. Así, los criterios reservan 42,50 puntos al proyecto de intervención y 8,50 puntos a las mejoras ofertadas por las empresas.

El calendario de actividades irá rotando, ofreciendo actividades diversas cada mes

O Faladoiro, un nuevo espacio cultural para aprender y compartir

Sada.

La traductora jurada Ariadna Montiel ha puesto en marcha en Sada O Faladoiro, un espacio cultural y educativo situado en la rúa Lagoa 44 que busca convertirse en un lugar de encuentro para aprender, compartir y crear comunidad.

El proyecto nace con la idea de ofrecer en el municipio un espacio donde tengan cabida actividades culturales y formativas para distintas edades, además de ofrecer servicios de traducción jurada. A lo largo del mes se organizan propuestas como club de lectura, cuentacuentos, talleres creativos, actividades infantiles, formación en idiomas, charlas y talleres puntuales con profesionales invitados. El calendario de actividades irá rotando, ofreciendo actividades diversas cada mes. Muchas de las actividades están pensadas tanto para familias como para público adulto que busca alternativas culturales en el municipio y en la comarca. El espacio apuesta



por grupos reducidos y un ambiente participativo que favorezca la conversación y el aprendizaje. Además de las actividades culturales, O Faladoiro acoge también clases de idiomas y propuestas educativas para la infancia, con el objetivo de acercar el aprendizaje de una forma más dinámica y comunitaria.

Desde el proyecto animan a los vecinos y vecinas de Sada y de la zona a acercarse a conocer el espacio y participar en alguna de las actividades. El despacho está

abierto de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y las actividades se desarrollan por las tardes en horarios puntuales que se pueden consultar en el calendario de actividades.

Para el mes de abril, algunas de las actividades que ya tenemos organizadas son las siguientes:

10/04 - Deutsch für Kinder: cuentos y juegos en alemán para los más pequeños (2-6 años)

17/04 - Cuento y manualidades: Orejotas y el Señor Búho (3-8 años)

Mal uso de contenedores y vertidos en Oleiros

La lucha contra los vertidos incontrolados y el uso indebido de los contenedores gana peso en varios ayuntamientos de la comarca, entre ellos Oleiros que ha puesto el foco en los últimos días en distintas actuaciones para frenar conductas incívicas que deterioran los espacios públicos, perjudican al medio ambiente y generan malestar entre la vecindad. Los ayuntamientos advierten de que el abandono de residuos y el uso incorrecto de los contenedores suponen un coste económico, un impacto ambiental y un deterioro del patrimonio.

18/04 - Taller de pintura textil: Crea tu propia tote bag (todos los públicos)

24/04 - Stammtisch: Tarde de intercambio de idiomas (cualquier idioma)

30/04 - Club de lectura (encuentro mensual)

7 y 21/04 - Clases de gallego (primaria y adultos)

La programación se puede consultar en la web:

<https://www.ariadnamontiel.com/o-faladoiro/>

Oleiros reforzará la vigilancia del litoral con la contratación de 47 profesionales este verano



Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros contratará a 47 personas para el servicio de salvamento y socorrismo de las playas de cara a la próxima temporada estival. La convocatoria permitirá cubrir 36 plazas de socorristas, 6 de patronos y patronas de embarcación, 3 de auxiliares de información y primeros auxilios en espacios acuáticos naturales, 1 de supervisor o supervisora y 1 de jefe o jefa de equipo.

El plazo para presentar las solitu-

des permanecerá abierto hasta el 14 de abril. Las personas interesadas podrán consultar las bases y el resto de la información en el área de recursos humanos de la web municipal y también en el anuncio publicado en el Boletín Oficial de la Provincia.

La convocatoria llega en un momento en el que el municipio empieza a preparar el operativo de seguridad en sus playas. El servicio de socorrismo forma parte de los equipamientos habituales en arenas del ayuntamiento como Santa Cristina o Mera, según recoge la información municipal sobre estos espacios.

PESCADOS GELU
DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS
Pescados y mariscos Gelu Iglesias
TLF.: 615 450 333
PLAZA DE LUBO PUESTO 35-36 A CORUÑA

CACTUS HUMEDADES
¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683
FILTRACIÓN
cactus HUMEDADES S.L. CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN
Diagnostico Gratuito

Más de 17.000 personas están inscritas en las instalaciones y programas deportivos de Arteixo

Arteixo subvenciona con 372.000 euros al deporte de base y clubes locales en 2026

El pleno municipal de Arteixo ha dado luz verde a las bases de las subvenciones deportivas para el ejercicio de 2026.

Con una partida total de 372.000 euros, el municipio busca mantener su posición como el ayuntamiento gallego (en el rango de 20.000 a 50.000 habitantes) que más recursos públicos inyecta de forma directa en su tejido deportivo, según la Base de Datos Nacional de Subvenciones, tal y como defendió el Concello durante la sesión plenaria. El objetivo de esta inyección económica es garantizar la promoción

efectiva del deporte a través de entidades locales sin ánimo de lucro. Los fondos no solo sostienen la estructura del deporte base y el mantenimiento de actividades cotidianas, sino que también cubren la organización de eventos y programas de salud física.

Además, la convocatoria incluye apoyos específicos para deportistas individuales que acrediten una especial dedicación o proyección en la alta competición, sin olvidar la protección de los deportes autóctonos, que el Conce-

llo considera una competencia "clave" para su divulgación y exhibición.

Esta apuesta presupuestaria responde a una demanda ciudadana "masiva", ya que casi la mitad de la población de Arteixo está inscrita en alguna actividad deportiva, tal y como aclara el Ayuntamiento.

Con más de 17.000 usuarios registrados, el volumen de deportistas ha crecido un 40% en los últimos 14 años.

Novo Mesoiro, una de las zonas de la ciudad con menor edad media y mayor número de familias jóvenes

Novo Mesoiro estrena un moderno espacio de ocio urbano y deporte al aire libre

El ayuntamiento inauguró el nuevo espacio de ocio urbano al aire libre, cuyas obras comenzaron a finales de este verano en una zona ajardinada en desuso situada detrás de los bloques de viviendas de la calle Ribeira Sacra y el arroyo Moitos.

El proyecto, que abarca una superficie de más de 1.500 metros cuadrados, incluye espacios individuales para la práctica de calistenia, break dance y baile urbano, baloncesto, tenis de mesa, ajedrez y también un pequeño rocódromo.

En el parque existen espacios delimitados para cada disciplina, pero todos ellos están interconectados mediante rutas accesibles y, en el caso de la zona de descanso, con una cubierta protectora en forma de geoda, ideal para realizar actividades en condiciones climáticas adversas. Esta zona de ocio juvenil fue una de las demandas de los vecinos del barrio, una de las zonas de la ciudad

con menor edad media y mayor número de familias jóvenes. «El proyecto es moderno, espacioso y mejorará sustancialmente el acceso al ocio al aire libre para los niños y niñas del barrio. El compromiso del Gobierno de Inés Rey es llevar estas mejoras a todos los barrios. Y estamos cumpliendo con esa tarea, ahora con una de las zonas de juego mejor equipadas de la ciudad», destacó la concejala de Infraestructuras y Movilidad, Noemí Díaz.

La inversión del Ayuntamiento en este proyecto superó los 230.000 euros, y la acción forma parte del paquete de medidas de Inés Rey para abordar las mejoras estructurales en todos los barrios, incorporando las demandas expresadas por los vecinos y sus asociaciones. Las zonas verdes de la zona permanecerán valladas durante unos días hasta que el nuevo césped eche raíces.



A Coruña inicia un ciclo de charlas de educación vial

El Ayuntamiento de A Coruña pondrá en marcha en los meses de abril y mayo, un nuevo programa de charlas de educación vial dirigido a la población adulta, con el objetivo de promover hábitos de conducción seguros y reducir los riesgos asociados a los accidentes de tráfico en las vías urbanas.

La primera sesión tendrá lugar el martes 14 de abril a las 18:30 h en el centro cívico de Os Mallos y marcará el inicio de un calendario de encuentros que se irá desarrollando progresivamente en los distintos barrios de la ciudad, extendiendo esta iniciativa a todos los centros cívicos municipales.

Las siguientes citas serán en el centro cívico de Monte Alto: 16 de abril, a las 10.00; Cidade Vella: 21

de abril, a las 11.00 h; Os Rosales: 23 de abril, a las 11.00 h; Elviña: 30 de abril, a las 10.00 h; San Diego: 5 de mayo a las 10.30 h; Castrelos: 6 de mayo a las 10.00 h; Eirís: 7 de mayo, a las 10.30 h; Monelos: 12 de mayo, a las 11.00 h; Novo Mesoiro: 15 de mayo, a las 11.05 h; Mesoiro: 20 de mayo a las 12.00 h; Palavea: 26 de mayo a las 17.30 h. Este programa forma parte de las políticas municipales de prevención y seguridad vial, que buscan fortalecer la información y la sensibilización ciudadana sobre el uso responsable del espacio público y se prestará especial atención a temas como el respeto a las normas de tránsito, el uso de los pasos de peatones y la convivencia entre peatones y vehículos.



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

Ferrol refuerza la reparación de calles tras el duro invierno

Ferrol ha iniciado una ofensiva para mejorar el estado de sus calles y carreteras tras los daños provocados por el invierno. El nuevo servicio de mantenimiento de vías ha permitido actuar en más de 30 calles y estradas de la ciudad, donde se están realizando trabajos de reparación de baches y mejora del firme.

El alcalde de Ferrol, José Manuel Rey Varela, acompañado por el concejal de Servizos e Obras, José Tomé, visitó la rúa Villarrube, uno de los puntos en los que se están desarrollando estas labores de mantenimiento. Durante la visita, el regidor subrayó que «o durísimo inverno que pasamos tivo unhas consecuencias importantes nas vías públicas e o meu compromiso e o do Goberno local era que tan pronto as condicións meteorolóxicas o permitisen, comezaríamos a reparación de todas fochas na cidade e o pintado das nosas rúas».

