

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO -

100 

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OCTUBRE - AÑO 2026



La Xunta aprueba el Registro de concesiones y autorizaciones para la gestión del litoral

pág.4



Bosques de Galicia. Manzaneda Trevinca

pág.6

El Real Decreto 723/2026 obliga a detallar por escrito el salario, el horario y las horas extras de cada contrato a partir del 5 de octubre

Las empresas deberán detallar las condiciones laborales a sus empleados

A partir del 5 de octubre, las empresas estarán obligadas a informar a los trabajadores de los sistemas algorítmicos que utilicen para determinar sus condiciones de trabajo, entre ellas, la asignación de tareas, turnos, salario o promoción, así como la extinción del contrato.

También obliga a las empresas a detallar salario, jornada o previsibilidad de tiempo de trabajo a cada trabajador en los nuevos contratos que se realicen desde el 5 de octubre, mientras que el resto de la plantilla tendrá que solicitarlo previamente y deberá recibir la información en el plazo de un mes. Asimismo, obliga a la empresa a comunicar a cualquier miembro de la plantilla por escrito, los cambios en sus condiciones laborales cada vez que se produzcan. No obstante, la norma recoge que las nuevas obligaciones de información sobre los elementos esenciales del contrato no se aplicarán a las relaciones laborales de cuatro semanas o menos.



La empresa estará obligada a informar a los trabajadores de la asignación de tareas, turno o salario.

También obliga a fijar por escrito la duración del periodo de prueba, el procedimiento para pedir formación a cargo de la empresa y el de-

recho a la desconexión digital. Si una empresa usa un sistema automatizado para organizar turnos o repartir tareas, deberá explicarlo,

algo que la norma llama transparencia algorítmica y que hasta ahora no existía en ningún texto español.

Campaña de vacunación frente a la gripe

La campaña de vacunación frente a la gripe, que incorpora la vacuna reforzada desde los 65 años, se inició el pasado 28 de septiembre en las residencias de mayores. El 13 de octubre se incorporará la vacunación infantil en los centros de salud y en los 75 colegios donde la Xunta desarrolla un proyecto piloto, con una población diana de 26.500 alumnos. A partir del 19 de octubre, la vacunación se extenderá a las personas de 70 años o más y a los profesionales sanitarios y, el 2 de noviembre a las embarazadas. Este año se amplía la vacuna de alta carga a las personas de 65 a 69 años, por lo que esta protección reforzada llegará ya a toda la población de 65 o más años. Se espera llegar al 60 % de vacunación en niños de 6 meses a 11 años, en las mujeres embarazadas y en los trabajadores sanitarios, y al 75 % en la población de 60 o más años.



**ESPECIALISTAS EN
IMPLANTES Y ESTÉTICA
DENTAL**

Tecnología avanzada para
resultados duraderos



IMPLANTES DENTALES
Desde el primer día



ORTODONCIA INVISIBLE
Discreta y efectiva



ESTÉTICA DENTAL
Sonrisas naturales y armónicas

**1ª CONSULTA + DIAGNÓSTICO
GRATIS**

 **PIDE TU CITA
HOY**



CUIDADENT
CLÍNICA DENTAL

 ATENCIÓN CERCANA
Y PERSONALIZADA

 EQUIPO
ESPECIALIZADO

 FINANCIACIÓN
A TU MEDIDA

 **981 91 50 20**

 O Burgo - Culleredo
Av. Rutis, 1



MÁS DE 8.000 PACIENTES YA HAN DEPOSITADO SU CONFIANZA EN NOSOTROS

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.....	981061500
Autocares Eliseo Pita.....	981795163
Puerto Deportivo Sada.....	981619015
Club Náutico Sada.....	981619018
Recogida de Aceites.....	981606952
Albergue de Gandarío.....	981791005
Camping San Pedro.....	981617778
Camping Velo Mar.....	981617076
Guardería.....	981622601
Viaqua.....	981620949
Fenosa (averías).....	981147200
Pabellón Polideportivo.....	981622566
Urgencias.....	981621792

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

Especialistas en implantología dental avanzada



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

“ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR”

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO

Nº Colegiado 15001942

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

El Consejo de Ministros mantiene el descuento de 20 céntimos a la gasolina y el diésel en octubre y a 13 y 8 céntimos en noviembre y diciembre

El Gobierno aprueba un nuevo paquete anticrisis: limitará la tarifa del gas y de la bombona de butano

El Gobierno ha aprobado en el Consejo de Ministros el nuevo escudo anticrisis tras el recrudecimiento de el conflicto bélico en Oriente Próximo, con el objetivo de paliar la escalada de precios y la pérdida de poder adquisitivo.

Este paquete llega antes de que decaigan en octubre algunas de las medidas de apoyo a los sectores productivos que estaban incluidas en paquetes anteriores.

De esta forma, el Ejecutivo pretende proteger a los hogares y empresas de la subida de precios, especialmente energéticos, provocada por la guerra en Irán.

El Consejo de Ministros ha anunciado todas las medidas incluidas en el nuevo escudo social, un paquete que ya es el tercero para paliar las consecuencias de la guerra.

El ministro de Economía, Comercio y Empresa, Carlos Cuerpo, ha anunciado en la rueda de prensa posterior todas las ayudas que seguirán en vigor hasta el próximo 31 de diciembre. Estas son:



- Prorroga de las ayudas al sector agroalimentario, incluida la compensación por los sobrecostos del gasóleo agrícola. El Gobierno vuelve a ampliar las ayudas a los sec-

tores con especial afectación a través de una prórroga que beneficia a agricultores, ganaderos, armadores y el transporte profesional por carretera.

- Limitación de la subida de la tarifa de último recurso (TUR) del gas a un 15% y el precio de la bombona de butano a 19,55 euros.
- Mantener la rebaja fiscal a la ga-

solina y el diésel. La ayuda será de 20 céntimos para diésel y gasolina en octubre, 13 céntimos en noviembre y 6 céntimos en diciembre.

- Se ampliarán las reservas de gas natural licuado para el invierno y se refuerza el sistema de certificados de ahorro energético.

Aunque varias de las medidas caducaban el 30 septiembre, hay otras que no veían peligrar su vigencia.

Y es que el Gobierno prorrogó algunas de las ayudas hasta el 31 de diciembre de este año, como los descuentos extraordinarios del bono social eléctrico. En este caso, la medida mantiene el descuento del 42,5% para los consumidores vulnerables y del 57,5% para los vulnerables severos. Asimismo, los ciudadanos podrán seguir beneficiándose del incremento de la ayuda mínima del bono social térmico hasta 50 º y la prohibición de cortar los suministros esenciales de energía y agua a hogares vulnerables.



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG

Mabesoa

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

DAF

www.mabesoa.com

Los interesados pueden presentar su solicitud hasta el 30 de octubre en una convocatoria dotada con 350.000 €

Becas para impulsar la formación de investigadores y artistas de la provincia de A Coruña



Recepción en la Diputación a los becarios el pasado curso.

Redacción.

La Diputación de A Coruña publicó en el Boletín Oficial de la Provincia (BOP) las resoluciones definitivas de las becas de investigación y de perfeccionamiento de estudios artísticos correspondientes al año 2026.

En total, la institución provincial concede 48 becas de 10.000 euros cada una, con una inversión conjunta de 480.000 euros. Las ayudas están destinadas a facilitar el desarrollo de proyectos de investigación y la continuidad o perfeccionamiento de la formación artística, tanto en Galicia como en otros puntos de España y en el extranjero. El programa contempla 20 be-

cas de investigación, con una dotación global de 200.000 euros, y otras 28 becas de perfeccionamiento de estudios artísticos, que suman 280.000 euros.

En el apartado de investigación, las ayudas se distribuyen entre cinco áreas de conocimiento. Artes y humanidades, ciencias, ciencias de la salud, ciencias sociales, jurídicas y estudios de género e ingeniería y arquitectura. Las 28 becas destinadas al perfeccionamiento de estudios artísticos abarcan disciplinas como ilustración, artes plásticas y visuales, audiovisual, danza y artes del movimiento, teatro e interpretación escénica y música. Las personas beneficiarias podrán continuar su especialización en ámbitos como la interpre-

tación de violín, violonchelo, viola, clarinete, fagot, acordeón y trombón, además de composición musical, danza contemporánea, formación actoral, producción artística, fotografía publicitaria, diseño de interfaces o Concept Art.

La formación se desarrollará en centros especializados de lugares como Madrid, Valladolid, Viena o Basilea. El presidente de la Diputación, Valentín González Formoso, destacó el objetivo de apoyar el talento de la provincia y facilitar que los beneficiarios puedan acceder a centros especializados nacionales e internacionales para continuar su formación o desarrollar sus proyectos.

La nueva infraestructura sanitaria será un referente a nivel estatal y atenderá a pacientes de otras regiones

Suministro de mobiliario general y de oficina con destino al Centro de Protonterapia de Galicia

La Xunta acaba de publicar en el Portal de Contratos Públicos de Galicia, la licitación, por un importe de 291.302 euros, del suministro de mobiliario general y de oficina con destino al Centro de Protonterapia de Galicia, ubicado en Santiago de Compostela.

El expediente también recoge la distribución, montaje e instalación del equipamiento, que consiste en mobiliario de oficina, mobiliario especial, taquillas, vestuarios y estantes, entre otros. El Centro de Protonterapia que está previsto que a finales de este año o principios del próximo pueda estar tratando ya a los primeros pacientes, será un referente a nivel estatal y atenderá, además de gallegos, a pacientes procedentes de Castilla y León, Asturias y del

norte de Portugal, con una capacidad estimada de 250 personas al año.

El centro estará especialmente enfocado a pacientes oncológicos con alta expectativa de supervivencia, prestando atención destacada a la población infantil.

En ese presupuesto están recogidos los 28 millones de euros aportados por la Fundación Amancio Ortega a la sanidad pública gallega en el marco del acuerdo para el impulso de la Protonterapia en España. Cabe resaltar que el Centro de Protonterapia de Galicia será el primero de la sanidad pública en ofrecer este tratamiento. Las obras del edificio, impulsadas por el Gobierno gallego, están cofinanciadas con fondos europeos del programa Feder de Galicia 2021-2027.



La Xunta aprueba el Registro de concesiones y autorizaciones para la gestión del litoral

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, informó de que el Gobierno autonómico acaba de autorizar el decreto por el que se crea el Registro de autorizaciones y concesiones en el dominio público marítimoterrestre (DPMT).

El Registro además de ser un inventario administrativo, actuará como un instrumento de conocimiento del litoral que ofrecerá información pública, territorializada y actualizada de gran utilidad para la toma de decisiones. Servirá para conocer la distribución territorial de las actividades, elaborar estadísticas y coordinar las políticas autonómicas sobre el litoral. De hecho, cada título incluirá información sobre la provincia, el municipio y sus coordenadas, además de la superficie ocupada, el plazo, el canon y, cuando proceda, la causa y la fecha de extinción.

El principal objetivo es garantizar una mayor transparencia a todas las personas, sectores y administraciones con implicación en los usos y actividades que se desarrollan en la costa.

En esa línea, Rueda explicó que se inscribirán los títulos y sus modificaciones, así como sus pliegos de condiciones. Además, a medida que se incorporen las autorizaciones y concesiones, sus datos "serán actualizados de oficio continuamente" y, además de permitir su consulta, se podrán emitir certificaciones sobre su contenido. "El Registro permitirá hacer una radiografía bastante exacta de las actividades autorizadas a lo largo del territorio costero gallego", aseguró el presidente, que destacó que la previsión de la Xunta es avanzar en la tramitación con el objetivo de poner en marcha el Registro "antes de que termine el año".



ABOGADOS
Marta Vázquez Golpe

Civil
Penal
Mercantil
Derecho Administrativo
Derecho del Trabajo

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

¡Empresas muy cerca de ti!

Tres Cafés

Especialidad desayunos
y meriendas.

617 22 50 53

@trescafescasfeteria

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

**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

**Rubal
FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

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

**Anticípate
al invierno**

Estufas, repuestos
y venta de Pellets

**GRUPO SPR
BERGONDO**

SERVICIO TÉCNICO OFICIAL
ESTUFAS DE PELLET

LUGAR BREA, 36 - BAJO 2D, GALSAMO (BERGONDO)
636 474 936 - 981 458 540

**Restaurante
Aquarius
Café**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

**MONTSE
FRUTAS Y VERDURAS**

Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

• Fresas o Mango
con crema
• Batidos
de frutas
• Salpicón
de frutas

**Nube
Dulce**

• Obleas con crema
• Aguas de
frutas
• Bollería,
Café y
Postres

658 130 819
@NubeDulce95

Rúa Francisco Largo Caballero, 7 C Bajo 1º, O Burgo. 15670 Culleredo

BODEGON DE CAUREL

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

**RB
ELECTRICIDAD
RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Villaseñín
J. Antonio Boedo Regueira

Fax:
E-mail:

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

EMPRESA AFILIADA A EL NIP 15000000

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

R. S.

Restaurante
Parillada

Ría de Sada

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

• Pescados a la plancha
• Carnes a la brasa
• Arroz (gran variedad)
• Gran selección de vinos
• Marisco vivo
• Amplio y confortable
salón para celebraciones
y comidas de empresa

**PESCADERÍA
Sada**

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

PESCADOS GELU

DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS

Pescados y mariscos Gelu Iglesias
TLF.: 615 450 333

PLAZA DE LLAMAS
PUERTO DE SADA
A CORUÑA

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

**ORO
EXPRESS**

PAGAMOS HASTA
125€ GRAMO
*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120
oroexpress_oficial
C / CORTADURIA N° 3
SADA (15160)

Sí, es aquí donde los Bosques de Galicia tocan el cielo.

Manzanena y Peña Trevinca descubre sus frondosos y profundos bosques.

Bosques de Galicia. Manzaneda - Trevinca

Redacción.

Adentrarse en los bosques gallegos es la mejor manera de desconectar, de dejar atrás el frenético día a día para sumergirnos en un remanso de paz y naturaleza.

El aire húmedo se mezcla con el aroma de nuestros árboles, del musgo, de las hojas secas que crujen a nuestro paso y, de fondo, el sonido del agua que, a través de los ríos y regatos, se va abriendo paso sinuosamente hasta alcanzar el mar. Hay que permanecer atentos en el recorrido, pues estos bosques, muchos de ellos insondables, acogen en su seno una fauna y una flora dignas de admirar. Tupidos robledales, encinares, bosques de abedules y castaños que, inmóviles y silenciosos, esperan que os acerquéis a ellos y recorráis sus paisajes, dignos de la Galicia más mágica.

Te proponemos tres rutas de senderismo muy distintas que ofrecen lo mejor de este paisaje: las Reboleiras do Navea (San Xoán de Río), una ruta tranquila en las que quizás os encontréis con algún druida celta, el Souto de Rozavales (Manzaneda), en el que caminaréis entre castaños varias veces centenarios, y el Teixadal de Casaio (Carballeda de Valdeorras), el bosque inmortal y casi inaccesible que no os dejará indiferentes. Eso sí, en esta ocasión, os recomendamos ir ¡siempre acompañados de un guía especializado! ¿Por cuál empezamos?

Reboleiras do Navea:

El río Navea se encaja profundamente entre las montañas. En las inclinadas laderas del valle habita

un apretado bosque de rebollos. Estos árboles forman parte de la familia de los robles, con los que suelen convivir. Todo este paraje natural, cincelado por el agua, ha sido distinguido con la declaración ambiental de Paisaje Protegido, que nos sugiere belleza y nos invita a conocerlo.

Una senda de fácil recorrido serpentea entre robles, quejigos y castaños, en la gran fraga de San Xoán de Río. Es el bosque de Galicia, el de los druidas celtas. Un bosque ancestral que nos permite una visita cómoda y sosegada. Junto a las primeras casas de la aldea de Mouruás, en San Xoán de Río, encontraréis el cartel que señala el inicio de ruta, reza: “A Fraga”. Os espera desde aquí un bosque que vive colgado en las inclinadas laderas del valle del río Navea.

Las vistas hacia el valle del río también merecen vuestra atención.

La ruta que proponemos os llevará en primer lugar a San Xoán de Río Fondevila, atravesando el pequeño núcleo rural de Domecelle. Os recomendamos hacer una visita al aula de naturaleza, un gran apoyo para ayudaros a orientaros y para ofreceros más información sobre la ruta. Desde ahí, os adentraréis en el bosque, recorriendo zonas en las que se mezcla el castaño con el roble o las formaciones arbóreas que dan nombre al lugar: reboleiras.

Souto de Rozavales: el mensaje de los árboles

Bajo las ramas del “Castiñeiro de Pumbariños” han pasado generaciones y generaciones de hombres. Este árbol forma parte del catálogo

de árboles singulares de Galicia y posiblemente haya celebrado más de mil cumpleaños. Quizá en su infancia haya escuchado hablar en latín. Si nos acercamos al Souto de Rozavales, en el municipio ourensano de Manzaneda, nos encontraremos castaños varias veces centenarios, como éste de Pumbariños, declarado Monumento Natural.

Por si no te lo han contado, en Galicia el bosque tiene voz. Diferentes caminos nos pueden llevar al Souto de Rozavales, pero tal vez el mejor es el que parte de la villa de Manzaneda, junto a la “porta da Vila”. Esta ruta os proporcionará un par de kilómetros entre castaños centenarios, por camino de trazado suave. El cartel que indica “Castiñeiro de Pumbariños” y un panel informativo con un esquema de la ruta, os ofrecerán indicaciones sobre el camino y sus propuestas.

Al principio recorreréis una típica corredoira, que une la zona urbana de Manzaneda con su entorno rural. Más adelante, desembocará en un bosque de espectaculares castaños. El más viejo de todos, el árbol señero varias veces centenario, justifica con su presencia la ruta, incluso el viaje. El regreso lo podréis hacer por el mismo camino.

Teixadal de Casaio: el bosque inmortal

El conjunto de tejos más importante de Europa se encuentra en Galicia. Sagrado, mítico, templo de druidas celtas..., bosque misterioso, bosque mágico. Cualquier adjetivo que se aproxime a su esencia hará volar nuestra imaginación. Su visita es un viaje al pasado en busca de un espacio natural primigenio. Entrar en el Teixadal de Casaio es como acceder a un recinto catedralicio de la naturaleza. Entre las ramas se filtra la luz a modo de vidriera. Los troncos son los pilares que sujetan las bóvedas que forman las copas de los árboles. En este templo al aire libre, donde resulta absurdo encerrar a los dioses, quizá los druidas celtas oficiaron sus celebraciones. Situado a los pies de las montañas más altas de Galicia, el Teixadal de Casaio se aferra a una ladera, en un lugar que por su inaccesibilidad ha podido permanecer oculto. Allí sigue sobreviviendo desde hace miles de años. Existen varias alternativas para conocer el Teixadal de Casaio,



Teixadal de Casaio.

aunque debemos advertir de que el acceso a este ancestral y único bosque no es sencillo, ni mucho menos apto para todos los públicos. Recomendamos que si no sois expertos en montañismo, en interpretación de mapas y orientación, contactéis con un guía conocedor del territorio que os acompañe durante el trayecto. Los guías no solo aportarán seguridad en la montaña, sino que compartirán con vosotros muchas anécdotas e historias sobre los parajes que recorreréis. De todos los caminos que nos llevan al teixadal, os proponemos el más corto, que es a su vez el menos duro. El camino lo comenzaremos en una cantera de pizarra situada en la parte baja de A Cabrita, donde podréis dejar vuestro vehículo. Tened en cuenta que en invierno, es muy probable encontraros con nieve, lo que os impedirá aproximarnos hasta este punto en coche. Desde la cantera, ascenderéis por un sendero bien marcado hasta la parte más alta del camino, donde estaréis a 1.840 metros de altitud.

Una vez alcanzado el punto más alto de la ruta, descenderéis hasta el collado del Campo de Valborraz. Un poco antes, en la cota de 1.700 metros, descenderéis durante un camino de fuerte pendiente hasta incorporar al que viene de la mina de wólfam abandonada de A Picota. Continuando el camino, ahora más relajado y tranquilo, pronto comenzaréis a ver los pri-

meros tejos y acebos, que nos dan la bienvenida al tesoro oculto. Sabréis que habéis llegado oficialmente al Teixadal de Casaio al atravesar, con mucho cuidado, el río Penedo, saltando de piedra en piedra.

Muy pronto, a vuestra mano derecha encontraréis uno de los tejos más viejos y grandes del bosque. Vuestra experiencia continuará en medio de innumerables tejos con todas las formas y tamaños, muchos de ellos creciendo a partir de grandes ramas posadas en el suelo. Acompañan a los tejos, acebos, abedules, avellanos, serbales, robles, fresnos y arces. Sus ramas apenas dejan pasar la luz del sol y la sensación que se experimenta es la de estar en medio de un extraño, antiguo y mágico bosque. No os creáis locos si os parece ver un duende o un hada entre las ramas, si existen, su hogar predilecto sería este bosque. Por si fuera poco, la ruta finalizará al pie de una cascada de agua que nos regala el río Penedo a su paso por el teixadal. El camino de regreso será el mismo que a la ida, teniendo en cuenta que, el fuerte descenso desde el Campo de Valborraz hasta el camino, ahora se convertirá en un fuerte ascenso. Será una ruta exigente, pero vuestra experiencia de haber paseado por este bosque os acompañará siempre, os hará sentir especiales, únicos y muy privilegiados.



Pobra de Trives.

LA ÚLTIMA MANO GANA



CONSIGUE
PARTICIPACIONES
CON TUS COMPRAS



SE FINALISTA Y
COMPITE EN EL RETO
DE DICIEMBRE



LA ÚLTIMA PERSONA
EN RETIRAR LA
MANO GANA

EL OUTLET DE GALICIA

Consulta bases legales en
corunathestyleoutlets.es

15 años
JUNTOS



coruña
thestyleoutlets

Un fallo preventivo puede obligar a autónomos y pymes a incrementar entre un 30% y un 50% las prestaciones de un trabajador



Un fallo de seguridad puede costar al autónomos hasta un 50% más en prestaciones

Redacción.

Un accidente de un solo día puede acabar siendo una factura que comprometa la viabilidad del negocio.

Un solo segundo de despiste y un fallo en la prevención de riesgos laborales pueden arrastrar a un autónomo o a una pyme a la quiebra. Si un empleado sufre un accidente laboral por la falta de una medida preventiva, la Seguridad Social puede imponer al negocio un recargo de entre el 30 y el 50% en todas las prestaciones económicas que reciba el afectado o su familia. Además, no puede asegurarse y puede prolongarse durante todo el tiempo que exista la prestación. En estos casos, la responsabilidad recae directamente sobre el empresario infractor. Cuando afecta a una pensión, la Tesorería General de la Seguridad Social puede reclamar el capital-coste del recargo: cientos de miles de euros calculados en función de la esperanza de vida del trabajador.

Todos los negocios están igualmente obligados, estas obligaciones no dependen del tamaño de la plantilla. Un comercio, un taller, un almacén, un restaurante o un negocio familiar con un solo em-

pleado debe garantizar la misma protección esencial que una gran empresa. Tampoco basta con disponer de una evaluación de riesgos, contratar un servicio de prevención o colocar carteles genéricos. Si el peligro concreto continúa sin eliminarse o protegerse, el negocio puede estar en riesgo.

Una sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Murcia lo demuestra. El tribunal confirmó un recargo del 30% después de que un trabajador cayera por un hueco de 52 centímetros situado junto a una escalera, sin protección, ni señalización específica. Ni el cartel general existente en la obra, ni que el empleado conociera la escalera, evitaron la responsabilidad.

Como advirtió el abogado laboralista y profesor de Derecho del Trabajo de la Universidad Internacional de La Rioja (Unir) Luis San José Gras, “la prevención debe llegar al riesgo real y concreto, no quedarse en una prevención formal o genérica”. El accidente puede ocurrir en apenas un instante, pero sus consecuencias económicas pueden acompañar al negocio durante muchos años.

Los autónomos que quieran entrar en el negocio deberán adquirir un punto de venta ya en funcionamiento. Una operación que suelen rondar los 450.000-600.000 €

Abrir una administración de lotería en 2026 exige a los nuevos autónomos comprar una previamente autorizada

Redacción.

Al tratarse de un negocio regulado por el Estado, poner en marcha una administración de lotería no consiste en alquilar un local, abrir la persiana y empezar a vender décimos.

Para la mayoría de emprendedores o pequeños inversores, la entrada real en este negocio pasa por comprar un despacho ya autorizado: una operación que puede moverse entre 250.000 y dos millones

de euros. El precio depende de las comisiones de los últimos cinco años, el alquiler, la ubicación, el flujo de público, el número de abonados y las posibilidades de crecimiento. “De ahí que la mayoría de compraventas se sitúen en una horquilla entre los 450.000 y los 600.000 euros”, señaló Manuel Velasco, administrador de la firma especializada en la compraventa de administraciones de lotería Traslot 102.

Además del desembolso inicial, el emprendedor que haya barajado la

posibilidad de poner en marcha este tipo de actividad debe entender cómo se generan los ingresos en un negocio regulado por la Sociedad Estatal Loterías y Apuestas del Estado (SELAE).

Y Velasco resumió la lógica económica con dos argumentos: “Una administración de loterías es un negocio de volumen”, que trabaja con “unas comisiones medias en torno al 5,5%”. Por lo que vender un millón de euros genera alrededor de 55.000 euros de ingresos.



El emprendedor adquiere el conjunto del negocio, y no solo un punto de venta

Esta operación no se parece a la compra aislada de maquinaria, mobiliario o existencias. Velasco explica que la venta está exenta de IVA, porque se transmite “como cuerpo cierto”. Una expresión jurídica que sirve para diferenciarla de la adquisición separada de algunos activos.

En esa operación entran elementos materiales y comerciales que el comprador debe valorar antes de firmar. El administrador de Traslot 102 cita, entre otros, “la caja fuerte, el búnker, la impresora, el mobiliario, el panelado, los “números abonados”, el contrato mercantil con la SELAE y el fondo de comercio”.

Esa composición explica por qué el análisis previo no puede limitarse a preguntar cuánto factura el despacho. Quien compra una administración adquiere un negocio preparado para operar, pero también asume una relación regulada con SELAE y una estructura eco-

nómica que debe encajar con el precio, el alquiler y las expectativas de ingresos. Una de las diferencias más importantes frente a otros negocios regulados es la forma jurídica del comprador. Velasco recuerda que “el titular o propietario de una administración de loterías puede ser una persona física, esto es, un autónomo, o bien una mercantil, SL o SLU”, aunque no puede tratarse de una comunidad de bienes o una cooperativa.

Este punto puede facilitar operaciones que serían difíciles de asumir para un solo autónomo, sobre todo cuando el precio de compra es elevado. El experto pone como ejemplo que “un despacho que cueste 1.500.000 de euros se pueda, vía sociedad, comprar entre dos o más socios”.