Entre las zonas en las que ya se ha trabajado figuran las calles Caballo Blanco, Marola, Navegantes, Poeta Pérez Parallé, Celso Emilio Ferreiro, Alonso López, Cangrexeiras, Galego Soto, Emilia Pardo Bazán, Lepanto, Juan de Austria, Ejército Español, Fernando VI, San Ramón, Inferniño, 10 de Marzo, Españolito, Rochel, Valdoviño, Eduardo Pondal y Álvaro Cunheiro.

Bajo el lema **E veña troula!**, la cita está pensada para todos los públicos

Gastronomía, música y mucho ambiente en la Feria de abril de A Gándara

La comisión de fiestas de A Gándara organiza el próximo 11 de abril su propia Feria de Abril, un evento que fusionará gastronomía, música y mucho ambiente. Bajo el lema **E veña troula!**, la cita está pensada para todos los públicos.

Los asistentes podrán disfrutar de una oferta culinaria a cargo de Landeira Pulpeiros (raciones a 15 euros) y Eventos Trastoy (con calamares o jamón ibérico de cebo, a 15 euros, y parrochitas fritas a un precio de 12).

Para acompañar la comida, la organización adelanta que habrá una barra en la que se servirán rebujitos y manzanilla, bebidas por excelencia de las ferias andaluzas. Nuria Boreal amenizará la jornada desde las 14.00 horas y, para el 'tardeo', la ambientación musical llegará de la mano de DJ Viceversa. La comisión impulsa, además, un sorteo para aquellas personas que acudan vestidas con el traje típico, con premios en cuatro categorías. El evento colaborará, además, con el Centro de Recursos Solidarios de Narón.



Renovación del parque infantil de Bemantes

Las obras incluyeron la sustitución del cierre perimetral, la instalación de un nuevo suelo de caucho y la colocación de nuevos juegos. El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, acompañado por los concejales de Mantenimiento y Obras y de Servicios Sociales, participó en la recepción de la obra de renovación integral del parque infantil de Bemantes, situado justo al lado del local social de la parroquia. En el acto participaron, además, miembros de la directiva de la Asociación de Vecinos A Irmandade.

La actuación contó con un presupuesto de 53.243,63 euros y fue financiado a través del Plan de Obras y Servicios (POS+) de la Diputación de A Coruña. Las obras incluyeron la renovación completa de este espacio infantil, con la sustitución del cierre perimetral, la instalación de un nuevo suelo de caucho y la colocación de nuevos juegos. Con esta intervención, tal y como destacó el regidor, "mellóranse as condicións de seguridade e accesibilidade do parque", al mismo tiempo que se dota a la parroquia de un espacio renovado para el ocio de los más pequeños y pequeñas.

Narón acogerá en verano a menores saharauis

La asociación Solidariade Galega co Pobo Saharauí (SOGAPS) hace un llamamiento a las familias de Narón y comarca para que participen en el programa Vacaciones en Paz 2026, una iniciativa que apoya un año más el Concello de Narón.

El programa permite la acogida en Galicia de niños procedentes de los campamentos de refugiados de

Tinduf, en Argelia, que pasarán los meses de verano con familias gallegas. Su llegada está prevista para comienzos de julio, permaneciendo fuera de los campamentos durante el período estival, cuando las condiciones climáticas son especialmente extremas, con temperaturas que pueden superar los 50 grados. Desde la entidad promotora destacan la importancia de la implicación ciudadana.



Las familias que estén interesadas en participar en esta iniciativa de acogimiento temporal de cara a este verano pueden dirigirse a la asociación organizadora a través del número de teléfono 986 262 637 o en el correo electrónico info@sogaps.org

¡hazte ver!
desde **20€** al mes...
¡Estamos en tu zona de influencia!
Tus posibles clientes te verán durante todo el mes.
Consúltanos tarifas y promociones.

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

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

gratuito

as mariñas
tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en



por Esther López Castro

Primavera desolada

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas:
el mes de abril con su suave lluvia
y templada temperatura nos acerca la primavera.
La bella y luminosa primavera que siempre nos
regala lo que soñamos, dejar atrás el largo y frío invierno,
y gozar de esa bonita estación donde las flores nos regalan su fragancia
y aroma y el sol su luminoso brillo.
A veces en algún lugar, cerca o lejos, todo se crispa y la guerra extiende
sus negras garras que destruyen y dejan ruinas y dolor por donde
pasan. Alguna vez la palabra y el sentido de la responsabilidad será,
quién con cordura y argumentos lleve al Mundo a entenderse.
Apelaremos al razonamiento e inteligencia del ser humano para que
no se destruya jamás una primavera.*

Primavera desolada

Esther López Castro

Una lluvia indolente
inunda el jardín
y ahoga el recuerdo
de la flor
que brotó bajo
la tibia caricia
de una inaugurada
y luminosa primavera.

Primavera ahora
desvanecida
que se abandonó
a la impiedad del vuelo
de un negro cuervo,

acató su torpe calendario
y dejó que el huracán
de ficción
derrotase el tiempo
de la legítima flor.

Quizá, futuras primaveras,
se dejen conducir
por la brisa
donde germinan los sueños,
recuperen la caricia del sol,
tibio y olvidado sopló
que alimenta el verso
y la rosa.



por Eva Vidal

Hay que cambiar mucho las cosas...



Últimos días de un invierno largo y pasado por agua. Deseando que llegue el rayito de sol por el horizonte aunque sea pequeñito para coger impulso y encarar con ánimo la nueva y primaveral estación.

Mucho tienen que cambiar las cosas para que la situación socio política se relaje y podamos vivir más tranquilos. Estamos empapados por el agua que no cesa de caer, la desesperación, la impotencia y el desánimo. Hay que echarle mucho valor y muchas ganas para levantarse y salir a la calle a buscarse la vida esta última temporada, pero afortunadamente para nosotros es la propia vida la que nos lleva y nos trae de un lado a otro sin que podamos hacer nada para evitarlo, así que caminamos, sin saber muy bien hacia dónde, pero caminamos.

Acaba de celebrarse el día internacional de la mujer. Ese 8M que cada año llega acompañado de la polémica, sin entender muy bien por qué. En un mundo en el que en teoría todo el mundo es libre, o debería de serlo, para salir a la calle de forma decente y sana para exponer sus pensamientos e ideas me pregunto cuál es la causa de que sea un día tan criticado por determinados sectores ideológicos. Que moleste

una concentración en defensa de los derechos de las mujeres y se recuerde en esos actos públicos de dónde hemos tenido que salir para llegar a ser consideradas seres humanos independientes, valientes, decididas e iguales en derechos y obligaciones a los hombres es la prueba más constatable de que todavía circulan por ahí machos alfa que pueden todavía considerar que todo lo que hemos conseguido, más despacio de lo deseable, no tiene valor o simplemente no era necesario para la sociedad. Celebrar la vida de tantas y tantas mujeres que un día se empoderaron e iniciaron la lucha hacia una igualdad que parecía una quimera hace no tantos años, nunca puede tener una connotación negativa. Nunca. Mujeres que desafiaron unas normas y un modo de vida oprimente e injusto que las mantenía atadas a sus parejas económica y socialmente y que dijeron basta siendo por ello injustamente vilipendiadas, repudiadas y marginadas por un entorno que las señalaba como lo peor para que hoy todas nosotras, poco a poco, podamos hacer cosas tan básicas como pedir un crédito bancario o simplemente jugar al fútbol de forma profesional. ¿Qué puede haber de malo en honrarlas y ensalzar su valor? ¿Qué hay detrás de quienes se afanan en deslucir,

banalizar o ridiculizar una celebración como ésta?

Algo va mal si todavía a estas alturas de la película algunos sectores sociales se oponen o pueden si quiera tener algo negativo que alegar en referencia a una celebración que implica el logro de valores como la igualdad y el respeto. Por ello cada año hay un motivo más para salir a la calle si cabe con más energía y ese motivo no es otro que tratar de impedir el retroceso de los derechos conseguidos y no permitir que se nos intimide mientras se intenta conseguir que el avance se detenga. Ahora toca salir a la calle para impedir que aquellos que se sienten molestos cuando las mujeres estamos colocándonos donde realmente nos merecemos, puedan ganar espacio y alargar sus tentáculos rancios y pasados de moda sobre las vidas de las niñas que están creciendo y esforzándose día a día para conseguir cumplir sus sueños y seguir asentando las bases de una sociedad plural y respetuosa con sus derechos.

Nos enfrentamos a difíciles retos esta temporada. Muchos se escapan de nuestro control y ni siquiera entendemos muy bien su origen o hacia dónde se dirigen. Paremos al menos aquellos peligros que sí se ven venir.

Los complementos que se van a llevar en esta temporada de primavera tienen en común una gran personalidad que hará que lleguen a convertirse en los protagonistas absolutos de nuestros estilismos

Complementos en tendencia esta primavera, y accesorios incluso más importantes que la ropa

Redacción.

En esta temporada de primavera los complementos van a jugar un papel fundamental a la hora de marcar la diferencia. Y es que los complementos pueden transformar y elevar por completo cualquier estilismo: joyas, pañuelos, broches, zapatos, bolsos... una infinidad de artículos que tienen el poder de convertir un outfit simple en uno espectacular que capte todas las miradas.

Los complementos que se van a llevar en esta temporada de primavera tienen en común una gran personalidad que hará que lleguen a convertirse en los protagonistas absolutos de nuestros estilismos. Hemos resumido los accesorios más en tendencia y que no pueden faltar en tu armario esta temporada:

Pañuelos y bandanas

Los pañuelos resultan uno de los accesorios más versátiles que existen. Puedes llevarlos al cuello, en la cabeza, en la cintura como se ha visto mucho la última temporada o anudado en tu bolso.