La comparación con los estancos permite entender mejor la diferencia entre ambos modelos. Según Velasco, “la titularidad de un estanco solo puede estar a nombre de una persona, no admite otra posibilidad; pero una lotería sí”, lo que da más margen para organizar

la inversión y repartir el esfuerzo financiero.

Para valorar el precio de una administración, el experto distingue “entre factores principales y factores secundarios”. Entre los primeros sitúa “las comisiones de los últimos cinco años, porque son los ingresos ya generados y se pueden contrastar con documentación proporcionada por SELAE”.

A esa cifra se suma el precio del alquiler del local, que puede modificar por completo la rentabilidad real de la operación. Después entran otros elementos, “como horarios de apertura, flujo de público, tamaño de la población, ubicación, número de abonados y posibilidades de crecimiento”.

Con esos datos sobre la mesa, Velasco sitúa los precios “entre los 250.000 y los 2.000.000 de euros”, con una media y una moda “en torno a los 450.000/600.000€”. Esta horquilla muestra que no todas las administraciones compiten en la misma liga, ni por inversión inicial ni por capacidad de generar ingresos recurrentes.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Culleredo adjudica por 1,45 millones de euros el servicio de limpieza viaria durante un año



Culleredo cuenta con un nuevo servicio de limpieza viaria tras la adjudicación del contrato a la UTE formada por Valoriza Servicios Medioambientales y Hallkuss Corporation por 1.455.633,67 euros. La prestación tendrá inicialmente una duración de un año y servirá como paso previo a un contrato de mayor duración, previsto por diez años, cuyos pliegos y condiciones están siendo preparados por los servicios técnicos municipales.

“La prestación se configura con el objetivo de atender al 100% las necesidades de limpieza de Culleredo, garantizando los estándares de calidad ambiental y salubridad pública, buscando la máxima eficiencia organizativa y priorizando el uso de energías limpias”, explicó el alcalde, José Ramón Rioboo.

El municipio quedará dividido en cinco niveles de intensidad, determinados por factores como el volumen de peatones o la presencia de áreas comerciales. Combinará barrido manual y mecánico, baldeo con agua a presión, retirada de hojas y control de la vegetación espontánea. También se reforzará la atención durante ferias, fiestas y otros eventos públicos. Con el propósito de reducir al mínimo las emisiones contaminantes y el impacto acústico en las calles, el Concello exigió que la totalidad de los vehículos y la maquinaria pesada fuesen eléctricos o dispusiesen de la etiqueta ambiental ECO. Entre los medios materiales adscritos en exclusividad al municipio figuran tres barredoras mecánicas de gran capacidad, un camión baldeador con cisterna mínima de 7.000 litros, una máquina decapa-

dora de aceras, tres equipos de hidrolavado a presión, furgones, sopladoras ergonómicas y desbrozadoras manuales. Se incorpora, como novedad, una bicicleta eléctrica de tipo triciclo para realizar repasos ágiles y sostenibles en zonas peatonales o de difícil acceso.

En cuanto al equipo humano, la plantilla estará constituida por al menos 19 profesionales. Fuentes municipales añaden que el nuevo servicio también asumirá tareas como el esparcido manual y mecánico de sal durante los episodios de heladas, así como la eliminación de grafitis en fachadas y mobiliario urbano, la retirada inmediata de vertidos incontrolados y la recogida de animales muertos en un plazo inferior a 24 h.

Se mejorará la seguridad y accesibilidad y se añadirán nuevas zonas verdes y arbolado

Adjudicada por 303.000 euros la segunda fase de la reforma de la calle Domingo Sierra en Vilaboa

El Concello de Culleredo adjudicó por 303.030,88 euros la segunda fase de la reforma de la calle Domingo Sierra, en el centro de Vilaboa, una actuación cofinanciada por la Diputación de A Coruña.

Las obras se desarrollarán en el tramo comprendido entre la calle Condes de Andrade y la glorieta de la fuente de Vilaboa, además de incluir una parte de la calle Alejandro Pérez Lugín. La intervención contempla el asfaltado de la calzada y la renovación de las aceras para mejorar la accesibilidad. El proyecto también incorpora nuevas medidas destinadas a reforzar la seguridad vial, como señalización, iluminación LED y sistemas específicos de iluminación en los pasos de peatones. Se reforzarán los accesos a los garajes mediante

la colocación de baldosas reforzadas para garantizar una mayor resistencia, además de renovar las aceras para facilitar la movilidad y mejorar la accesibilidad. La actuación se completará con la instalación de nuevo mobiliario urbano y la creación de zonas verdes mediante la plantación de árboles autóctonos. El alcalde, José Ramón Rioboo, destacó que esta intervención permitirá continuar con la transformación urbana de Vilaboa, iniciada en la avenida principal y extendida posteriormente a las calles del entorno.

Con la segunda fase, la inversión destinada a la calle Domingo Sierra supera ya los 700.000 euros. La vía combina el uso residencial con la presencia de equipamientos municipales y educativos



Renovación integral de los núcleos de Orro, Bregua y Boedo



El Concello de Culleredo aprobó en pleno extraordinario un nuevo plan de obras centrado en este caso en el medio rural. Se destinarán 1.650.538,94 euros a la renovación de los núcleos de Orro, Bregua y Boedo. «Será unha transfor-

mación integral a nivel de seguridad, servizos e funcionalidade do corazón dos núcleos», expresó el alcalde, José Ramón Rioboo. Las actuaciones se enmarcan en el POS Adicional, que financia la Deputación da Coruña con un total

de 2.159.412 euros. La cuantía restante, de 508.873,74 euros, se destina a gasto corriente, lo que motivó un receso en el pleno para clarificar si era posible dedicarla a la amortización del préstamo provincial.

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

NRS E-15-000120

info@opticacambre.com

Telf.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030

Plaza de Europa, 5 bajo. 15660 Cambre (A Coruña)

Ruta de la memoria histórica en Beira

El Concello de Carral, la Diputación de A Coruña y la Asociación Cultural Cultura Aberta inauguraron en Beira el «Roteiro de Memoria As Catalinas», una ruta dedicada a recuperar las historias de las personas asexinadas en esta parroquia.

El acto de inauguración comenzó con la recepción de las personas invitadas y del público. Posteriormente, se celebró una primera mesa interpretativa y, a continuación, los participantes recorrieron la ruta, realizando diferentes paradas para conocer los hechos históricos, las declaraciones, las víctimas y las historias de familias vinculadas a estos episodios.

Curso de hidroponía y agricultura sostenible

Organizado por AMFAR con la colaboración el Concello de Cambre, se celebrará del 19 al 23 de octubre, en el local Social Villa Concepción, un nuevo curso de hidroponía y agricultura sostenible. El horario será de 10,00h a 13,00 horas. Las inscripciones pueden hacerse en los correos amfarcambre@gmail.com o en formacion-amfar@mujerrural.es



Cambre.

La Casa da Xuventude de O Temple, ubicada en la Casa das Palmeiras (Cambre), reabrió sus puertas a finales de septiembre, recuperando la atención presencial y los diferentes servicios que presta a los jóvenes de Cambre, tras un periodo sin actividad debido a cuestiones de personal. La Casa da Xuventude de esta ubicación existe otra en la Casa Arrigada-abre de lunes a viernes en horario de 10.00 a 14.00 horas y de 17.00 a 20.00 horas. Con la reapertura vuelven a estar disponibles los servicios de información juvenil, activación del Carné Xove, la TarxetOM y el asesoramiento sobre el asociacionismo juvenil, además

La Casa da Xuventude de O Temple, recupera sus servicios

de que el edificio ofrece conexión wifi gratuita y ordenadores de uso público.

Las instalaciones, recuerda el Consistorio, también cuentan con una sala para reuniones de grupos y entidades juveniles, así como zonas de ocio con mesas de ping pong, futbolines, juegos de mesa y otros. La alcaldesa, Diana Piñeiro, explica que "a situación de falta de persoal fixo que, lamentablemente, durante este tempo a mocidade non puidese desfrutar deste espazo como nos gustaría". "O primeiro obxectivo era poder reabrillo e recuperar a atención presencial, e iso é o que facemos desde hoxe", declaró la regidora.



Proyecto de mejora del campo de fútbol de Lendoiro en A Barcala

El Ayuntamiento de Cambre asume una aportación cercana a los 390.000 euros para completar las ayudas de la Diputación.

El Concello de Cambre acordó en pleno extraordinario, destinar los fondos del POS+ 2026 de la Diputación de A Coruña al proyecto de mejora del campo de fútbol de Lendoiro, en A Barcala, y a la

iluminación del campo Dani Mallo de Cambre, a través del Plan de Obras de la Diputación, una subvención de 1.643.206 euros.

No obstante, como recordaron desde UxC, el importe del proyecto se actualizó y supera los dos millones de euros, por lo que el Concello tendrá que aportar a esta obra una cantidad cercana a los 390.000 euros.

La inversión de 41.135,60 euros ha sido financiada a través del Plan Único de la Diputación

El CEIP de Tabeaio en Carral ya cuenta con unas instalaciones totalmente renovadas



Carral.

El CEIP de Tabeaio ha finalizado de las obras de mejora que han permitido modernizar diferentes elementos del edificio y mejorar las condiciones en las que alumnado y profesorado desarrollan la actividad educativa. Los trabajos han supuesto una inversión de 41.135,60 euros, financiada a través del Plan Único de la Diputación de A Coruña, y han permitido actuar tanto en el exterior como en el interior del centro. La intervención partía de un proyecto que ya había sido aprobado por el Ayuntamiento y que contemplaba la renovación de la carpintería exterior una intervención destinada a mejorar el aislamiento del edificio y reducir las pérdidas energéticas. En el interior del centro también se han instalado nuevas puertas, un falso techo formado por placas de cartón

yeso y aislamiento de lana de roca, además de renovarse la iluminación. Con todo ello se ha mejorado el comportamiento térmico del edificio ofreciendo espacios más confortables para las personas que utilizan diariamente las instalaciones. Las obras se ejecutaron durante el periodo no lectivo precisamente para minimizar su incidencia sobre la actividad educativa y permitir que el centro pudiera iniciar el nuevo curso con las actuaciones ya terminadas. Esta intervención forma parte de un contexto de inversiones en los centros educativos de Carral. En los últimos meses también se ha actuado en la escuela infantil A Galiña Azul, mientras que la ampliación del CEIP Vicente Otero Valcárcel está prevista mediante un proyecto de la Xunta que contempla seis nuevas aulas y otras mejoras, aunque su licitación está prevista para 2027.

Convocado el I Concurso de Fotografía José Gestal "Cardoña" en Carral

La Asociación Cultural Cultura Aberta de Carral, convoca el I Concurso de Fotografía José Gestal "Cardoña" con el que quiere reivindicar la obra de este histórico fotógrafo carralés e impulsar nuevas creaciones en torno a la memoria, la tradición y la realidad cotidiana de Carral. El certamen, financiado por el área de Cultura de la Diputación de A Coruña, está abierto a personas mayores de 18 años, tanto aficionadas como profesionales de la fotografía. Las obras podrán presentarse dentro de cuatro ámbitos temáticos: retrato, reportaje, documental y tradición.

La convocatoria toma el nombre de José Gestal 'Cardoña', una figura estrechamente vinculada a la historia fotográfica de Carral.

Durante décadas, su trabajo sirvió para dejar testimonio de fiestas, ferias, celebraciones familiares, paisajes y diferentes escenas de la vida diaria del municipio y de su entorno. Uno de los principales atractivos del certamen será su dotación económica. El primer premio estará dotado con 1.000 euros, mientras que el segundo recibirá 400 euros y el tercero, 200 euros. La organización añade además un premio especial de 200 euros para las fotografías realizadas en Carral.

Las personas interesadas en participar disponen de plazo hasta el 15 de diciembre para presentar sus fotografías. Las obras deberán enviarse por correo postal o entregarse presencialmente en la Casa de la Cultura de Carral.

Occident

SUSANA PEREZ AGUIAR
C/ JESUS GARCIA NAVEIRA, 1
15380 BETANZOS

perez.aguiar@occident.com
telf 981 77 67 08

ATENCIÓN AL CLIENTE
24H 917 83 83 83



Reunión en Betanzos con los ayuntamientos limítrofes para exigir mejoras en el transporte metropolitano

Betanzos.

Los alcaldes de Pontedeume, Miño y Oza Cesuras y representantes de los gobiernos locales de Paderne, Abegondo y Coirós se reunieron a finales de septiembre, convocados por la alcaldesa de Betanzos, María Barral, para abordar las carencias que se están produciendo.

El encuentro permitió constatar que las dificultades son compartidas por los municipios y que se repiten en las horas punta. Entre los principales problemas están la falta de frecuencias suficientes, autobuses que circulan llenos y con pasajeros de pie, retrasos y vehículos que no llegan a pasar por determinadas paradas. En determinados puntos, los usuarios no pueden saber con certeza cuándo llegará el siguiente autobús o incluso



si el servicio ya ha pasado, lo que dificulta especialmente los desplazamientos por motivos laborales, educativos o sanitarios. En el caso de Betanzos, existen franjas hora-

rias en las que los autobuses llegan a las paradas ya prácticamente completos. María Barral, calificó la reunión de muy importante y positiva para analizar los pro-

blemas que tenemos en común con el servicio y para plantear la búsqueda de soluciones a la Dirección Xeral de Mobilidade da Xunta.

Doce cámaras controlarán el tráfico en Betanzos a partir del 1 de octubre

La alcaldesa, María Barral, que expuso los cambios en la nueva ordenanza tras el período de alegaciones, explicó que la medida contará con un período de adaptación de tres meses en el que no se aplicarán sanciones, con el objetivo de que los vecinos y los profesionales que trabajan allí se familiaricen con su funcionamiento antes de su entrada en vigor definitiva el 1 de enero.