Es ese detalle sencillo que aporta color, movimiento y un aire personal al conjunto.

En esta temporada verás pañuelos en todas sus variedades y colores, aunque en especial se llevan con estampados paisley o motivos florales. Además también vamos a ver el regreso de las bandanas. Este accesorio nunca se ha ido del todo, pero este año resurge con fuerza.

Joyería maximalista

El maximalismo llega a nuestros joyeros, la tendencia para esta temporada es Más es más.

Los pendientes, collares o anillos que se llevarán esta primavera son grandes y de colores vibrantes y las pulseras grandes y en cantidad. La idea es mezclar texturas, tamaños y colores para crear estilismos impactantes.

Estas joyas no pasarán desapercibidas, por lo que para equilibrar tu estilismo te recomendamos utilizar este tipo de joyería con prendas más básicas, lisas y simples, para que el volumen y sus capas destaquen sin competir con el resto de tu outfit.

Gafas de sol XL

Al igual que ocurre con la joyería, las gafas de sol que dominarán las



calle serán las de siluetas más grandes y estructuras robustas. Además del tamaño, el color o el estampado de este complemento tienen mucho que decir, ya que cuanto más vistosa sea, mucho más acorde al estilo imperante será.

Y no olvides que, además de ser uno de los accesorios que más personalidad aporta, las gafas de sol protegen tu vista de los rayos de sol, así que no te olvides de salir con ellas puestas.

Broches

Los broches han pasado de ser un accesorio completamente olvidado en el fondo de un joyero a conver-

tirse en el complemento estrella de la temporada. Esta temporada de primavera de 2026, los broches vuelven con una mirada renovada y alejada de su versión clásica para convertirse en un accesorio versátil y creativo.

La forma de llevarlo y no es solamente la clásica en la solapa de la chaqueta, también se van a ver sobre camisetas básicas, vestidos minimalistas e incluso en bolsos.

Las formas, colores y tamaños también serán de lo más variado, demostrando que este accesorio inesperado tiene mucho que decir en los outfits actuales.

Bolso trenzado

El bolso trenzado es un accesorio que tiene la capacidad de elevar cualquier estilismo al instante. Posee una estética fluida y con volumen, y un aspecto artesanal que le aporta ligereza. El bolso trenzado tiene una enorme capacidad de adaptación, por lo que puedes llevarlo a cualquier hora del día y en cualquier contexto, lo que lo convierte en un todoterreno estilístico.

Además su aspecto sofisticado también lo hace apropiado para eventos más formales, por lo que resulta una inversión de lo más rentable.

Bailarinas

Las bailarinas son uno de los zapatos más populares y presentes siempre en nuestro armario, pero esta temporada se presentan con una estética renovada. Las pasarelas han apostado por reinterpretar este clásico con nuevas texturas, transparencias o detalles inesperados que elevan su apariencia. Las bailarinas de esta temporada exploran siluetas más sofisticadas que incorporan punteras más marcadas, detalles metalizados o un poco de tacón. Este tipo de calzado funciona especialmente bien con looks relajados y femeninos, combinados con esos vestidos estampados ligeros o las faldas midi satinadas y plisadas. En cambio, si lo que buscas es crear un contraste moderno, podemos añadir pantalones de traje con pinzas o un buen par de vaqueros.



Esta temporada de primavera de 2026, los broches vuelven con una mirada renovada y alejada de su versión clásica para convertirse en un accesorio versátil y creativo

En el mes de febrero de 2026 las ventas de coches de ocasión en España han contabilizado un total de 177.150 unidades

El mercado de ocasión levanta cabeza en 2026 gracias al empujón de los seminuevos

Motor.

Una cantidad de turismos de segunda mano vendidos que, comparada con la registrada en el mismo periodo del año pasado, se traduce en una subida del 1,3%.

El mercado de turismos y todoterrenos de segunda mano recupera la senda del crecimiento tras el duro revés sufrido en enero.

En febrero de 2026 las ventas de coches de ocasión en España han contabilizado un total de 177.150 unidades. Una cantidad de automóviles comercializados que, si se compara con la obtenida durante el mismo periodo de tiempo del ejercicio anterior, se traduce en un crecimiento del 1,3%.

Lamentablemente esta subida no ha sido suficiente para darle la vuelta a los datos acumulados.

Entre enero y febrero las ventas de coches de ocasión acumularon 337.860 unidades, un 2,9% menos que en los dos primeros meses de 2025. En lo que va de año, por cada coche nuevo se vendieron 2 vehículos usados.

El coche seminuevo impulsa el mercado de ocasión

Si realizamos un análisis de las cifras de ventas por antigüedad, descubriremos que el coche seminuevo se afianza como la «locomotora» que impulsa el mercado de usados. Los automóviles de menos de un año de edad fueron los que más crecieron, con una subida del 43,2%. La renovación de flotas de las empresas alquiladoras para hacer frente a la campaña turística de Semana Santa ha sido clave para aumentar el stock de modelos seminuevos. Esto explica que el



canal de rent a car sea el que más operaciones registró en febrero, con una subida de casi el 46%.

En el otro extremo de la balanza se encuentran los «coches mileuristas». Los modelos de más de 15 años de antigüedad. Si bien representan cuatro de cada diez operaciones, retrocedieron casi un 2% en febrero y acumulan una caída aproximada del 5% en lo que va de año.

Los turismos y todoterrenos de hasta cinco años de edad ganan terreno y ya concentran el 28% del mercado de ocasión. En febrero reportaron un crecimiento del 16,3% hasta alcanzar las 50.228 unidades.



La Ford F-MAX GEN2 MCA da un paso firme en el segmento de las tractoras de larga distancia con una evolución integral que afecta a diseño, tecnología, eficiencia y experiencia de conducción

Ford F-MAX GEN2 MCA: nueva cabina y motor Ecotorq

Redacción.

La Ford F-MAX GEN2 MCA estrena cabina completamente rediseñada, más tecnología a bordo y el motor Ecotorq GEN2 con hasta un 11,3% de ahorro de combustible y compatibilidad con HVO, reforzando su apuesta por la eficiencia y la sostenibilidad en el transporte pesado.

La marca ha presentado oficialmente esta nueva cabina en sus instalaciones, mostrando una actualización estratégica que busca mejorar la rentabilidad operativa sin perder de vista el confort del conductor.

En un mercado donde cada litro cuenta y cada hora al volante marca la diferencia, Ford Trucks afina su buque insignia para competir con más argumentos.

La nueva cabina F-MAX GEN2 MCA estrena una imagen exterior completamente renovada. El rediseño no es solo estético: responde



también a criterios de eficiencia aerodinámica y funcionalidad.

- Parrilla frontal integrada de forma más fluida en la carrocería.
- Imagen más moderna, robusta y coherente con el ADN de la gama.
- Nuevos faros delanteros con bisel negro, que aportan una estética

más sofisticada y refuerzan la visibilidad.

El resultado es una tractora con mayor carácter visual y mejor comportamiento aerodinámico, clave en rutas de larga distancia donde el consumo depende en gran medida

de la resistencia al aire.

La incorporación del sistema de espejos digitales supone un salto tecnológico relevante:

- Mejora de la aerodinámica.
- Mayor campo de visión.
- Incremento de la seguridad en maniobras y trayectos prolongados.

Si el exterior evoluciona, el interior da un salto aún más evidente. La nueva cabina ha sido concebida para ofrecer una experiencia más ergonómica, intuitiva y conectada.

El puesto de conducción incorpora:

- Cuadro de instrumentos digital de 12 pulgadas.
- Pantalla multimedia de 12,4 pulgadas.

Este sistema permite una mayor personalización de la información y una interacción más fluida con los sistemas del vehículo, mejorando la gestión de rutas y consumos.

Ford Trucks ha integrado soluciones pensadas para el trabajo real:

- Sistema de carga inalámbrica.
- Freno de estacionamiento electrónico.
- Arranque sin llave.
- Bloqueo de seguridad Max.

Además, desde la zona de descanso el conductor puede acceder a distintas funciones mediante una pantalla táctil auxiliar de 7 pulgadas situada junto a la cama, reforzando la comodidad en paradas y descansos. En transporte de larga distancia, la cabina es oficina, sala de descanso y, muchas veces, segundo hogar.



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

La directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, supervisa el desarrollo de las mismas en el Instituto Eduardo Pondal de Santiago

Más de 6.500 alumnos de Bachillerato realizan las pruebas de competencia digital



Durante su visita al centro compostelano, Judith Fernández destacó la importancia de esta iniciativa para preparar a la juventud ante los retos de la sociedad actual.

La directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, supervisó en el Instituto Eduardo Pondal de Santiago de Compostela el desarrollo de las pruebas de competencia digital dirigidas al alumnado de Bachillerato. A lo largo de esta semana, más de 6.500 estudiantes de 2º de Bachillerato realizan en sus centros educativos estos exámenes impulsados por la Xunta de Galicia con el objetivo de acreditar su nivel de conocimiento y habilidades en el ámbito digital.