Durante este trimestre de pruebas será la Diputación de A Coruña la encargada de tramitar las notificaciones informativas a los conductores que incumplan la normativa, avisándoles de la infracción, pero sin aplicar multa alguna. Sin embargo, a partir del primer día del año, los accesos no autorizados pasarán a sancionarse con 200 euros, cuantía fijada por la Ordenanza General de Tráfico para el acceso a zonas restringidas sin autorización, precisó el concejal Diego Fernández López, primer teniente de alcalde y responsable de Mobilidade y Casco Histórico.

A lo largo de este mes se completará la instalación de la señalización vertical y el pintado de las plazas de aparcamiento delimitadas en el interior del recinto histórico. A este respecto, Barral recordó que «fóra das prazas ninguén poderá aparcar».

Reparto de las nuevas residencias para mayores

María Barral, ha reclamado a la Consellería de Política Social que haga públicos los criterios y el procedimiento utilizados para fijar la ubicación de las 25 nuevas residencias de mayores anunciadas por la Xunta. La regidora socialista califica de "dato obxectivo e moi significativo" que 23 de los 25 centros previstos se hayan asignado a municipios gobernados por el Partido Popular. Barral ha aclarado que no cuestiona las necesidades de los Ayuntamientos beneficiados ni se opone a la inversión pública en este sector. Sin embargo, critica la falta de oportunidades para que otros municipios hayan podido exponer sus carencias. "Non pedimos que se lle quite nada a ninguén; pedimos saber que criterio se seguiu e por que non tivemos a oportunidade de optar a eses recursos", señaló.

Plan Especial de Protección y Ordenación del Casco Histórico

El Ayuntamiento abre un periodo de dos meses de información pública y presentación de alegaciones tras la aprobación inicial del nuevo Plan Especial para la Protección y Gestión del Centro Histórico (PEPOCH), documento que sustituye a la planificación aprobada en 1992 y que tiene por objeto adaptar la gestión del centro histórico a la realidad actual de la ciudad.

El nuevo PEPOCH forma parte del compromiso del gobierno local de dotar a Betanzos de los instrumentos de planificación que necesita para afrontar el futuro y que da continuidad a uno de los principales avances del mandato actual: la aprobación del primer Plan General de Ordenación Urbana de la ciudad y, ahora, la renovación integral de la planificación específica de su centro histórico.

Atención personalizada para tus ojos y oído

tábor
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS



REXCE OPTICA LTD-00001 - REXCE ALICIA GARCIA LTD-00015

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº E-15-001149

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

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

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 200
hazom@centroauditivoaudioshop.com



Red de saneamiento de Orto y Crendes

El Ayuntamiento de Abegondo ratificó en sesión extraordinaria el convenio con la Xunta para ampliar el saneamiento en Orto y Crendes. Al acuerdo de 1,5 millones con la Xunta para el saneamiento de Orto y Crendes, se suma también una inversión de 409.000 euros para el saneamiento de Limiñón, que se financiará con fondos provinciales.

El alcalde José Antonio Santiso, destacó que las obras proporcionan un servicio esencial para los vecinos y favorecen la protección del medio ambiente en un punto sensible como el embalse de Cecebre. También indicó que estas actuaciones presentan un "altísimo coste" a las áreas rurales por la dispersión geográfica de las parroquias, principalmente pola dispersión xeográfica, e á baixa densidade de poboación, xa que, a diferenza das cidades, onde unha soa tubaxe pode dar servizo a centos de persoas, no medio rural as infraestruturas deben percorrer longas distancias para conectar con poucos habitantes".

La unidad móvil estará en la explanada del local social de Presedo durante cinco jornadas y será necesario solicitar cita previa

La ITV Agrícola volverá a Abegondo en octubre para facilitar la revisión de la maquinaria del campo



Abegondo.

Los usuarios de vehículos y maquinaria agrícola que necesiten realizar la correspondiente inspección técnica durante estas fechas en Abegondo, podrán realizarlo sin desplazarse fuera de municipio.

La Unidad Móvil de Inspección Técnica de Agrícolas estará en la explanada del local social de Presedo, los días 19, 20, 21, 26 y 27 de octubre, con el objetivo de facilitar a los propietarios de vehículos y maquinaria agrícola el cumplimiento de las revisiones obligatorias. Durante las jornadas del 19, 20, 26 y 27 de octubre, el horario de atención será de 9.00 a 13.30 horas y de 15.15 a 18.00 h.

La excepción será el 21 de octubre, cuando la unidad móvil atenderá únicamente en horario de mañana, de 9.00 a 13.30 horas. Las personas interesadas deberán solicitar cita previa antes de acudir a la inspección.

Para hacerlo podrán llamar al teléfono 981 92 80 80 o realizar la reserva a través de la página web habilitada para este servicio.

La presencia de la unidad móvil permitirá a los propietarios de maquinaria agrícola realizar la inspección en el propio municipio, evitando desplazamientos y facilitando la gestión de este trámite.

El objetivo es proporcionar una respuesta rápida a las necesidades de los menores favoreciendo su autonomía e inclusión social

Servicio de Atención Temprana de Abegondo, Bergondo y Carral

Abegondo.

Las familias de Abegondo, Bergondo y Carral podrán seguir contando con el Servicio de Atención Temprana hasta el 31 de octubre de 2028.

El Ayuntamiento de Abegondo, como representante de la agrupación de estos tres municipios, aprobó en pleno ordinario el nuevo convenio de colaboración que dará continuidad a la gestión compartida de esta prestación integrada en la Red Gallega de Atención Temprana.

El acuerdo permitirá mantener la atención especializada para menores de entre 0 y 6 años con trastornos del desarrollo o en riesgo de padecerlos, así como para sus familias y entornos. Los tres ayuntamientos ya han solicitado a la Xunta la nueva subvención económica para garantizar la continuidad del programa, una pres-

tación que está financiada al 100% por la Administración autonómica. En el período anterior, años 2024 a 2026, la agrupación recibió 277.709,15 euros para financiar el servicio. Abegondo continuará ejerciendo como representante legal de los tres municipios para la tramitación y gestión de estas ayudas de la Consellería de Política Social, cofinanciadas a través del Fondo Social Europeo.

El Servicio de Atención Temprana cuenta con un equipo interdisciplinar formado por tres profesionales a jornada completa: una terapeuta ocupacional, una logopeda y una psicóloga. La intervención abarca diferentes ámbitos del desarrollo infantil, entre ellos las áreas psicomotora y cognitiva, el lenguaje y la comunicación, la autonomía personal y los aspectos sociales y afectivos. El equipo también realiza tareas de diagnóstico y valoración.





Parking Tanatorio de Sada



POMPAS FÚNEBRES
LA PALLOZA, SADA, GRAXAL

Tanatorios en centro urbano.
Gestionamos todo. Todos los seguros.

(24H): 981 294 511

- A Coruña - Plaza de La Palloza 4 (Cuatro Caminos)
- Sada - Av. de La Coruña 2/ frente al C.M. de fútbol As Mariñas
- Graxal - Calle Pígaro 19 (Cambre)

Actividades de la Asociación Amas de Casa de A Coruña, Delegación de Sada

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de A Coruña, Delegación Sada, inició el curso 2026-2027 con una exposición durante el mes de septiembre en la Casa da Cultura Pintor Llorens en Sada, de una muestra de trabajos realizados por los alumnos de los talleres de pintura, restauración, calceta y costura. Para el presente curso se ofertan las actividades de canto e pandeireta; talleres de refuerzo de memoria; iniciación a la costura y talleres de costura creativa; restauración, manualidades y artes decorativas; calceta y amigurumis; pintura y juegos de mesa, también se impartirá un cursillo sobre el correcto uso del teléfono móvil. Se complementan las actividades con charlas-café sobre temas de interés general, celebraciones varias, excursiones y salidas culturales. Su presidenta, Azucena Salgado González, anima a los sadenses a acercarse al local, sito en la calle Párroco Villanueva, 27, bajo (Sada), a contactar telefónicamente a través del número 722 527 529, mediante el correo electrónico juntasparacrear@gmail.com y también a través de RR.SS.

Tiene un presupuesto de 636.316,95 euros y un plazo de ejecución previsto de seis meses desde el inicio de los trabajos

Sada aprueba la renovación integral de la red de agua en Pazos

Sada.

El Ayuntamiento de Sada aprobó en sesión plenaria extraordinaria el proyecto de renovación de la red de abastecimiento de agua en Pazos, una obra muy demandada por los vecinos de la zona que dará respuesta a los problemas de baja presión y cortes de suministro registrados en los últimos años, sobre todo en verano. El presupuesto total de la obra asciende a 636.316,95 euros, con un plazo de ejecución previsto de seis meses desde el inicio de los trabajos. La financiación correrá a cargo del Servicio Público de la Diputación Provincial (SPP).

La acción afecta un tramo de 1.209 m. de la calle Pazos (carretera provincial DP-7506), entre la intersección con la AC-163 y la intersección con Sada da Arriba. En esa zona, las tuberías actuales son de fibrocemento, un material obsoleto que, debido a su antigüedad, ha esta-



do causando continuas averías, pérdidas de agua en la red e insuficiencia hidráulica que los residentes perciben como falta de presión en sus viviendas. El proyecto incluye la sustitución completa de las tuberías existentes, lo que garantizará el suministro de agua potable con los caudales necesarios durante un período mínimo de 25 años. Con esta acción, el gobierno local responde a una demanda de los residentes de Pazos con una obra que mejorará significativamente la calidad del suministro y la garantía del servicio de agua potable en esta zona del municipio.

Los talleres están dirigidos por Ana González, psicóloga sanitaria, especialista en atención a personas mayores

Nace «Conversaciones que importan», un ciclo de talleres gratuitos para toda la ciudadanía de Sada

Sada.

Impulsada por Pompas Fúnebres y La Sociedad, con la colaboración de la Concellería de Bienestar Social e Igualdade e Emprego de Sada, abordará cuestiones relacionadas con el bienestar emocional, el cuidado y el acompañamiento en distintas etapas de la vida.

El Tanatorio de Sada de Pompas Fúnebres y La Sociedad Recreativa, Cultural y Deportiva de Sada, con la colaboración del Ayuntamiento de Sada, ha puesto en marcha «Conversaciones que importan», un programa de talleres gratuitos y abiertos a toda la ciudadanía que se desarrolla entre septiembre y diciembre en la sede de La Sociedad. La iniciativa nace con el objetivo de generar espacios de encuentro, reflexión y conversación en torno a cuestiones que forman parte de la vida cotidiana, como el bienestar emocional, el cuidado de las personas, el acompañamiento en distintas etapas de la vida y otros temas de interés social. Los talleres buscan ofrecer un espacio cercano y ac-

cesible en el que compartir experiencias, plantear preguntas y abordar estos temas con el acompañamiento de profesionales especializados. El primer taller tuvo lugar el pasado 28 de septiembre, abordando la difícil tarea de cómo gestionar conversaciones difíciles, y que herramientas nos ayudan a hacerlo. Esta iniciativa se enmarca en la nueva etapa de Pompas Fúnebres en Sada, tras la reapertura de su tanatorio en el municipio. En colaboración con una organización tan querida como es La Sociedad de Sada, la entidad quiere reforzar su compromiso con los sadenses a través del desarrollo de actividades conjuntas de carácter social y comunitario que contribuyan a generar espacios de encuentro para la ciudadanía.

Los talleres están dirigidos por Ana González, psicóloga sanitaria, especialista en atención a personas mayores y con amplia experiencia en intervención psicosocial. Se informará de los talleres a través de las redes sociales de las organizaciones promotoras. La inscripción al taller es necesaria.

Obras del Centro de Desenvolvemento Tecnolóxico de Applus en Sada

El próximo verano Sada contará con el primer Centro de Desenvolvemento Tecnolóxico de la multinacional Applus. Las instalaciones, ubicadas junto a la estación de la ITV de Espírito Santo, serán las primeras del grupo a nivel mundial y contarán con una inversión de 6,5 millones de euros y un plazo de ejecución de 10 meses. Así lo anunció la conselleira de Economía e Industria, María Jesús Lorenzana, en visita realizada a los terrenos donde se desarrollará la actuación, acompañada por los responsables



de la compañía y una delegación del Ayuntamiento de Sada encabezada por su alcalde Benito Portela.

La conselleira agradeció a la empresa la apuesta que hace por Galicia.



Isabel Tamarit, directora de Pompas Fúnebres.

I Carrera Popular Concello de Oleiros

Oleiros.

La prueba se celebrará el 18 de octubre con recorrido de 8,5 km por Iñás y San Pedro de Nós. Las personas aficionadas al atletismo ya pueden inscribirse en la I Carrera Popular Concello de Oleiros, una nueva prueba deportiva que se celebrará el próximo domingo 18 de octubre con un recorrido

de 8,5 kilómetros por Iñás y San Pedro de Nós. El plazo de inscripción permanecerá abierto hasta el 13 de octubre y la participación tiene un coste de 5 euros por persona. Las solicitudes pueden formalizarse a través de la plataforma habilitada para la carrera. La prueba tendrá su salida y llegada frente a la Casa do Pobo de Iñás y comenzará a las 12.00 horas.

¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

FILTRACIÓN
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

El Ayuntamiento adjudicó la actuación a la empresa Jardinería Arce por un importe de 338.000 euros

Arteixo integra Candame en la malla urbana con dos nuevos parques

La zona de Candame lleva varios días en obras para la urbanización de este grupo de edificio. Los obreros están levantando un nuevo parque infantil y otro biosaludable para adultos.



El proyecto se está desarrollando en una parcela de más de 16.000 metros cuadrados situada entre las calles Aurelio Aguirre y Pastor Díaz, un espacio que actualmente está vacío y cubierto de césped.

La intervención completará las obras de urbanización ya ejecutadas en el entorno, donde está prevista la renovación de aceras, iluminación pública y mobiliario urbano. El nuevo parque infantil contará con doce elementos de juego

de última generación, certificados según la normativa europea de seguridad. La actuación también reserva espacio para una zona de descanso y actividad física dirigida a personas adultas y mayores.

El mobiliario se completará con bancos prefabricados de hormigón y madera, mesas de diseño, una fuente de agua potable y nuevas redes de iluminación y riego.

Final inminente de la calzada y el carril bici de los Cantones de A Coruña

La obra de reforma de los Cantones de A Coruña afronta sus tres últimos meses de trabajos con varios frentes abiertos y novedades inminentes.

El objetivo es que la actuación más relevante de este mandato a nivel municipal esté culminada para Navidad. A finales de septiembre se completaron dos cuestiones. Una de ellas fue la pavimentación de la calzada del tramo del Cantón Pequeño, la zona afectada de Juana de Vega y de la plaza de Mina y Sánchez Bregua, por lo que la renovación del asfalto llegará hasta el límite con la plaza de Ourense.

De esta manera quedará resuelta la parte que se reservará al tráfico de autobuses, taxis y vehículos autorizados. También a finales se pavimentó el nuevo carril bici segregado, del que quedan unos metros en el Cantón Pequeño y en la plaza de Mina.

Este último punto será uno de los que concentre más novedades en las próximas semanas. Así, en la esquina del Cantón más próxima al paso de peatones que atraviesa la plaza de Mina ya está tomando forma la nueva configuración, que creará una nueva zona de estancia

con un banco semicircular orientado hacia los edificios y que tendrá un olmo en el centro como punto referencial.

Transporte público

La evolución de los trabajos en este punto también afectará al tráfico, ya que se instalará la nueva semaforización y el resto de señalización que permitirá únicamente al transporte público realizar un giro hacia los Cantones desde Juana de Vega. Así, la previsión es que a partir de la semana del 5 de octubre, las líneas 3 y 7 del transporte público ya puedan completar esta maniobra.

Debido a las obras en los Cantones, ahora ambas líneas llegan al Obelisco, procedentes de Rubine, pasando por Juan Flórez y la calle Notariado, mientras que próximamente lo harán por la plaza de Pontevedra y Juana de Vega, modificando su itinerario anterior a los trabajos con el cambio de Juana de Vega en lugar de Santa Catalina. El Concello concretará en los próximos días cómo afectará este nuevo trazado a las paradas y frecuencias del 3 y del 7.



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 CASTELA

PARA PERSONAS MAYORES

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

Servicio de transporte adaptado
(consultar condiciones y disponibilidad).

UNIDAD DE ALZHEIMER

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

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

Produtos Zero Waste. Sen glute e veganos. Pan de masa nai. Coservas, cervexas artesanais e kombucha.

Produtos a granel de alimentación, limpeza, hixiene e coidado persoal.

Avda. Balneario, 31. 15142 Arteixo (A Coruña)
Telf.: 604 044 793

El turismo crece en Miño

Este año, el turismo en temporada alta (julio y agosto) ha crecido en Miño un 7,6% con respecto al verano de 2025. Así lo acreditan los datos de la Oficina de Turismo municipal, que ha atendido a un total de 2855 personas en estos dos meses, frente a las 2652 que acudieron a este departamento durante el mismo período del año pasado. Especialmente reseñable es el crecimiento del flujo de peregrinos que pasaron por suelo miñense este verano. Las estadísticas oficiales reflejan un aumento de casi 400 caminantes: de los 1430 de 2025 a los 1829 de 2026. El informe también permite concluir que Miño es un destino cada vez más atractivo para visitantes internacionales que escogen Galicia para pasar sus vacaciones.

Figurantes para el rodaje de una película en Ares

La productora Alén Filmes busca figurantes para el próximo rodaje de una película en Ares. En concreto, pueden presentarse como candidatos tanto hombres como mujeres mayores de 18 años. Los interesados en participar en el castin deben entrar en la web alenfilmes.gal y completar la ficha de figuración.

El edificio se construirá de acuerdo con el proyecto redactado por la UTE Monteoliva-Fraga y Mantiñan Bertón 2, que fue licitado por 452.957,74 euros

La Xunta recibe 10 ofertas para la construcción de 58 nuevas viviendas públicas en el Bertón



La Xunta de Galicia ha recibido un total de diez ofertas de empresas para ejecutar las obras de construcción de 58 nuevas viviendas de promoción pública (VPP) en el Bertón. Así lo comunicó la Consellería de Planificación de Infraestructuras, promotora de esta iniciativa que, en su conjunto, busca sumar 351 hogares protegidos al parque municipal de Ferrol.

Los trabajos fueron licitados por un importe cercano a los 10,3 millones de euros, dentro del impulso de la Administración autonómica a la vivienda pública en la ciudad. Las viviendas se levantarán en la parcela P-15 del Bertón, que cuenta con una superficie de 1.882 metros cuadrados. El proyecto contempla la construcción de un nuevo edificio con una superficie total construida de

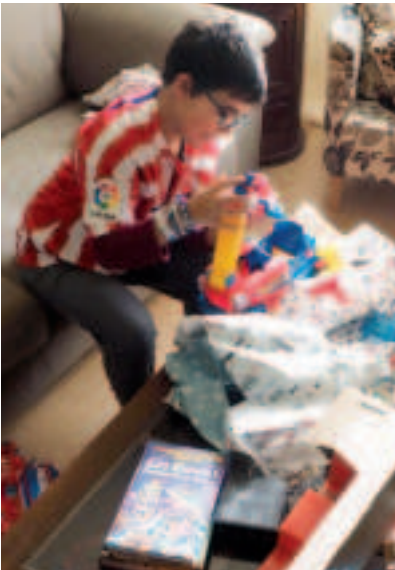
8.698,04 metros cuadrados. La actuación prevé viviendas de uno, dos y tres dormitorios, todas ellas con garaje y trastero, diseñadas para ofrecer hogares accesibles, luminosos y eficientes desde el punto de vista energético. El inmueble contará con una planta de sótano destinada a garajes, trasteros y locales de instalaciones y las plantas superiores estarán destinadas a las 58 viviendas.

Miño aprueba las Cuentas Generales

En un pleno extraordinario del Concello de Miño celebrado el viernes 4 de septiembre, se aprobó la Cuenta General municipal correspondiente al año 2025. Al cierre de este ejercicio, la tesorería mantiene un remanente superior a los 2,1 millones de euros, lo que deja un amplio margen al ejecutivo local para el desarrollo de proyectos urbanísticos y otras iniciativas. La liquidez del Concello disponible para gastos generales es de 2.174.840 €. Manuel Vázquez Faraldo, alcalde de Miño, destaca que “seguimos dando pasos na dirección correcta no que respecta á xestión financeira municipal e ao cumprimento dos nosos obxectivos”, a la vez que subraya “a estabilidade económica dun municipio que, grazas ao duro traballo de todo o executivo, pode facer fronte á débeda sen renunciar ao impulso de novas medidas para a cidadanía”.

Miño crea un área de autocaravanas

El Concello de Miño ya avanza con los trabajos correspondientes al acondicionamiento de la nueva área de autocaravanas en respuesta a la demanda de usuarios de este tipo de vehículos y tras consensuar las necesidades con la Asociación Galega de Autocaravanas (AGA). Este espacio, que contará con cinco plazas, se situará en el aparcamiento de A Galea, una zona que cuenta ya con varias infraestructuras deportivas (pistas de tenis y pádel y un pump track) y una pista de fútbol sala que está previsto cubrir próximamente.



Narón abre el plazo de solicitud de ayudas para poder comprar los regalos navideños

El Servizo Sociocomunitario del Concello de Narón abrió el plazo de solicitud de las ayudas destinadas a que las familias puedan adquirir los regalos para Navidad. Se trata de una convocatoria que busca igualar las oportunidades de las familias que están pasando por una situación vulnerable. Podrán solicitarlas quienes estén empadronados en el municipio desde hace un mínimo de seis me-

ses y tengan menores a su cargo, entre los cero y los 16 años a 31 de diciembre de 2026. Además, la unidad de convivencia no superará el límite de ingresos anuales establecido en función del número de miembros, tomando como referencia el Iprem que está en vigencia. La cuantía será de 60 euros por menor y se entregará en forma de cheque para gastar en un único establecimiento comercial de Narón y adquirir ju-

guetes, libros, ropa, calzado, artículos deportivos, material didáctico o informático e instrumentos musicales. Las solicitudes se podrán formalizar hasta el 19 de octubre a través de la sede electrónica del Concello, el Rexistro Xeral municipal u otros medios previstos en la ley. El importe total de esta convocatoria asciende a 15.000 euros, con cargo al presupuesto de 2027.

QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo multidisciplinar formado por auxiliares de enfermería y técnicos sociosanitarios, donde nuestra prioridad es ofrecer un servicio lo más cercano posible, favoreciendo así la calidad de vida y contribuyendo a la autonomía de AVD.

QUÉ HACEMOS

Ofrecemos un servicio de ayuda a domicilio a personas mayores, enfermas, dependientes o discapacitadas para mejorar su calidad de vida.

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

Trato y cuidado más cercano. • Las personas mantienen sus hábitos dentro de su domicilio. • Viven con tranquilidad y cómodamente dentro de su hogar.

Nueva Apertura en Abegondo del Centro de Día en Enero de 2027

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO

SERVICIOS

- ▶ Reposición de pastilleros
- ▶ Ayuda en los AVD
- ▶ Gestión de compras
- ▶ Actividades cognitivas
- ▶ Acompañamientos a médicos
- ▶ Supervisión y/o administración de la medicación
- ▶ Acompañamiento dentro y fuera del domicilio

Dyleri

CUIDADO DE MAYORES

info@dyleri.es - www.dyleri.es

RESERVA YA TU PLAZA



por Esther López Castro

Llega el otoño

Estimados lectores del periódico As Mariñas: el mes de octubre llega como cada año con el estreno del otoño. Una estación templada, en la que la suavidad y la calma parece inundar el paisaje. Las hojas caen de los árboles con suave pereza y nostalgia. Parece que su intención es despedirse, poniendo una mullida alfombra que atenúe el sonido de los pasos y decore al tiempo, el suelo. Sus colores, dorado y rojizo, semeja que copian a ese sol otoñal de tenues y decadentes rayos que pinta de ocre un romántico atardecer.

Llega el otoño

Esther López Castro

Llega el otoño dorado con suave aroma a castañas y un magosto divertido con sabor y olor a fiesta. Se escucha el son de la gaita, un virtuoso gaitero la toca a pleno pulmón. Su aliento, soplo de brisa, llenará el mullido fuelle con aire de melodía, al soltarlo suavemente desgrana las bellas notas que acarician el oído y llegan al corazón.

Con arte toca el gaitero pone el alma en su soplar y saca a la alegre gaita las emocionantes notas de una muiñeira o alborada. Presos de gran emoción permanecemos callados escuchando esas canciones, que entran por el oído y se alojan en el alma.

También el sonido pone alas en los pies de los danzantes, que tejen puntos de baile con exultante destreza y bella plasticidad, despertando los sentidos que nos llevan a soñar.

Queda grabada al recuerdo gaita, baile y nuestra tierra, con ese lazo invisible que nadie podrá cortar. Si algún día estando lejos y oímos sonar la gaita, será la emoción tan fuerte que nuestra sensible alma de morriña ha de llorar.

¡Que viva siempre la fiesta! El son de la gaita y pandero hace que huya la nostalgia y renazca la alegría. Viva el folclore gallego que le da luz al otoño con su brillo fascinante.



por Eva Vidal

Crispación social



En medio de un calor abrasador afrontamos perezosamente el otoño, conscientes de lo que se nos viene por delante el resto del año. Tal y como está el patio, definitivamente la vida no está para nosotros y la paciencia se nos cae a trozos mientras quedamos atrapados entre la acidez y la crispación social que nos rodea.

Los de a pie hemos quedado sepultados bajo las cenizas de los bosques arrasados por los incendios, la catástrofe de Ceuta, las joyas de Zapatero, el ático de Ayuso y tantos otros desaires a la honradez que nos han caído encima. Esto ya venía de atrás pero ahora es peor. Es peor porque la calle está invadida por la división y el odio. Esto ya no va de diferencias políticas o de distintos modos de entender la vida. Va de ver la realidad en blanco o negro, de fachas o comunistas, de patriotas o alborotadores. Todos llevamos una pegatina identificativa que nos han colocado sin saber muy bien cuál es el motivo y que nos estigmatiza frente a gente que ni siquiera conocemos.

Es el momento de las incompatibilidades: No puedes considerarte un buen español y compadecerte sinceramente de tus compatriotas ceutíes, si no aceptas que la solución a esta dolorosa crisis consiste en saltarse la legislación y tratar como animales a los seres humanos que han quedado atrapados entre el hambre y el rechazo de un pueblo que vive desesperado las consecuencias de su llegada en tromba. En el momento que muestras un mínimo de empatía hacia el sufrimiento

de quienes lo han dejado todo para no encontrar nada a su llegada a España te conviertes en un español de segunda y resulta que no quieres lo mejor para tu país. Luego ya se verá por qué pasó lo que pasó y quién tiene que dimitir por no haber impedido semejante catástrofe. Eso es lo de menos. Tú ya tienes la marquita.