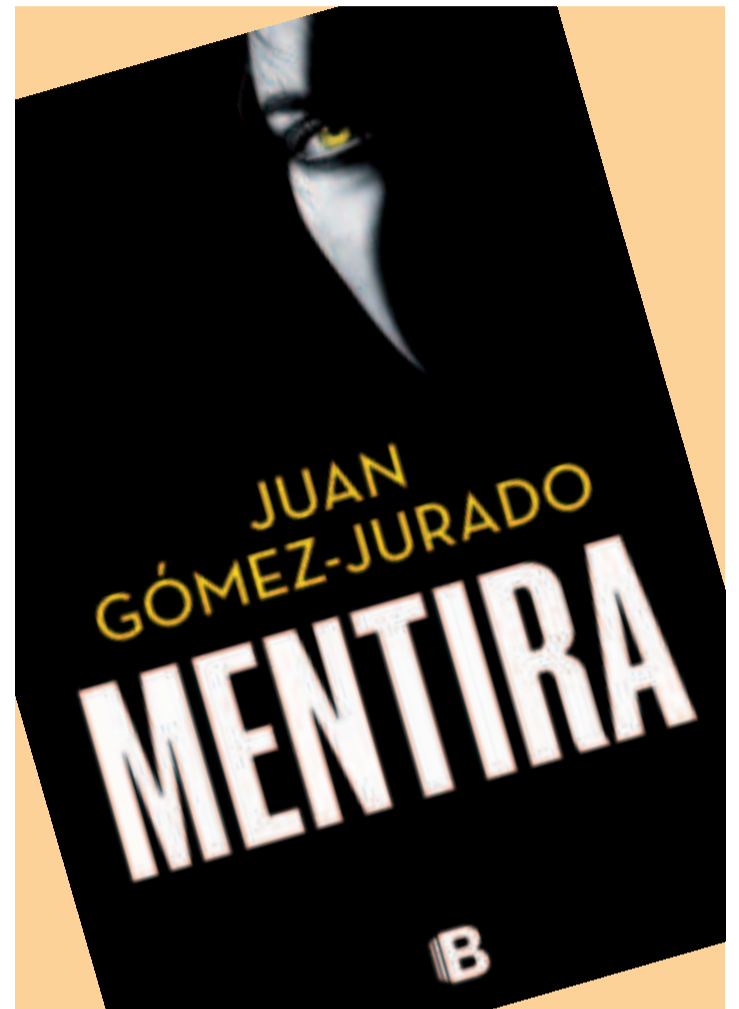
Judith Fernández destacó que “Estas pruebas permiten que el alumnado certifique oficialmente sus competencias digitales, una herramienta cada vez más necesaria tanto en el ámbito académico como en el profesional”, señaló la representante de la Consellería de Edu-

cación, Ciencia, Universidades e FP. Galicia fue pionera en la implantación de este sistema de certificación en la enseñanza, tanto para el profesorado como para el alumnado. Desde su puesta en marcha en el curso 2023/24, más de 55.000 estudiantes de ESO y Bachillerato ya demostraron y acreditaron sus destrezas en este campo. “Queremos que terminen las distintas etapas educativas con una preparación sólida también en el ámbito tecnológico, que les permita desenvolverse con garantías en un mundo cada vez más digital”, afirmó. La iniciativa se enmarca en la Estratexia EduDixital 2030, que promueve en Galicia un modelo de aprendizaje híbrido en el que el ámbito digital y el analógico conviven y se complementan. De este modo, se contribuye también

al objetivo fijado por la Unión Europea de que, en el año 2030, al menos el 80% de la población cuente con competencias digitales básicas. El alumnado de 2º de Bachillerato que supera estas pruebas obtiene la acreditación correspondiente al nivel B2 parcial, el mínimo establecido por los currículos educativos. Esta certificación evalúa cinco áreas fundamentales: la búsqueda y gestión de la información y de los datos, la comunicación y colaboración en entornos digitales, la creación de contenidos digitales, la seguridad y la resolución de problemas. Además, el sistema ofrece una prueba adicional para que los estudiantes que lo deseen puedan demostrar un nivel superior de competencia, en función de los conocimientos y habilidades adquiridos a lo largo de su formación.

La Lectura del Mes en

Librería López



Mentira

Juan Gómez-Jurado

Su nueva novela es un compendio de géneros en la que podemos encontrar desde el thriller, pasando por el rural noir, llegando al *who do it* más clásico de la literatura, del que nos gusta tanto a los lectores aficionados a la novela negra en general.

En sus primeras páginas conoceremos a Eva Ramos, cuyo padre murió en la cárcel, y que para poder administrar la cara medicina de su hermano pequeño, el cual padece una rara enfermedad, deberá convertirse en acólita de un hombre misterioso apodado como el Barón.

Uno de sus encargos consiste en

mediar en una peligrosa operación de intercambio entre bandas peligrosas. Lo que en un principio parecía un trabajo más, se complicará hasta el punto de tener que huir, junto a su hermano, de la venganza de una de las participantes en el trato. La consecuencia de tal persecución será el accidente que sufrirá Eva y su acompañante debido a la intensa nevada, lo que les conducirá a protegerse en un pueblo interior de las montañas de Santander, el cual queda aislado por el temporal. Lo que en un principio parece un golpe de suerte, escapando así de sus perseguidores, se convertirá en una pesadilla. Prisioneros en un pueblo donde los secretos son más numerosos que los propios habitantes.

Aprobación del decreto de Formación Profesional para renovar estas enseñanzas

Alfonso Rueda, informó de que el Consello aprobó el nuevo decreto que regula la Formación Profesional en Galicia, en el que se apuesta “por un modelo formativo con más flexibilidad, más conectado con el tejido productivo y también dándole cada vez un mayor peso a la investigación”. Para ello, el nuevo texto establece las bases de un sis-

tema renovado y dinámico que dé respuesta a los nuevos retos de la FP, desde avanzar en la innovación aplicada al emprendimiento hasta adaptar la estructura y organización de la formación profesional al mercado laboral en Galicia. El objetivo, es seguir avanzando en unas enseñanzas que volvieron a batir récord de matriculados este curso.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sede / Incluiras 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?

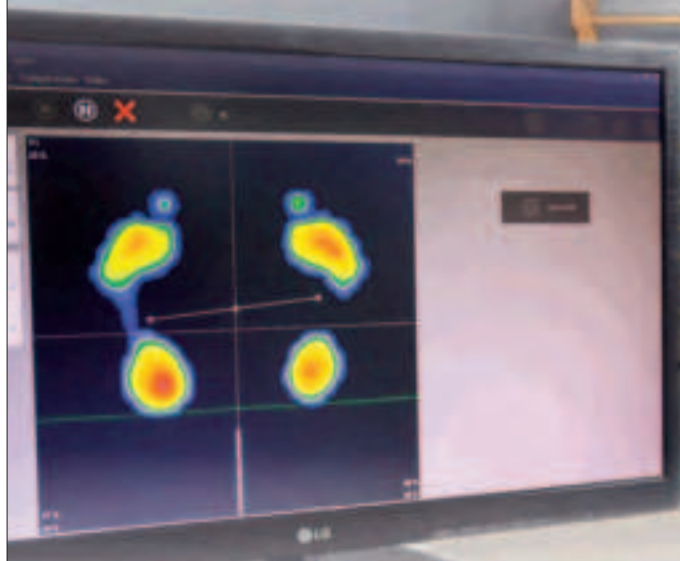
Onicocriptosis
(uña encarnada)

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

Es probable que hayas oído hablar de ellos pero, ¿sabes qué son y cómo funcionan?

Descubre los principios activos de la cosmética

Redacción.

Los principios activos son componentes bioquímicos que pueden provenir de diversas fuentes y tienen propiedades específicas para tratar, mejorar o proteger la piel. Son la base de muchos productos cosméticos y se seleccionan cuidadosamente por sus efectos beneficiosos.

Se utilizan en cosmética para una amplia gama de funciones, ya que cada uno tiene un mecanismo de acción único que determina su eficacia en el tratamiento de problemas concretos de la piel. Se pueden clasificar según sus propiedades y funciones en:

• Hidratantes

Los principios activos hidratantes están diseñados para aumentar los niveles de humedad en la piel, lo que ayuda a mantenerla suave, flexible y saludable. Algunos ejemplos de principios activos hidratan-

tes son el ácido hialurónico, la glicerina y la urea.

• Antioxidantes

Los antioxidantes tienen como objetivo ayudar a proteger la piel contra los daños causados por los radicales libres, que pueden acelerar el envejecimiento y causar daño celular. Algunos ejemplos de antioxidantes son la vitamina C o la vitamina E.

• Exfoliantes

Ayudan a eliminar las células muertas de la piel, revelando una tez más suave y radiante. Los productos exfoliantes suelen incluir entre sus principios activos ácidos alfa hidroxilo (AHA), como el ácido glicólico o ácidos beta hidroxilo (BHA), como el ácido salicílico.

• Antiinflamatorios

Los principios activos con propiedades antiinflamatorias reducen la inflamación y contribuyen a calmar la piel irritada o sensible. Algunos de los ingredientes más destacados de estos productos son la alantoína, la avena coloidal y el bisabolol.



Los principios activos son componentes bioquímicos y tienen propiedades específicas para tratar, mejorar o proteger la piel.

• Retinoides

Los retinoides son derivados de la vitamina A que ayudan a estimular la renovación celular y a mejorar la textura de la piel. Algunas formas comunes de retinoides que se utilizan en cosmética son el retinol, el ácido retinoico y el retinaldehído.

• Blanqueadores y despigmentantes

Los blanqueadores y despigmentantes contribuyen a la reducción de la producción de melanina y aclaran las manchas oscuras en la piel. Ingredientes como la hidroquinona, el ácido kójico y el arbutin son eficaces para tratar la hiperpigmentación.

Los principios activos más comúnmente presentes en cosmética son:

Ácido hialurónico

Se trata de la solución más eficaz contra la deshidratación de la piel, pero su efectividad depende de la concentración y del tamaño de la

molécula. Ayuda a dar volumen a la piel, disminuir las líneas provocadas por la edad y el paso del tiempo y reducir los signos de la deshidratación.