Es el momento de la frase “yo no tengo la culpa”. Si una anciana es desalojada del hogar que lleva más de setenta años habitando y es despojada violentamente de su entorno, resulta que para el Gobierno, la Comunidad Autónoma no ha puesto los mecanismos sociales de protección en marcha y para la Comunidad Autónoma el Gobierno no ha sido capaz de elaborar en ocho años una legislación adecuada para regular el verdadero problema, que no es más que el de la especulación inmobiliaria en un momento de crisis sobre el sector como el que se está viviendo. La mujer está en la calle lo más grande y ya está. Es el momento de la frase “eso ya pasó y no se habla más”.

Así fue la comparecencia de Mazón en el Congreso cuando Rufián le transmitió las preguntas que los familiares de las víctimas de la DANA le entregaron para que intercediera por ellos y hablase en su nombre. Unas sonrisas y un “no voy a hablar” fue todo lo útil que hizo por España este político singular aquella mañana. Allí no era conveniente hablar. Después, como no podía ser de otro modo, hablaron de más los de un bando y los de otro para acusarse y avivar la polémica de

si la UME tenía que llegar antes o después de que Mazón saliese del restaurante. No hay más realidad que la siguiente: ni Mazón paró de comer cuando debía, ni la UME llegó, ni sonaron las alarmas, ni nada de nada. Simplemente la gente se ahogó y cientos de familias tienen hoy sus vidas destrozadas.

Y así podríamos seguir. Discutiendo y discutiendo quién tiene la culpa de que los incendios hayan destrozado vidas y senderos, quién le dio las joyas a Zapatero o por qué Ayuso iba a irse a vivir, por la cara, a un pisazo de lujo comprado con un dinero público que era necesario, por ejemplo, para fortalecer un sistema sanitario que hace aguas por las cuatro esquinas.

¿Debemos los ciudadanos normalizar el comportamiento indecente de los responsables públicos que nos representan sean quiénes sean y del bando que sean? ¿Se va apagando lentamente la vida de una Sociedad cuando aceptamos sin más que inevitablemente tenemos que convivir con la hipocresía, el cinismo y el desinterés de quienes tienen la obligación de defender nuestros derechos e intereses cuando, además les pagamos por ello?

¿En qué nos convertimos los seres humanos cuando nos volvemos insensibles al sufrimiento de quienes conviven a nuestro lado o cuando justificamos la indecencia venga de donde venga? Cerrar los ojos a la realidad es, irremediabilmente, apagarse poquito a poco y jugársela a los que vienen detrás.

!!! Estamos de celebración !!!

www.verdemarediciones.com



**brindemos
por
otros
100 números
más
juntos.**

*Gracias
a todos nuestros
anunciantes y amigos
por todo su apoyo
y confianza.*

**todos
los
meses
muy
cerca
de ti.**

gratuito
marriñas



En un corto espacio de tiempo el X5 se ha convertido en el pilar central sobre el que se sustenta buena parte de las ventas de BMW en los principales mercados automovilísticos

BMW X5, después de un cuarto de siglo, sigue siendo el mejor de todos los todocaminos de BMW

Motor.

El BMW X5 se presentó en sociedad en el año 1999. Hace aproximadamente dos décadas y media BMW sorprendió al mundo al adentrarse en el competitivo mercado de los vehículos tipo SUV. El popular fabricante de automóviles premium presentaba en sociedad su primer todocamino. El X5 es el primer SUV de BMW. Un modelo que la propia compañía describe como SAV (Sports Activity Vehicle).

En un corto espacio de tiempo el X5 se convirtió en un pilar central sobre el que se sustenta buena parte de las ventas de BMW en los principales mercados automovilísticos. Es un verdadero superventas. Un modelo del que se han comercializado cientos de miles de unidades alrededor del mundo y del que se han desarrollado cuatro generaciones y numerosas actualizaciones.

La puesta de largo del X5 marcó la creación de la, por aquel entonces, incipiente familia X de BMW. Una línea de todocaminos que se ha ampliado de manera considerable hasta estar formada por más de siete integrantes. El lanzamiento de la tercera generación del X5 marcó un antes y un después en la historia de este modelo. Debutó en mayo del año 2013 y estrenó, entre otras muchas novedades, una versión híbrida enchufable (PH-EV). El X5 ha incrementado su apuesta por la electrificación con



Las versiones enchufables, hidrógeno incluida, traen consigo la etiqueta 0 Emisiones de la DGT.

el paso de los años. Algo clave para adaptarse a los cambios de tendencia que se han producido en, por ejemplo, Europa. Es un modelo preparado para afrontar los nuevos tiempos que corren. Unos tiempos marcados por la movilidad sostenible, la conectividad y la automatización.

La cuarta generación, que podemos encontrar actualmente en los concesionarios, se presentó en el verano del año 2018, y recientemente, en febrero de 2023, sufrió una importante puesta a punto. Un lavado de cara a modo de actualización de mitad de ciclo que le permitirá



Todas las motorizaciones del BMW X5 presentan una configuración de tracción integral.

afrontar el resto de vida comercial que le queda por delante.

En el verano de 2026 se presentó la quinta generación del X5. El primer SUV de BMW fue objeto de una renovación integral. El precursor de la exitosa familia BMW X se puso al día en cuestiones como el diseño, la tecnología y la mecánica.

Además, con este cambio generacional, el X5 elevó su apuesta por la electrificación al más alto nivel ya que fue el momento elegido por BMW para materializar la entrada en escena del BMW iX5. La quinta generación está basada en el lenguaje de diseño «New Klasse» de BMW. Un diseño por el que ya venía apostando su «hermano pequeño», el BMW X3.

Uno de sus rasgos más característicos es la parrilla BMW Iconic Glow alineada verticalmente y los nuevos iconos luminosos "doble X" que, en este caso, hacen su primera aparición en un BMW de producción.

Es un vehículo de tamaño grande. Mide 4,99 metros de largo. Una longitud que le sitúa en la parte alta del competido segmento E-SUV. Es una categoría de vital importancia para las marcas de lujo. En su espacioso interior hay un total de cinco plazas. Ahora bien, de manera opcional se puede equipar una tercera fila de asientos para alcanzar las siete plazas. El maletero cubica un volumen de carga de 655 litros. Una cifra que se puede ampliar hasta los 1.850 litros si abatimos los respaldos de los asientos posteriores.

La Ford Transit City es una herramienta de trabajo vanguardista que se une a la familia de los vehículos comerciales ligeros

Ford Transit City: furgoneta eléctrica que maximiza la eficiencia

Redacción.

La firma estadounidense siempre ha estado ligada con las furgonetas, y desde que en 1965 lanzaran la primera Ford Transit, su gama ha ido evolucionando para ayudar a afrontar los retos diarios del trabajo hasta llegar a lo que es hoy en día su versión eléctrica, de la que ya hay precio, y que comienza en los 26.400 euros.

La vertiente City es lo que destina a las empresas que operan en entornos urbanos, porque cumple con todos los requisitos para las labores de carga y también la versatilidad que ofrece poder entrar en las zonas limitadas para vehículos de bajas emisiones. Como una de las partes más importantes para este segmento es la carga y carrocería, se ofrece con tres estilos para satisfacer las necesidades de los clientes. Por un lado está la Van L1H1, una configuración compacta que puede



En esta furgoneta no se olvidan del equipamiento, compuesto por una pantalla táctil de 12 pulgadas compatible con Apple CarPlay y Android Auto, muy útil para repartidores.

entrar en calles estrechas y zonas de carga congestionadas, con capacidad de transportar tres europalés y cargas útiles de hasta 1.085 kilogramos. A ella se suma la Van L2H2, una versión de gran capacidad con 8,5 metros cúbicos de volumen y una carga útil de hasta 1.275 kilogramos, así como una

longitud de carga de más de 3.000 milímetros cúbicos. También cuenta con la vertiente chasis-cabina, pensado para carrozados como furgonetas de reparto o con laterales abatibles para operadores municipales y empresas de servicios públicos. Y aunque los tres son diferentes, todos tienen de serie un revestimiento

de carga duradero, con molduras interiores de media altura y puntos de amarre. Para crear esta última versión, diseñaron poniendo atención a todos los detalles, con un motor en la parte delantera para maximizar el potencial y con las lecciones aprendidas de la Ford E-Transit para

optimizar los patrones de los tornillos, estandarizar las conexiones eléctricas y definir zonas sin talar para ser más eficientes.

Una furgoneta eléctrica

La Ford Transit City destaca por ser un vehículo eléctrico que nace de los conocimientos de Ford Pro. Este modelo cuenta con una capacidad útil de la batería de 56 kWh, compuesta por fosfato de hierro y litio para maximizar su durabilidad, con una autonomía que alcanza los 254 km. en ciclo combinado y 381 en condiciones urbanas. Con tracción delantera y un motor eléctrico de 110 kW, que se corresponde con unos 150 CV de potencia, es suave, silenciosa y con un par que permite mover pesadas cargas de manera instantánea, además de que dispone de la conducción de un solo pedal para mejorar la eficiencia y reducir la fatiga del conductor.

La batería admite una capacidad de carga en corriente alterna de 11 kWh, pasando del 10 al 80% en unas cuatro horas y media, aunque en corriente alterna puede hacerlo hasta a 87 kW, con lo que necesita 33 minutos para alcanzar esa misma carga. Además, en unos diez minutos con un cargador rápido puede añadir 50 kilómetros de autonomía.

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

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

El "New Big" de Ford Trucks

El titular del Gobierno autonómico visitó el IES Eusebio da Guarda de A Coruña con motivo del inicio del curso escolar

Récord de docentes para el nuevo curso escolar



El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, durante su visita al IES Eusebio da Guarda, en A Coruña.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, destacó que el nuevo curso escolar comienza en Galicia con cifra récord de docentes. “Cuando queremos un sistema excelente, hay que intentar hacer cosas excelentes para conseguirlo”, aseguró, al tiempo que quiso reconocer en este primer día el trabajo de los profesionales que formarán a los estudiantes para que “sean la Galicia Calidade del futuro que mere-

ceмос y necesitamos”.

Así lo señaló durante su visita al IES Eusebio da Guarda, en A Coruña, en la que estuvo acompañado por el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional, Román Rodríguez, y donde también puso en valor que la comunidad cuenta con una de las mejores ratios de España de alumnado por profesor, y también de alumnado por aula, siendo

además líder en equidad e igualdad de oportunidades. En referencia al último informe PISA, Rueda aseguró que la Xunta seguirá “haciendo todo lo posible por mejorar”. “Lógicamente, no podemos estar satisfechos”, indicó, destacando que Galicia, “frente a una bajada generalizada, mantiene los niveles muy aceptables en la mayoría de las disciplinas que se miden, pero, evidentemente, eso no es suficiente”.

La delegada territorial de Ferrol, Martina Aneiros, visitó el CEIP José María Lage de Ortigueira coincidiendo con el inicio del curso escolar

Actuaciones de mejora del Plan Ben_estar en 29 centros educativos de Ferrolterra, Eume y Ortegal



La delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, acompañada del alcalde de Ortigueira, Valentín Calvín, supervisó el resultado de las actuaciones que la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP llevó a cabo este verano en el CEIP José María Lage con una inversión de más de 30.300 euros. Los trabajos consistieron en la reparación de un tabique y en la adecuación de un nuevo local para su

uso como almacén de cocina. Además, se sustituirá en los próximos días un portón de entrada al recinto escolar.

Aneiros recordó que esta se trata de una de las actuaciones del Plan Ben_Estar, que actuó este año en 29 centros educativos de las comarcas de Ferrol, Eume y Ortegal, con una inversión total que superó los 525.000 euros. “Desde la Xunta queremos que nuestros estudiantes

puedan disfrutar de unas buenas instalaciones en las que desarrollar sus estudios”, apuntó la delegada. Durante la visita, la delegada territorial aprovechó la ocasión para saludar a los 195 alumnos y 24 docentes que comenzaron las clases en el centro educativo.

La Lectura del Mes en

Librería López



El llanto de los muertos

(*Los crímenes de Fjällbacka*)

Camilla Läckberg

El mal nunca muere

El esperado regreso a Fjällbacka de Camilla Läckberg, la autora de novela negra más importante de Europa, con más de 40 millones de ejemplares vendidos en más de 60 países.

Treinta años atrás, las adolescentes Sofie, Ellen y Magdalena eran inseparables y el futuro parecía prometerles una felicidad sin fi-

suras. Hasta que una noche, Sofie desapareció sin dejar rastro y nada volvió a ser igual en Fjällbacka. Ahora y tras un hallazgo fortuito sobre el caso, Patrik Hedström y sus compañeros de la comisaría de Tanumshede retoman la investigación, mientras su mujer, la escritora Erica Falck, incapaz de mantenerse al margen, decide indagar por su cuenta.

Sin apenas pistas, quizá la anciana Aino, la plañidera, la mujer que llora por los muertos, sea la única capaz de arrojar luz sobre las preguntas del pasado que aún proyectan su sombra sobre el presente.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sede / Incluidas parroquias)

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

Una cocina bien ordenada
te ahorrará tiempo y espacio

Di adiós al desorden en tu cocina... consejos

Redacción.

La cocina es un espacio en el que pasamos mucho tiempo, ya sea cocinando, comiendo o pasando el rato en familia o con amigos. Por eso mantenerla ordenada es importante para crear esa sensación de espacio donde queremos estar.