Vitamina C

Es el rey de los antioxidantes, estimula la síntesis de colágeno y previene arrugas y manchas oscuras por lo que alisa tu piel a la perfección. Como inconveniente la Vitamina C pura es una molécula inestable y difícil de formular, además de fotosensible, por lo que, en general, viene presentada en envase opaco para que no se estropee con la exposición a la luz.

Niacinamida

Es un componente antiinflamatorio, regula la producción de sebo, mejora la textura de la piel y minimiza los poros. También tiene propiedades despigmentantes, por lo que es un ingrediente estrella para combatir manchas, rojeces, y controlar el acné, todo sin irritar la piel.

Retinol

El retinol estimula la renovación celular y combate los radicales libres, por lo que resulta el producto antienvjecimiento más adecuado. Actúa sobre las manchas y sobre las líneas finas, pero también sobre las arrugas algo más profundas, fortalece la piel y activa la formación de colágeno y elastina. Se recomienda aplicarlo por la noche ya que es bastante inestable a la luz del sol y puede provocar irritaciones. Por la mañana se debe aplicar siempre protección solar alta (SPF 50).

Ácido glicólico

El ácido glicólico es uno de los alfa hidroxilácidos más eficaces para la exfoliación, ya que actúa profundamente por su bajo peso molecular, disolviendo el enlace que une las células muertas de la piel. Al ser un principio activo tan potente, se recomienda su uso nocturno.



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 O Burgo
Tel.: 981 927 989

MARÍA INSUA

Aunque es el tejido más duro del cuerpo humano, también puede debilitarse y desgastarse con el tiempo si no se cuida adecuadamente

Cómo fortalecer el esmalte de los dientes



Redacción.

El esmalte dental es la capa más externa del diente y su principal función es protegerlo frente a agresiones externas como bacterias, ácidos y cambios de temperatura.

Queremos ayudarte a fortalecer el esmalte de los dientes, qué hábitos lo dañan y qué puedes hacer para protegerlo y mantener una sonrisa sana a largo plazo.

Qué es el esmalte dental y por qué es tan importante

El esmalte dental recubre la parte visible del diente y actúa como una barrera protectora. A diferencia de otros tejidos del cuerpo, no se regenera, por lo que cualquier daño es irreversible.

Cuando el esmalte se debilita, pueden aparecer problemas como:

- Sensibilidad dental al frío o al calor
- Mayor riesgo de caries
- Cambios de color o manchas
- Desgaste y fracturas dentales

Fortalecerlo y evitar su deterioro es clave para la salud bucodental.

Principales causas del desgaste del esmalte

Antes de ver cómo fortalecerlo, es importante conocer qué lo debilita:

- Consumo frecuente de alimentos y bebidas ácidos (refrescos, cítricos, bebidas energéticas).
- Cepillado agresivo o con cepillos de cerdas duras.

- Bruxismo (rechinar de dientes).
- Mala higiene bucal.
- Boca seca o disminución de saliva.
- Trastornos digestivos como el reflujo gástrico.

En muchos casos, estos hábitos pasan desapercibidos hasta que aparecen los primeros síntomas.

Cómo fortalecer el esmalte de los dientes de forma natural

Aunque el esmalte no se regenera, sí puede remineralizarse y fortalecerse con los cuidados adecuados.

1. Usa pasta dental con flúor

El flúor es uno de los mejores aliados del esmalte. Ayuda a reforzar su estructura y a hacerlo más resistente frente a los ácidos.

- Utiliza una pasta con flúor a diario.
- No enjuagues con abundante agua tras el cepillado; deja actuar el flúor unos minutos.

2. Mejora tu alimentación

La dieta influye directamente en la salud dental. Para fortalecer el esmalte:

- Aumenta el consumo de calcio y fósforo (lácteos, frutos secos, pescado).
- Incluye alimentos ricos en vitamina D.
- Reduce azúcares y productos ultraprocesados.
- Evita el consumo constante de bebidas ácidas.

3. Evita cepillarte después de comer alimentos ácidos

Tras consumir alimentos ácidos, el esmalte se encuentra más vulnerable. Cepillarse en ese momento puede acelerar su desgaste.

4. Elige un cepillo adecuado y una técnica suave

Un cepillado demasiado fuerte puede desgastar el esmalte y provocar retracción de encías.

- Usa cepillos de cerdas suaves.
- Realiza movimientos suaves y circulares.
- Evita ejercer demasiada presión.

5. Mantén una correcta hidratación

La saliva es fundamental para proteger el esmalte, ya que ayuda a neutralizar los ácidos y aporta minerales.

- Bebe agua con frecuencia.
- Evita el consumo excesivo de alcohol y cafeína.
- Consulta con un profesional si sufres sequedad bucal persistente.

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

Mucositis periimplantaria: causas y tratamiento

Redacción.

Colocar un implante dental es una decisión importante para recuperar la función y la estética de tu sonrisa. Sin embargo, para garantizar su éxito a largo plazo, es esencial mantener una correcta higiene y acudir a revisiones periódicas.

Uno de los problemas más frecuentes que puede aparecer en torno a un implante es la mucositis periimplantaria, una afección inflamatoria que, si no se trata a tiempo, puede derivar en periimplantitis, comprometiendo la estabilidad del implante.

Qué es la mucositis periimplantaria

La mucositis periimplantaria es una inflamación reversible de los tejidos blandos (la encía) que rodean un implante dental.

A diferencia de la periimplantitis, en esta fase no hay pérdida ósea ni daño estructural, lo que significa que, con el tratamiento adecuado, puede curarse completamente.

Los principales signos incluyen:

- Encías enrojecidas o inflamadas alrededor del implante.
 - Sangrado al cepillarse o al usar hilo dental.
 - Molestia o sensibilidad leve.
 - Mal sabor o halitosis ocasional.
- Aunque los síntomas pueden parecer leves, es una señal de alerta que no debe ignorarse, ya que la mucositis es la antesala de una infección más grave.

Causas de la mucositis periimplantaria

La mucositis se origina, en la

mayoría de los casos, por una acumulación de placa bacteriana alrededor del implante. No obstante, hay otros factores que pueden favorecer su aparición:

- Higiene oral deficiente.
- Técnica de cepillado inadecuada o ausencia de limpieza interproximal.
- Falta de revisiones dentales periódicas.
- Tabaquismo.
- Ajuste incorrecto de la prótesis sobre el implante.
- Condiciones sistémicas, como la diabetes.

Diagnóstico de la mucositis periimplantaria

El diagnóstico se realiza mediante una revisión clínica y radiográfica. El odontólogo evaluará:

- Presencia de sangrado al sondaje.
 - Inflamación visible en la encía.
 - Ausencia de pérdida ósea (confirmada mediante radiografía).
- En la mayoría de los casos, un diagnóstico temprano y un tratamiento conservador son suficientes para revertir la inflamación por completo.

Tratamiento de la mucositis periimplantaria

El tratamiento busca eliminar las bacterias y controlar la inflamación antes de que progrese.

1. Limpieza profesional y control de placa.
2. Tratamiento antibacteriano local.
3. Educación e higiene domiciliaria.

El dentista enseñará al paciente la técnica correcta de cepillado e higiene interdental (con cepillos interproximales o irrigadores).



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

BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad. Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.

PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL



¿CÓMO PUEDES AUMENTAR TU BIENESTAR EN EL ENTORNO LABORAL Y FUERA DE ÉL?

1. Desarrolla tus talentos



2. Mezcla relaciones positivas con competencias



3. Cuida y favorece un entorno más positivo



Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.



salud emocional

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Nunca es solo una»

La Semana Santa es ese momento del año en el que todo el mundo parece caminar más despacio.

Y te quedas pensando: bueno, igual es recogimiento, igual es espiritualidad... pero no.

Es que hay una procesión en cada esquina y tú que esta mañana solo querías comprar el pan.

Habías salido de casa con un plan sencillo: ver una. Una sola. Rápida. Sin implicarte demasiado.

Pero la Semana Santa no funciona así.

Empiezas mirando de lejos, en plan “yo pasaba por aquí”, cuando de repente estás siguiendo el ritmo, esperando que doblen la esquina, preguntando bajito “¿qué santo es este?” como si llevaras haciéndolo toda la vida.

Luego están los olores. El incienso, sí... pero, sobre todo el olor a torrijas.

Ese perfume dulce que te llama como si fuera una vocación tardía.

Como si alguien dijera: mejor no luches... Bueno, vale... una.

Una por probar. Por tradición, por respeto cultural. Pero nunca es solo una.

Siempre hay otra y cuando quieres darte cuenta, la única procesión que estás siguiendo es la que va del plato... a ti.

No sabes ya si serán las monas, las flores, o esta Pascua que se alarga sin pedir permiso.

Todo empuja a lo mismo: a quedarte, a ver otra, a comer otra, a decir: “bueno... ya que estamos...”

Incluso la borriquilla entra sin prisa y tú, sin darte cuenta, te quedas mirándola como si fuera lo más importante del día.

No sabes ni qué ha pasado, ni cuántas llevas. Ni de procesiones, ni de torrijas.

No por despiste, ni debilidad, ni falta de voluntad.

Es simplemente que la Semana Santa te atrapa.

Empiezas con una y terminas quedándote. Y, sin querer... sonriendo.

@b_essential28



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

LA VIDA es HUELLA

Tanatorio y Crematorio de Mascotas

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

981 909 047

siguenos

www.lavidaeshuella.es

Su huella... siempre vivirá en ti.

Fiesta del Melindre y de la Respostería Tradicional de Melide

Fiesta de Interés Turístico de Galicia

La Fiesta del Melindre de Melide es sin duda la fiesta más dulce de Galicia y su larga tradición repostera así lo corrobora. El 9 y 10 de mayo podremos disfrutar de este maravilloso dulce.