Y es que, aunque muchas veces la causa del desorden en la cocina se piense que está en la falta de tiempo, lo cierto es que tiene mucho que ver con acumular demasiadas cosas, no tener criterio para la organización y no adaptar el espacio a nuestros hábitos reales al cocinar cada día. Una cocina ordenada no tiene por qué ser perfecta ni parecer de revista, ya que lo más importante es que sea funcional. Y, para que el orden funcione, no basta con colocar bonito, hay que revisar, decidir y crear un sistema de organización adecuado. Para lograrlo te proponemos los siguientes consejos:

Pensar en nuestros hábitos

Lo primero que tenemos que hacer,

antes de ponernos a ordenar, es tener claro cuáles son nuestros hábitos en la cocina para así organizar de una forma u otra. Para ello debemos pensar en las diferentes zonas que hay en nuestra cocina y en cómo organizamos los trabajos, así tenemos zona de cocción, zona de preparación, zona de limpieza, de almacenaje, etc.

Revisar lo guardado

Seguidamente tenemos que saber qué cosas guardamos en la cocina. Se aconseja vaciar por sectores para identificar objetos que ya no se usan y conservar solo aquello que responde a nuestras necesidades actuales. En esta revisión incluiremos también los alimentos caducados, utensilios repetidos y pequeños electrodomésticos con escasa frecuencia de uso. Eliminar lo roto, duplicado o innecesario no solo libera espacio, sino que permite que los sistemas de guardado funcionen con mayor claridad. Una vez eliminado lo sobrante agruparemos los enseres por categorías. Al ser conscientes del volumen de enseres que tenemos, nos resultará más fácil decidir el



lugar donde los vamos a guardar.

Organización funcional

Ahora que ya sabemos lo que vamos a conservar, toca organizarlo todo en función del espacio que tenemos disponible y nuestra organización del trabajo. De esta manera asignaremos a cada objeto un lugar con lógica, pensando en agrupar las cosas en función de su uso e intentando que queden lo más cerca posible de donde los vayamos a utilizar.

Accesibilidad

El siguiente concepto clave para

que una cocina sea funcional es la accesibilidad. Las cosas que utilizamos más a menudo tienen que estar colocadas más a mano. También, en ciertos casos, conviene que estén a la vista.

Por ejemplo, una tostadora que usamos todos los días o las espátulas que utilizamos para cocinar, pueden estar sobre la encimera para tenerlas a mano y no perder tiempo buscándolas. En cambio, una olla que solo utilizamos para determinadas preparaciones, la guardaremos en un armario o estante menos accesible.

Por último te dejamos unos consejos que te ayudarán a mantener este orden en tu cocina:

- Mantener las superficies despejadas te ayudará a reducir el desorden visual y la cocina tendrá un aspecto más limpio y espacioso.
- Guardar cada objeto apenas termina su uso crea un hábito y ayuda a no acumular tareas.
- Limpiar en el momento lleva poco tiempo y evitas que los restos se resequen y resulten más difíciles de quitar.
- Implica a toda la familia en estos procesos, si cada uno hace su parte el esfuerzo será menor.



Este año triunfarán
los looks más relajados

Tendencias del otoño en cabellos y maquillaje

Redacción.

Este otoño se perfila como una vuelta a la naturalidad, lo que se aplicará a maquillajes y peinados menos pulidos, buscando una apariencia limpia y cuidada, pero dejando atrás la obsesión con la perfección de años atrás.

Tendencias de pelo para este otoño/invierno 2026

El comienzo de una nueva temporada suele invitar a realizar un cambio de look y nuestra primera opción suele ser hacer alguna variación en nuestro cabello.

Los cortes de pelo tendencia para la temporada destacan por su versatilidad: tendrán especial protagonismo los cortes bobs y las medias melenas, que permiten jugar con diferentes acabados sin perder movimiento. También veremos cortes más pulidos y estructurados, frente

a versiones más desenfadadas que potencian la textura natural del cabello.

Seguiremos viendo muchos cortes con capas, pero se realizarán de forma mucho más sutil, aportando movimiento, volumen y ligereza sin perder densidad en las puntas. Las capas largas, los cortes que enmarcan el rostro y versiones del butterfly cut siguen siendo una buena opción para actualizar una melena sin tener que renunciar al largo.

La idea no es tener muchas capas porque sí. Es conseguir que el pelo tenga movimiento y volumen en los puntos adecuados.

El bob continúa siendo uno de los grandes cortes de la temporada, pero este otoño se presenta en versiones muy diferentes: desde líneas compactas y pulidas hasta bobs con textura y movimiento.

Por último, el flequillo seguirá

siendo una de las formas más rápidas de cambiar de look sin modificar demasiado la longitud de la melena.

Con la llegada del otoño también cambia la paleta cromática. Los tonos más claros, habituales durante los meses de verano, cederán terreno a colores mucho más cálidos y envolventes. Entre los tonos más populares, destacan tonos caramelo, cobrizos y castaños naturales. Estas tonalidades conectan perfectamente con la filosofía de la temporada, ya que aportan profundidad al cabello sin perder naturalidad. Además, favorecen una amplia variedad de tonos de piel y permiten conseguir un efecto mucho más sofisticado sin recurrir a contrastes muy marcados.

Van a seguir siendo tendencia los rubios vainilla, ya que este tipo de rubio respeta mucho el crecimiento y se mantiene muy bien con el paso del tiempo. Su acabado suave y equilibrado permite que el crecimiento resulte mucho más discreto, convirtiéndose en uno de los colo-

res más prácticos para el día a día. Los cobrizos seguirán consolidándose como uno de los grandes protagonistas del color, mientras que los castaños naturales recuperarán protagonismo gracias a acabados brillantes y uniformes que ponen en valor la calidad del cabello. Los peinados serán sencillos para el día a día, buscando potenciar la textura natural a través de ondas suaves, coletas y moños desenfadados.

Tendencias de maquillaje para otoño/invierno

Para el día a día se busca una piel muy trabajada de aspecto natural, en la que se busca potenciar la belleza propia en lugar de cubrirla. La prioridad en la elección de bases de maquillaje y productos para el rostro es la luminosidad, productos con un acabado que deje la piel uniforme y jugosa, pero sin exceso de brillo, buscando un aspecto de piel saludable.

El maquillaje de ojos apuesta por una mirada definida pero no sobre-

cargada, con paletas de sombras de ojos en tonos tierras: marrones, bronce, topo o chocolate. Vuelven también los delineados en trazos finos y sencillos.

La máscara de pestañas seguirá siendo la estrella de nuestro neceser. De cara a los eventos, el maquillaje se vuelve más sofisticado y aparecen ojos más definidos, labios protagonistas y acabados que aportan ese punto de glamour.

Los ojos ahumados se llevarán en su versión más sutil, difuminando bien los bordes para conseguir profundidad de un modo más natural. Se trata de una versión mucho más fácil de llevar y especialmente favorecedora cuando queremos conseguir una mirada intensa pero elegante. Los labiales en color vino y burdeos ganan fuerza en este otoño. Van a seguir llevándose, pero también se van a popularizar algunos tonos diferentes: marrones, tonos cereza, nudes rosados.



¡para sentirte mucho mejor!

SheanArt

Nails & Lashes

Rúa Miño, 8 baixo 15160 Sada - A Coruña
Telf.: 698 951 629

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

cita previa

andrea deiros
técnica láser

ESTILISTAS
MARIA FRAGA

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

La sensibilidad dental puede convertir actividades cotidianas como beber un vaso de agua fría o disfrutar de un helado en una experiencia dolorosa

¡Di adiós a la sensibilidad dental!



Redacción.

Este problema afecta a millones de personas en el mundo y, si no se trata, puede empeorar con el tiempo.

¿Qué es la sensibilidad dental?

La sensibilidad dental es una molestia breve y aguda que se siente en los dientes al entrar en contacto con estímulos como el frío, el calor, lo dulce o lo ácido. Ocurre cuando la dentina queda expuesta debido a la pérdida de esmalte o a la retracción de las encías. Consejos para evitar la sensibilidad dental:

1. Usa un cepillo de cerdas suaves.

Opta por cepillos con cabezal pequeño y cerdas suaves o extra suaves. Realiza movimientos circulares, sin aplicar demasiada presión. Cambia tu cepillo cada 2-3 meses o cuando notes que las cerdas están abiertas.

2. Pasta dental para dientes sensibles.

Utiliza cremas dentales específicas que contengan ingredientes como:

- Nitrato de potasio: calma los nervios del diente.
- Fluoruro de estaño: forma una barrera sobre la dentina.

Es importante usarla de forma constante, incluso como parte de tu rutina diaria, para ver resultados a mediano plazo.

3. Evita alimentos muy ácidos o muy fríos/calientes.

El equilibrio en tu dieta también es clave. Reduce el consumo de:

- Refrescos carbonatados
- Vino tinto y blanco
- Frutas cítricas (naranja, limón, pomelo)
- Encurtidos y alimentos con vinagre

Si los consumes, acompáñalos de agua y espera media hora antes de cepillarte.

4. No te cepilles justo después de comer.

Después de ingerir alimentos ácidos, el esmalte se reblandece temporalmente. Cepillarse de inmediato puede erosionarlo aún más. Enjuágate con agua y espera al menos 30 minutos para cepillarte.

5. Consulta con un dentista.

No todas las causas de sensibilidad se pueden tratar en casa. A veces se debe a caries, fisuras o problemas periodontales. Un dentista puede determinar la causa exacta y ofrecer soluciones clínicas eficaces.

Tratamientos dentales para combatir la sensibilidad

Si los cuidados en casa no son suficientes, existen tratamientos profesionales que pueden ayudarte:

- Barnices de fluoruro: fortalecen el esmalte dental y reducen la hipersensibilidad.
- Selladores dentales: aplicados sobre zonas de dentina expuesta, bloquean los conductos hacia el nervio.
- Aplicaciones de resina compuesta: similares a un empaste, cubren áreas desgastadas.
- Carillas o coronas: recomendadas si hay desgaste severo o fracturas.
- Láser dental: sella los túbulos dentinarios expuestos con precisión y sin dolor.

¿Cómo saber si tengo sensibilidad dental?

Se manifiesta con molestias breves ante frío, calor o dulce. Si sientes un «latigazo» al tomar helado, café o incluso al cepillarte los dientes, es probable que tengas sensibilidad. No ignores estos signos: un diagnóstico temprano puede prevenir complicaciones mayores.

Muchas veces estamos obligados a ponernos en manos de un profesional de la para realizar procedimientos dentales complejos como es el caso de una apicectomía

Apicectomía. ¿Qué es y cuándo se debe realizar?

Redacción.

Si tu odontólogo te ha indicado que debes acudir a gabinete para realizarte una apicectomía, quédate en este artículo para conocer todos los aspectos claves de este tipo de tratamiento dental.

¿Qué es la Apicectomía?

La apicectomía es un tratamiento capaz de salvar piezas dentales que como consecuencia de infecciones, podrían caerse con el paso del tiempo. La cirugía periapical o apicectomía, es una intervención que se realiza cuando la raíz de un diente permanece infectada y no puede eliminarse mediante tratamientos dentales sencillos, como lo sería una endodoncia.

¿En qué consiste la apicectomía?

La apicectomía se realiza mediante una pequeña incisión en la encía del diente donde se está produciendo la infección, para posteriormente limpiar el tejido infectado. Después se sutura la incisión de la encía permitiendo así su correcta curación. Este tratamiento evita que las bacterias continúen aumentando,

provocando así, la caída del diente.

Casos en los que se realiza una apicectomía

Cuando un profesional de la odontología no puede tratar la zona afectada con una endodoncia, se indicará al paciente la realización de una apicectomía con el objetivo de salvar la pieza dental, sin embargo, en ocasiones, la raíz del diente está tan dañada que no puede salvarse ni con una cirugía periapical, por lo que se tiene que recurrir a una exodoncia.

A continuación, exponemos los casos en los que la apicectomía, es un tratamiento dental óptimo y puede resultar eficaz.

- Infecciones graves o persistentes, es decir, cuando ningún tratamiento es capaz de eliminar la infección de la raíz dental o bien, no se termina de eliminar con efectividad mediante otros tratamientos, al aparecer cada cierto tiempo.
- Aparición de un granuloma en la zona externa de la raíz del diente. Consiste en una inflamación que se presenta en la encía del diente, producida por bacterias que “se alimentan” de tejidos blandos y

que, si no se trata, puede desembocar en quistes dentarios.

- La infección aparece en una zona de la boca cercana al seno maxilar o por otro lado, las bacterias se están extendiendo hacia la franja ósea, siendo imprescindible intervención mediante la técnica dental de la apicectomía.

Ventajas de la Apicectomía

Como ya hemos visto, la apicectomía es un tratamiento dental imprescindible en la mayoría de casos, para salvaguardar la integridad de todas tus piezas dentales si tienes un problema de infección en la encía.

Algunas de las ventajas que explican el por qué este tipo de tratamiento es indispensable para una buena salud dental:

Evita la extracción de dientes.

Con la apicectomía, se puede poner fin al problema dental sin necesidad de realizar una exodoncia.

Elimina infecciones bucales.

Permite eliminar completamente la infección, evitando que las bacterias se extiendan y afecte a tu salud.





Centro Dental Integral
AS MARIÑAS

SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL

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

N.I.B.S.: C-15-001437

Qué es y cómo conseguirlo

En qué consiste el bienestar emocional (II)



* Viene del número anterior.

Emociones secundarias

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

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

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

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

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

¿Qué aspectos influyen en el bienestar emocional?

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

La familia

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

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

La vida social y relaciones personales

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

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

El trabajo

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

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

La alimentación

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

* Seguirá en el próximo número.