A pesar de que no existe registro escrito que indique desde cuando se elaboran los melindres, ricos y almendrados, los primeros melindreiros datan de comienzos del siglo XX. Pero fue en 1992 cuando se celebró la primera Festa do Melindre. La feria se creó para poner en valor la forma tradicional de hacer repostería de Melide y su comarca, y para que tuviera continuidad en las siguientes generaciones. Aunque comenzó con el melindre como protagonista, en los últimos

años el homenaje se ha extendido a los Ricos y los Almendrados.

Los primeros dulces comenzaron en las cocinas de las casas particulares para después trasladarse a los obradores artesanos. El melindre estuvo siempre muy vinculado a las ferias, no hay que olvidar que Melide es Camino de Santiago. En el año 2013 la feria fue declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia.

El respeto total por la elaboración casera y tradicional, la cuidada elección de los ingredientes y el mimo con el que las familias reposteras melidenses elaboran el producto son la clave. Melide guarda con recelo la receta y trucos que hacen de sus melindres estén tan ricos, así que si los quieres probar tendrás que ir a la Festa do Melindre.



Además de degustaciones gratuitas te encontrarás showcookings y maridajes con espumosos y destilados locales que maridan a la perfección con los dulces de Melide. Y mucha animación en las calles y plazas con conciertos, charangas y talleres infantiles.

<https://festadomelindre.gal/>

Festival «Touliña Pop»

Sada será, por un día, la capital del Rock con uno de los eventos más rockeros del año.

Hablamos del Touliña Pop Festival 2026, un festival gratuito que se celebrará el 9 de mayo y cuyo cartel estará liderado por los americanos Nashville Pussy, The Lords of Altamont y el grupo suizo The Jackets.

En la Avenida do Porto también se podrá disfrutar a las 13.30 horas con la sesión vermouth con Bee Dee

Kay y The Ufozzz y en la rúa da Praia a las 18.00 horas con The Fuzillis y Brad Marino.

El festival también contará con la música de los DJs Pizarrapop, El Tigre de Malasia, Diego de la Church, Angel Snap y un DJ sorpresa. Será un día en el que disfrutar de grandes grupos de rock con música, buen ambiente y mucha diversión. Ponte tus mejores galas y ven a disfrutarlo.



XXII Festa do Pan de Carral

Fiesta de Interés Turístico de Galicia

El 10 de mayo se celebrará en Carral La XXII Festa do Pan, en la que se ensalza el pan como alimento central de la vida rural gallega: hornos comunales, mercados de pan artesano, talleres de ama-

sado y música tradicional con gaitas y muñeiras completan una jornada festiva ideal para conocer la cultura popular y la gastronomía local. La Festa do Pan nace de las prácticas rurales en las que el pan se cocía en hornos comunales y se compartía en romerías y celebraciones parroquiales.

La fiesta conserva la raíz comunitaria: mostrar técnicas de amasado y conservación, recuperar recetas de masa madre y reivindicar el oficio de los panaderos artesanos.

Habrà mercado con distintas hogazas y panes; demostraciones en el horno comunal (amasado, formado y hornada); concursos y catas de pan; puestos de productos locales (queixos, embutidos, miel, aceite); pasacalles con gaitas y agrupaciones folclóricas; y verbena nocturna.



Viaja con nosotros



CRUCERO MEDITERRANEO

SALIDA DESDE BARCELONA

10 NOVIEMBRE

8 DIAS / 7 NOCHES

PRECIO POR PERSONA DESDE:

680 €

- EL PASADIZO DE LOS CRUCEROS
- CRUCERO DE PASADIZO COMPLETO 7 NOCHES BARCELONA
- CUBIERTA DE PASADIZO DOBLE
- TASAS DE EMBARQUE
- PROPINA
- PAQUETE DE BEBIDAS GRATUITAS



RA&VAN VIAJES - 481 090 119 - 881 090 119
INFO@RAYVANVIJES.COM

¡Escápate al Mediterráneo este noviembre!

**Crucero 8 días
7 noches desde Barcelona
Salida 10 de noviembre
Costa Pacifica**

Embárcate en un viaje por el Mediterráneo occidental a bordo del Costa Pacifica, disfrutando de la comodidad del crucero y de escalas llenas de encanto.

Cagliari (Cerdeña), con su aire elegante y sabor mediterráneo. Palermo, vibrante y auténtica, con el alma de Sicilia en cada rincón.

Civitavecchia / Roma, puerta de entrada a la Ciudad Eterna.

Savona, ideal para pasear entre historia, mar y ambiente italiano.

Marsella, cosmopolita, luminosa y con todo el carácter del sur de Francia.

Un itinerario perfecto para combinar descanso, gastronomía, mar y ciudades con historia, viajando en pensión completa y con la tranquilidad de llevar tasas y propinas incluidas.

Desde 680 € por persona
Incluye: crucero de 8 días/7 noches, camarote interior doble, pensión completa, tasas de embarque y propinas. La salida es desde Barcelona el 10 de noviembre, con escalas en **Cagliari, Palermo, Civitavecchia/Roma, Savona y Marsella.**

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

Antes de almacenar una bayeta tras utilizarla, hay que seguir una serie de recomendaciones

Los mejores trucos para la limpieza de tus bayetas

Redacción.

Las bayetas son uno de los objetos más utilizados para la limpieza de cocinas, baños y del hogar en general. Sin embargo, a medida que se van utilizando, entran constantemente en ambientes húmedos y en contacto con materia orgánica, acumulando grandes cantidades de bacterias y malos olores que no siempre se eliminan con un lavado convencional.

El problema se agrava cuando se utiliza la misma bayeta para diferentes zonas del hogar, o cuando apenas se enjuagan tras usarlas, ya que crean un biofilm, que es una comunidad de microorganismos que crece en las fibras de estos elementos de limpieza.

Por todo esto, antes de almacenar una bayeta tras utilizarla en la limpieza, hay que seguir una serie de recomendaciones para guardarla limpia y desinfectada, lo que evitará la proliferación de estas bacterias. Además, debe guardarse estando seca, ya que la humedad favorecerá el crecimiento de moho u hongos.

Antes de explicar los diferentes métodos de limpieza y desinfección debes conocer que existen diferentes tipos de bayetas, siendo unas más apropiadas que otras en función del uso que se les vaya a dar, de manera que podemos distinguir entre:

- **Bayetas de fibras naturales:** muy resistentes y suaves, fabricadas en algodón e ideales para superficies delicadas.

- **Bayetas de microfibra:** una de las mejores opciones, siendo una alternativa ecológica que ofrece un gran resultado. Tienen una gran durabilidad y no dejan restos de pelusas.

- **Bayetas de fibras sintéticas:** muy comunes y las más económicas, son bayetas multiusos que habitualmente están confeccionadas en poliéster, polipropileno o viscosa.

- **Bayetas para cristales:** especialmente pensadas para la limpieza de cristales, como espejos, vitrinas o escaparates. Al ser específica para este material, consiguen unos resultados excelentes.

- **Bayetas de rejilla:** fabricadas con algodón, son muy absorbentes y, al mismo tiempo, muy fáciles de escurrir por las rejillas de su tejido, además son muy versátiles y aptas para cualquier tipo de superficie.

Cómo limpiar y desinfectar las bayetas

Aunque lavarlas en la lavadora es una posibilidad, el problema de este método es que puede producirse una contaminación cruzada al mezclar las bayetas con las prendas de ropa. Lo ideal si se opta por este método es no mezclarla con prendas y toallas, además de lavarlas a 60 °C, añadiendo una o dos cucharadas de percarbonato de sodio junto al detergente.

Un método eficaz y casi sin esfuerzo consiste en poner a hervir agua en una olla, retirarla del fuego y añadir dos tapones de detergente y tres cucharadas de percarbonato. Sumergir las bayetas en esta mezcla y dejar reposar al rededor de unos 15 minutos. Añadir entonces dos va-

sos de vinagre de limpieza y dejar actuar hasta que enfríe del todo el agua. Después escurrir, enjuaga y pon a secar las bayetas.

Una alternativa eficaz para desinfectarlas, es utilizar una mezcla de jabón y lejía, aunque esta solución no es apta para las bayetas de microfibra ya que debilita las fibras y reduce su efectividad. Para desinfectar otro tipo de bayetas hay que poner agua en un barreño, al que posteriormente se agrega un chorro de lejía y se remueve antes de introducir las bayetas sucias. Deja que actúe durante unas horas para finalmente lavar con jabón y hacer que esté libre de bacterias. Independientemente del procedimiento usado para lavarlas y des-

infectarlas, es necesario secarlas adecuadamente, siendo lo más recomendable dejar las bayetas al aire y, si es posible, al sol, ya que los rayos ultravioleta también contribuyen a su desinfección. Así conseguirás eliminar toda la humedad, evitando que pueda surgir moho y que desprendan mal olor.

Recomendaciones adicionales

Es importante no usar la misma bayeta para todo. Aunque esté perfectamente limpia, lo más indicado es que destines una a cada uso determinado. En la cocina se recomienda utilizar dos, una de ellas para la encimera, vitrocerámica y fregadero, y otra para limpiar los electrodomésticos, las superficies, et-

cétera. En el caso del baño se recomienda usar tres bayetas, una de ellas específicamente para el inodoro, otra para el lavabo y la bañera o plato de ducha, y otra para secar la marca de agua que puedan dejar las anteriores.

Por otro lado, deberías tener un paño específico para utilizar en cristales, espejos y otros objetos similares. Más allá de estas, deberás contar con una o dos bayetas para la limpieza del resto de elementos del hogar.

Selecciona de colores diferentes para cada uso y así evitarás confusiones. Una vez que la bayeta está demasiado usada, lo mejor es desecharla y usar una nueva.



Las bayetas de fibras naturales son muy resistentes y suaves, fabricadas en algodón e ideales para superficies delicadas.



Sporting 1 - Deportivo 1

El Deportivo de La Coruña sumó un valioso empate (1-1) ante el Sporting de Gijón en un encuentro condicionado por el ambiente atípico en las gradas, con apenas media entrada debido al boicot de la afición local por la política de precios del club asturiano.

El conjunto blanquiazul, que fue de menos a más, logró igualar en el tramo final gracias a un gol de Dani Barcia y mantiene así su posición en los puestos de ascenso directo.

El partido arrancó con máxima igualdad entre ambos equipos, aunque fue el Sporting quien avisó primero. Pablo Vázquez estuvo cerca de adelantar a los locales tras un córner, pero el Deportivo logró salvar bajo palos. Poco después, en el minuto 17, Juan Otero adelantó al conjunto gijonés con un gol de falta directa desde la frontal, poniendo el 1-0 en un encuentro donde las jugadas a balón parado marcaron la diferencia.

La segunda mitad cambió por completo el guion del partido. El Deportivo dio un paso adelante y sometió al Sporting desde los primeros minutos. El portero local, Rubén Yáñez, se convirtió en el gran protagonista al evitar el empate en varias ocasiones claras. Primero detuvo un mano a mano ante Nsongo con una gran intervención, y poco después volvió a aparecer en dos acciones consecutivas de mucho peligro dentro del área.

Dani Barcia, que ya había visto puerta en la primera vuelta en Riazor, volvió a ser decisivo al rematar de cabeza un preciso centro de Luismi Cruz tras una falta lateral. El 1-1 hacía justicia a lo visto sobre el césped y daba alas al conjunto coruñés, que buscó incluso la remontada en los minutos finales.

La ocasión más clara para el 1-2 llegó de forma inesperada, con un desvío del defensor Diego Sánchez que obligó a Yáñez a lucirse nuevamente para evitar el gol en propia puerta. El empate permite a los coruñeses seguir en puestos de ascenso directo.

Deportivo 1 - Málaga 1

Concluyó con un gran partido que acabó en empate (1-1) ante el Málaga

El Dépor empata en su mejor partido ante el Málaga en el ABANCA-RIAZOR

El partido empezó con presión alta de los dos equipos. El primer disparo a puerta del partido fue de Chupe a los 9 minutos, muy alto. El malagueño recogió un despeje de la defensa deportivista al saque de esquina. "En algunos minutos nos ha costado ajustar la presión pero a partir de ese momento hemos merecido con creces la victoria", admitió el técnico deportivista.

El arreón siguiente fue del Dépor. Ximo Navarro roba un balón en zona de tres cuartos, se planta en la frontal del área pero chuta muy alto. Poco después, el colegiado del encuentro, Arcediano Monescillo, anuló un gol a Stoichkov por fuera de juego del delantero deportivista. El VAR confirmó la decisión del juez de línea. De nuevo Ximo Navarro, a la salida de un córner en corto, remata muy alto con todo a favor desde la frontal del área. El final del primer tiempo fue del Dépor, con un espléndido disparo de volea desde casi 40 metros de Quagliata que sacó Herrero en una gran parada, con otro remate de Altimira casi a bocajarro que volvió a desviar el meta malaguista, y con una sucesión de saques de esquina con constante peligro.

Tras el paso por los vestuarios, de nuevo tuvo Quagliata el gol en sus botas pero su chut se marchó alto. En el 57, de nuevo Arcediano Mo-

nescillo anuló un tanto a Stoichkov, que remató de tacón a la red, porque el balón había rebasado la línea de fondo antes de llegar al delantero andaluz.

Antonio Hidalgo da aire fresco en ataque con la entrada de Yeremay y Mulattieri por Stoichkov y Bil. El delantero italiano a punto estuvo de marcar prácticamente en su primer balón pero su disparo a bocajarro al borde del área pequeña tras una gran dejada de Mario Soriano lo saca la defensa andaluza in extremis.

Poco después, un centro chut de Yeremay lo saca un defensor del Málaga CF casi en la misma línea. Sin respiro, Altimira encara a su par y su remate raso se marcha rozando el poste derecho andaluz. ABANCA-RIAZOR empujaba como en las grandes tardes.

"En primera línea de presión hemos estado muy acertados, con mucha exigencia de la gente de arriba, empezando con Bil y Stoichkov y luego Yere y Samuele. Ha sido de muchísimo desgaste. Es cierto que en los últimos minutos ha habido alguna situación que podíamos haber ajustado pero si quieres ganar el partido tienes que arriesgar y los nuestros en campo abierto se encuentran cómodos", explica el preparador blanquiazul.

Respondió el Málaga CF con un chut de Joaquín que, tras tocar en



un defensor deportivista, se estrelló en el palo izquierdo de la portería de Ferllo.

Pero llegó el gol del Dépor. Gran pase de Altimira a la espalda de la defensa andaluza y Mulattieri define en el mano a mano ante Herrero. Corría el minuto 74. Sin merecerlo empató el Málaga CF en el minuto 80 a la salida de

un córner que remató raso Niño entre un bosque de piernas.

El Dépor trató por todos los medios de marcar el 2º con llegadas por las dos bandas, con Quagliata y Altimira especialmente, pero la defensa andaluza se mostró firme. "Te vas con 1 punto cuando mereces 3", concluyó Antonio Hidalgo.





En el torneo participaron cerca de 150 jugadores

Torneo de “Primavera” en el Club de Golf de Xaz

El pasado 20 y 21 de marzo, arrancó la temporada de golf tan esperada en el Club de Golf de Xaz, con cerca de 150 jugadores que disfrutaron de un tiempo favorable para la práctica del golf.

Según arrancó el torneo se vio en varias calles el efecto de las lluvias, aunque los greens como siempre, estaban perfectos gracias al gran trabajo de mantenimiento del Club. Esperamos que empiece a calentarse el sol y a mejorar las calles que por ser la tierra arcillosa sufrió la lluvia que durante más de un mes no paró de caer. Sin embargo el Club está tomando unas apuestas de cara al futuro que van a solucionar estos problemas para siempre.

CUADRO DE HONOR

MEJOR APPROACH HOYO 3

José Couceiro Couceiro, 66 cm

GANADOR SCRATCH
Luciano Armellino, 36 puntos

1ª CATEGORÍA

- 1º Javier García López, 46 puntos
- 2º Santiago González Fernández, 41 puntos

2ª CATEGORÍA

- 1º Martín Sánchez Piñeiro, 41 puntos
- 2º Alberto Taboada-Díaz Rincón, 39 puntos

DAMAS

- 1ª Inés Fernández Blanco, 39 Puntos
- 2ª Rosa Brañas Carro, 35 puntos

GANADOR 5ª CATEGORÍA
Ignacio Sola Martí, 46 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:

Hola. Hace unos meses dejé voluntariamente mi trabajo, en el que llevaba aproximadamente cinco meses y medio, porque me surgió otra oportunidad laboral. Firmé un nuevo contrato como trabajador fijo discontinuo el 20 de diciembre, pero el 10 de febrero me comunicaron que no superaba el período de prueba y me despidieron.

El despido fue bastante confuso: el jefe acudió a mi puesto de trabajo junto con una persona de recursos humanos, me dieron unos documentos para firmar sin explicaciones claras y me entregaron un cheque que cobré porque necesitaba el dinero, aunque no revisé si la cantidad era correcta.

El problema viene ahora. Tenía previsto empezar en otro empleo, pero la empresa me dijo que no podían contratarme porque en mi vida laboral figuraba

ese contrato fijo discontinuo reciente y que debían pasar tres meses antes de poder contratarme.

Mi duda es: ¿puedo reclamar o denunciar a la empresa que me despidió? ¿Es cierto que no puedo trabajar durante tres meses por haber tenido un contrato fijo discontinuo y haber sido despedido en período de prueba?

Muchas gracias.

Estimado cliente

La situación que describe combina varias cuestiones distintas y conviene analizarlas por separado para evitar confusiones.

En primer lugar, respecto al despido durante el período de prueba, debe saber que la normativa laboral permite a cualquiera de las partes (empresa o trabajador) extinguir la relación laboral sin necesidad de alegar causa y sin

derecho a indemnización. Precisamente esa es la finalidad del período de prueba: comprobar si la relación funciona antes de consolidarse.

Por tanto, salvo que existiera alguna vulneración de derechos fundamentales (lo cual no se desprende de su relato), no es posible reclamar por el hecho de haber sido despedido en ese contexto.

En cuanto al documento que firmó y el cheque recibido, lo habitual es que se trate del finiquito, es decir, la liquidación de las cantidades pendientes (salario, vacaciones no disfrutadas, etc.). Aunque lo haya firmado, sí podría revisarse si la cuantía es correcta y, en su caso, reclamar diferencias si detecta errores. No obstante, esto es independiente de la extinción del contrato.

El punto más relevante de su consulta es la supuesta imposibilidad de trabajar durante tres meses.

Aquí es importante ser claro: con carácter general, no existe ninguna norma que impida a un trabajador incorporarse inmediatamente a un nuevo empleo tras un despido en período de prueba, ni por el hecho de haber tenido un contrato fijo discontinuo.

Usted puede ser contratado por otra empresa en cualquier momento. Por tanto, la información que le han trasladado no es correcta en términos generales. Es posible que exista alguna confusión interna de la empresa que quería contratarle, o una interpretación errónea relacionada con bonificaciones, programas específicos de empleo o particularidades de los centros especiales de empleo (CEE), pero en ningún caso se trata de una prohibición legal de trabajar.

En consecuencia, no procede una reclamación contra su anterior empresa por este motivo, ya que actuó dentro del marco legal al

extinguir el contrato en período de prueba.

Sin embargo, sí le recomendamos solicitar a la nueva empresa una explicación por escrito de la negativa a contratarle, ya que podría tratarse de un error administrativo o de interpretación que le esté perjudicando injustificadamente. En definitiva, usted tiene plena capacidad para incorporarse al mercado laboral de forma inmediata. Si encuentra obstáculos, conviene aclararlos con la empresa correspondiente o, en su caso, con la Seguridad Social, pero no derivan de una limitación legal general.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



El proyecto incluye dirección de obra y técnicas industrializadas y se suma al plan de duplicar el parque de vivienda pública

La Xunta licita 264 viviendas públicas en Xuxán en A Coruña, con una inversión de 52 millones



Redacción.

La Xunta de Galicia licitará la construcción de 264 viviendas de promoción pública (VPP) en la parcela Z-44 de Xuxán, en A Coruña, con un presupuesto de 51,6 millones de euros.

El contrato incluye la redacción del proyecto, dirección de obra y ejecución, estableciendo como obligatorio el uso de técnicas industrializadas, priorizando las propuestas que cumplan con los criterios de innovación en construcción. La parcela destinada a las nuevas VPP tiene una superficie aproximada de 4.080 metros cuadrados y

es propiedad de la Xunta de Galicia. Este terreno forma parte de la modificación del PXOM de A Coruña promovida por el Instituto Galego da Vivenda e Solo (IGVS), que transformó su uso inicial de terciario a residencial.

Más iniciativas

Otra parcela, la Z-46, también albergará 264 viviendas, cuya redacción del proyecto y dirección de obra ya fue licitada por 1,62 millones de euros el pasado 16 de enero. Con este proyecto, la Xunta alcanza 1.061 viviendas en distintas fases de ejecución en la ciudad, incluyendo 150 alojamientos com-

partidos para menores de 36 años y 168 viviendas en Elviña destinadas preferentemente a la juventud. La inversión total prevista supera los 200 millones de euros, sin contar el valor de las parcelas, de las cuales 962 son propiedad de la Xunta y las 99 restantes cedidas por el Ayuntamiento de A Coruña.

El Gobierno gallego avanza así en su compromiso de duplicar el parque de vivienda pública para 2028, alcanzando las 8.000 unidades, y prevé incrementarlas hasta 10.000 en 2030, según lo establecido en el Pacto de Vivienda de Galicia 2026-2030.

El inmueble, situado en la calle da Cerca, vuelve al mercado de alquiler tras quedar vacante y forma parte de la estrategia autonómica para ampliar el parque público de vivienda

La Xunta entrega en Betanzos una vivienda pública en el casco histórico

Redacción.

La entrega se realizó con la presencia de la directora territorial de la Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, Begoña Freire. Según explicó la delegada autonómica, la vivienda se adjudicó nuevamente después de quedar libre, ya que el procedimiento habitual del Instituto Galego da Vivenda e Solo establece que cuando un inmueble de estas características queda vacante se vuelve a ofrecer a las personas inscritas en el listado de demandantes del municipio.

Para poder acceder a estas viviendas es necesario estar registrado en el Rexistro Único de Demandantes de Vivenda de Galicia, cuyo plazo de inscripción permanece abierto de forma permanente tanto por vía telemática como presencial en las oficinas del organismo autonómico.

La vivienda entregada se sitúa en una de las calles más características del centro histórico betancero. La zona conserva numerosos edificios de gran valor patri-

monial, con tipologías tradicionales de casas entre medianeras de planta baja y varias alturas.

En el entorno se encuentran además inmuebles históricos como la Casa Gótica de Betanzos, uno de los ejemplos más antiguos de arquitectura civil de la ciudad. Durante el acto, la delegada recordó que Betanzos fue uno de los primeros municipios en participar en el programa Rexurbe, ya que en 2017 acogió la experiencia piloto de esta iniciativa. En la actualidad existen 17 inmuebles rehabilitados o en proceso de rehabilitación, con una inversión prevista cercana a los seis millones de euros destinada a crear 20 viviendas protegidas y tres locales comerciales en el casco histórico.

Además, el municipio cuenta desde enero de 2023 con una Área Rexurbe, una figura aprobada por el Consello de la Xunta que busca impulsar la recuperación de zonas urbanas con valor histórico mediante una mayor implicación de las administraciones públicas.



La delegada de la Xunta de Galicia en la provincia de A Coruña, Belén do Campo, hizo entrega de las llaves de una vivienda pública rehabilitada en el casco histórico.



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: Kill Bill: The Whole Bloody Affair

País: USA.
Director: Quentin Tarantino.

Reparto: Uma Thurman, Lucy Liu, Vivica A. Fox, Michael Madsen, Daryl Hannah, Gordon Liu, Michael Parks, David Carradine.

SINOPSIS: Uma Thurman interpreta a La Novia, dada por muerta después de que su antiguo jefe y amante, Bill, irrumpiera en el ensayo de su boda, le disparara en la cabeza y le robara a su hijo por nacer. Pero, para consumir su venganza, antes de enfrentarse al propio Bill, primero debe dar caza a los cuatro miembros restantes del Escuadrón Asesino Víbora Letal.

Fecha de Estreno: 10 de abril 2026



Título: El diablo viste de Prada (2)

País: USA.
Director: David Frankel.
Guión: Aline Brosh McKenna.

Reparto: Meryl Streep, Emily Blunt, Anne Hathaway, Stanley Tucci, Tracie Thoms, Tibor Feldman, Kenneth Branagh, Simone Ashley, Justin Theroux, Lucy Liu.

SINOPSIS: Casi 20 años después de interpretar a los icónicos personajes de Miranda, Andy, Emily y Nigel, Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt y Stanley Tucci regresan a las calles de Nueva York y a las oficinas de la revista Runway en la esperada secuela del fenómeno de 2006.

Fecha de Estreno: 17 de abril 2026



Título: La Ahorcada

País: España.
Director: Miguel Ángel Lamata. **Guión:** Mayte Navales.

Reparto: Amaia Salamanca, Eduardo Noriega, Cosette Silguero, Norma Ruiz.

SINOPSIS: Una cantautora se suicida en el jardín de su amante después de ser abandonada por éste. Pero su fantasma se queda en la mansión. Sus ansias de venganza desencadenarán una espiral de locura, horror y muerte que convertirá la vida de la familia en un infierno. Sólo la pequeña Patti, médium espiritista, entenderá la naturaleza del Mal al que se enfrentan...

Fecha de Estreno: 24 de abril 2026

CULTURA

DescArtes. Escenas que piensan, escenas que existen | REGA Gaiás 2026

DescArtes es una nueva línea de residencias, incluidas en el Programa de Residencias Artísticas del Gaiás, que desarrollan conjuntamente el Centro Dramático Galego y la Fundación Cidade da Cultura. La iniciativa busca apoyar el talento emergente, conectar lo global con lo local poniendo en contacto a artistas del país con estructuras, festivales y creadores de fuera e integrar al público en el proceso de creación de las producciones teatrales gallegas.

La principal novedad de las residencias DescArtes reside en que las artistas compartirán con el público materiales escénicos de cada obra que, aun teniendo valor artístico, no formarán parte del montaje final del espectáculo. Estos encuentros permitirán conocer de qué forma se seleccionan los materiales de una propuesta artística y los motivos por los que una escena,



un texto o un elemento escenográfico son descartados. En cada uno de los encuentros se abrirá la conversación con las personas presentes en el público para que puedan dar su punto de vista sobre los materiales. Este proceso participativo quedará registrado en una suerte de "libro de descartes", en un formato físico o digital por determi-

nar. El programa apoya en esta primera edición dos proyectos vinculados al talento joven del certamen Xuventude CREA, y una coproducción internacional gallego/portuguesa que apuesta por ampliar los lenguajes de la escena contemporánea. En abril ocupará las residencias ÑiquiÑaque.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- Persuasivo, concluyente.
- Relativa al hueso. Cojáis, agarréis.
- Vio desde lo alto.
- Entraban, encajaban.
- Símbolo del roentgen. Lances entre dos. Preposición que indica el lugar dentro del cual está u ocurre algo.
- Da azotes a alguien. Magnetiza.
- Sodio. Muy pequeños. Día.
- Farol grande para el alumbrado público. Asociación Geológica Argentina.
- Hablo, manifiesto. Estado de gran tensión nerviosa, generalmente causado por un exceso de trabajo, que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
- Recipiente hecho de material refractario, que se emplea para fundir alguna materia a temperatura muy elevada. Haga rimas.
- Berza, repollo. Cocinabais alimentos con agua caliente.

VERTICALES:

- Matarán el hambre. Setecientos.
- Te atreves. Mineral precioso de color azul.
- Incapaz o totalmente inepto para algo. Hábil y rápido.
- Se dirigen. Matriz, órgano en el que se aloja y desarrolla el feto durante la gestación, en plural.
- Símbolo químico del yodo. Grande y dilatado mar que cubre la mayor parte de la superficie terrestre. Lengua que antiguamente se hablaba en el mediodía de Francia.
- Relativo a la nariz. Pongo lelo.
- Cesio. Gorras sin visera. Consonante.
- Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás. Prefijo que significa tres.
- Grasa de la leche. Hornearía.
- Poseen. Plañí.
- Pronombre demostrativo neutro. Braceases, buceases.



Pompas Fúnebres DE SADA

HEMOS REABIERTO
(Amplio parking gratuito)

Av. de La Coruña 2 /Sada
(frente al C.M. de fútbol)
TI 24H- 881 027618/ 981 294511

Queremos acompañar a las personas que han perdido a su ser querido ofreciendo un servicio profesional y humano, de manera que puedan despedirse sin prisas, sintiéndose acompañadas, comprendidas y únicas a lo largo del proceso.

Trabajamos con todos los seguros de decesos



POMPAS FÚNEBRES
DE SADA

Todos los servicios. Posibilidad de financiación. Pregúntenos.
<https://landing.pompascoruna.com/pompas-funebres-sada/>