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Una sombra busca techo»

Érase una vez, en el mes de octubre, cuando la noche se alarga y las ánimas salen despacio a pasear por las Mariñas, la Muerte, cansada, bajó de su nube de niebla con la guadaña al hombro y una pregunta en la cabeza:

¿Dónde encontraré una casa pequeñita y asequible? No necesito gran cosa, con un cuarto me es suficiente. Total, trabajo de noche y duermo cuando amanece.

Iba mirando ventanas, tejados, portales, calabazas en las puertas y anuncios inmobiliarios.

«Se alquila piso luminoso. Céntrico. Buenas vistas. Ideal para una persona.»

¡Qué suerte! dijo la Muerte. Pero debajo, en letra pequeña:

«Precio: mil cuatrocientos. Gastos aparte. Fianza: dos meses.»

La Muerte se quedó tiesa. ¡Pero si estoy muerta! ¿No hay tarifa para difuntos? Nadie contestó.

Solo un pájaro negro, posado sobre una antena, la observaba desde arriba.

No era cuervo. No era coruxa.

Era un buitre elegante, con corbata y cartera.

¿Busca casa, señora? Sí.

Qué casualidad. Yo también.

¿Y usted qué busca? El buitre sonrió.

Edificios. ¿Para vivir?

No exactamente. ¿Entonces?

Comprar, esperar y volver a comprar.

La Muerte frunció el ceño.

Pues vaya... Yo llevo siglos llevándome a la gente y tú llevándote las casas.

El buitre batió las alas.

La Muerte siguió su camino, un poco mosca, un poco intrigada. Entró en un bar. Pidió un café negro negro, como mandan las tradiciones y abrió el periódico.

Buscó vivienda. Nada.

Buscó alquiler. Nada.

Buscó milagros. Tampoco.

Así que pasó las páginas hasta llegar a las esquelas.

Y allí estaban. Nombres.

Fechas. Despedidas.

La Muerte las leyó despacio.

Una. Dos. Tres.

Y de pronto se quedó pensando:

Qué cosa más extraña... Toda una vida para conseguir una casa y al final ni siquiera te la puedes llevar.

Miró por la ventana. El buitre seguía allí.

La Muerte levantó una ceja.

Oye... El buitre sonrió.

¿Sí? ¿Tú no tendrás algo que ver con todo esto?

El buitre se acomodó la corbata.

Yo solo hago negocios.

Y la Muerte, que había visto de todo desde que el mundo era mundo,

sintió por primera vez un escalofrío por la espalda.

Porque aquella noche de Samaín comprendió una cosa terrible: quizá el verdadero susto

no estaba en las esquelas. Estaba en los anuncios inmobiliarios.

*Calaverita literaria, por el derecho a la vivienda.

Todas somos Maricarmen*

@b_essential28

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

San Froilán

Fiesta de Interés Turístico Nacional

Del 4 al 12 de octubre, Lugo volverá a llenarse de música, tradición, gastronomía y ambiente con una de sus fiestas más esperadas de todo el año. San Froilán se celebró por primera vez en el año 1754 y como muchas otras nacen de una celebración religiosa, en este caso de la festividad del patrón de la ciudad de Lugo San Froilán, el día 5 de Octubre, día grande de estas fiestas. Las Fiestas de San Froilán son sinónimo de música, de fuegos artificiales, artesanía de Galicia, barracas, noches de verbena y como no.. de mucho pulpo! Las Casetas del Pulpo instaladas en el Ferial del Parque de Rosalía de Castro, donde se puede degustar el tradicional Pulpo á Feira, son uno de los mayores reclamos que busca el visitante en estos días. Las orquestas tendrán un protagonismo especial este año, con verbena todos los días y actuaciones de formaciones como Panorama, París de Noia, Los Satélites, Grupo Beatriz, Principal, Marbella, América o Costa Dorada.



Festa do Marisco de O Grove

Fiesta de Interés Turístico Nacional

La Fiesta del Marisco de O Grove es uno de los eventos gastronómicos más importantes de España y una cita imprescindible para los amantes de la buena mesa. Cada año, cientos de miles de visitantes acuden a esta localidad costera atraídos por la excelente calidad del producto autóctono, sus

precios accesibles y un ambiente festivo inigualable. Declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional en 2013, este gran evento enfoca sus esfuerzos en lograr el reconocimiento de Interés Turístico Internacional consolidando a O Grove como la auténtica capital del marisco en las Rías Baixas. Este festival gastronómico se celebra del 1 al 10 de octubre coincidiendo estratégicamente con el puente del Pilar.



Castaño Rock (Chantada)

El 30 y 31 de octubre la Asociación O Castañazo celebrará en las instalaciones del mercado ganadero de Chantada (Lugo) una nueva edición del Castañazo Rock.

Entre los artistas figuran Moscow Death Brigade, Tremenda Jauría, Rebeliom do Inframundo, Kaotiko, Kúspide, Grande Amore, Sons of Aguirre & Scila, Neomak, Kum-

pania Algazarra. El festival se completa con actividades culturales y tradicionales como Ourizo Miúdo, Magosto, Cantos de Taberna y Feria de Artesanía.



Viaja con nosotros

RA&VAN

RA&VAN VIAJES

CRUCERO COSTA DELIZIOSA

Mediterráneo y Mar Jónico

SALIDA 15 MAYO 2027

SALIDA DESDE MADRID

ITINERARIO

VENECIA, BARI, SANTORINI, MYKONOS, CEFALONIA

DESDE 2.495€ POR PERSONA EN CAMAROTE CON BALCÓN

TODO INCLUIDO

RA&VAN

OFERTA ESPECIAL

Costa Deliziosa

BARCO: Costa Deliziosa

ALUBRADO: Camarote con balcón

MOBIL: Todo incluido

VENECIA: 3 días

BARI: 2 días

SANTORINI: 2 días

MYKONOS: 2 días

CEFALONIA: 2 días

Plazas limitadas

Reserva ya!

672 543 351

www.rayvanviajes.com

Crucero por el Mediterráneo y las Islas Griegas

Venecia · Bari · Santorini · Mykonos · Cefalonia

Déjate sorprender por un viaje inolvidable entre ciudades llenas de historia, pueblos blancos frente al mar y algunas de las playas más bonitas del Mediterráneo. Descubre la magia de Venecia y sus canales, pasea por la histórica ciudad de Bari y enamórate de las espectaculares vistas de Santorini, los molinos y callejuelas de Mykonos y las aguas turquesas de Cefalonia. Todo ello navegando a bordo del Costa

Deliziosa, con la comodidad de llevar vuelos, traslados, bebidas y excursiones organizadas.

Salida: 15 de Mayo de 2027
Desde 2.495 € por persona.
En camarote con balcón.

El viaje incluye: Autocar A Coruña-Madrid ida y vuelta. Vuelos. Crucero en pensión completa. Camarote con balcón. Paquete de bebidas. Paquete de excursiones. Propinas. Seguro de asistencia y anulación.

Plazas limitadas.
Reserva en RA&VAN Viajes
672 543 351
www.rayvanviajes.com

RA&VAN

RA&VAN VIAJES

CRUCERO COSTA DELIZIOSA

Mediterráneo y Mar Jónico

SALIDA 15 MAYO 2027

SALIDA DESDE MADRID

ITINERARIO

VENECIA, BARI, SANTORINI, MYKONOS, CEFALONIA

DESDE 2.495€ POR PERSONA EN CAMAROTE CON BALCÓN

TODO INCLUIDO

RA&VAN

OFERTA ESPECIAL

Costa Deliziosa

BARCO: Costa Deliziosa

ALUBRADO: Camarote con balcón

MOBIL: Todo incluido

VENECIA: 3 días

BARI: 2 días

SANTORINI: 2 días

MYKONOS: 2 días

CEFALONIA: 2 días

Plazas limitadas

Reserva ya!

672 543 351

www.rayvanviajes.com

Hizo el tercer mejor tiempo en Finlandia
en un duro recorrido junto al lago Vesijärvi

Marcha nórdica: El taboadés Alberto Fidalgo conquista el bronce mundial absoluto en 20 kilómetros

El marchador nórdico Alberto Fidalgo, de Taboada y vecino de Oleiros, firmó el tercer puesto de la clasificación general en la prueba de 20 kilómetros del mundial celebrado en Lahti (Finlandia). Además, fue subcampeón de M35, su categoría, en las pruebas de 10 y 20 kilómetros, y el comité arbitral internacional lo reconoció como el marchador que mejor técnica ejecutó.



El deportista gallego participó en dos pruebas mundialistas. Comenzó con los 10 kilómetros y, apenas dos horas después de cruzar la meta, compitió en la de 20 kilómetros. La competición se disputó en un circuito de 5 kilómetros bajo el marco de los saltos de esquí y entre un típico bosque finlandés de grandes pinos a los pies del lago Vesijärvi. El recorrido fue muy duro, con mucho desnivel, grandes subidas repentinas y algunas bajadas que comprometían mucho la técnica.

En la primera prueba, los 10 km, el vecino de Oleiros salió entre los mejores a disputarse las medallas. Completó la mitad de la prueba a un minuto de la cabeza, pero en el tercer parcial vio cómo aumentaba la distancia con los de cabeza, por lo que se guardó fuerzas para un final en el que remontó tres puestos y finalizó quinto de la general, a 2:11 del alicantino Francisco Canales, quien se proclamó campeón. Rápidamente, Fidalgo se alimentó, se hidrató y trató de recuperar las piernas con contrastes de frío/calor para prepararse para la siguiente prueba. El gallego fue de los pocos deportistas, y el único español, que dobló competición.

El objetivo de Alberto era colocarse en cabeza y rodar en grupo los

primeros kilómetros mientras seguía recuperándose. Sin embargo, el valenciano Ramón Álvarez salió a romper la carrera desde el inicio y se marchó en solitario. Le siguió a partir del kilómetro 4 el polaco Michalec.

Fidalgo se mantuvo en el grupo perseguidor hasta el kilómetro 10, donde lanzó un ataque para afianzar el bronce y tratar de asaltar la plata, una misión complicada pero que lo mantuvo luchando hasta el final. Cruzó la meta logrando el bronce mundial absoluto y revalidando el título de subcampeón de su categoría.

En la ceremonia de premios, Fidalgo, que no cometió ninguna penalización a lo largo de toda la mañana, fue reconocido por el comité arbitral internacional como el marchador que mejor técnica ejecu-

tó en la prueba de 20 kilómetros. Alberto se mostró muy orgulloso de este reconocimiento, ya que este deporte es eminentemente técnico y, tras la fatiga acumulada por el diez mil, ser capaz de marcar una gran técnica en la prueba larga es un gran logro.

«El circuito era de lo más duro que he hecho nunca. Para poder rendir ha sido fundamental el diseño y puesta en práctica de los avituallamientos, para los que he contado con mi mujer y mi hija, que han tomado los tiempos y no han dejado de animarme», declaró.

«Estoy muy orgulloso y satisfecho. Muy feliz de traer a Galicia, a Oleiros y a mi Taboada querida tantos metales y, sobre todo, de llevar a Galicia por el mundo y representar la marcha nórdica de la mejor manera posible», añadió.

270 deportistas tomaron la salida en
la primera regata Coventina Renovables

Los piragüistas de Lugo y Pontecesures triunfan en el lago de As Encrobas

El lago de As Encrobas acogió por primera vez una prueba náutica-deportiva con la disputa de la primera regata de piragüismo Coventina Renovables, con el apoyo de la federación galega y el Concello de Cerceda.

Hasta el lago acudieron 270 palistas, pertenecientes a doce clubes de kayak y canoa de las provincias de A Coruña Lugo y Pontevedra, repartidos en las categorías prebenjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete. La organización dispuso de dos circuitos. Los más pequeños cubrieron un trazado de 1.500 m. y los mayores (cadetes e infantiles) dieron dos vueltas completas al lago (3.000). Los deportistas del Club Fluvial Lugo y del Club Náutico de Pontecesures fueron los grandes vencedores de la jornada, con cinco y cuatro triunfos, respectivamente. También hubo vencedores de los equipos Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra (3),

Ribeiras do Tambre (2), Cambados (2), Betanzos (2) Ribadumia (1), Narón (1), Cabanas (1) y O Grove (1).

Esta competición representa el estreno del lago de As Encrobas como escenario de pruebas deportivas, «afianzando os seus usos de ocio no marco da transición ecolóxica que atravesamos o municipio», tal y como explicó el alcalde de Cerceda, Juan Manuel Rodríguez García. La intención del gobierno municipal es «continuar apoiando este tipo de eventos co obxectivo de dinamizar os usos do espazo, en compatibilidade cos novos proxectos industriais na contorna».

El concejal de Deportes, Óscar Golán, se mostró muy satisfecho de esta primera prueba náutica deportiva en Cerceda: «Non só falamos dos 270 deportistas que viñeron ata o lago, senón tamén dos familiares e os técnicos e iso tamén beneficia ao sector hostaleiro da zona».

Álex Riveiro agranda la leyenda familiar en casa

Para la familia Riveiro, el circuito José Ramón Losada no es solo un escenario deportivo; es parte de su propia identidad. Tres décadas después de enfundarse el mono por primera vez en 1996, Álex Riveiro se coronó campeón de España ante su afición en una final impecable en la categoría buggy.

Ese triunfo confirmó que la veterania y el conocimiento al dedillo del trazado de Morás fueron capaces de suplir la falta de rodaje continuo en el Campeonato de España. Riveiro, tras un día previo complicado en el que firmó dos terceros puestos que le deja-



ban fuera de la primera línea de la parrilla, cimentó su victoria final en una salida agresiva: «Allí arriesgué bastante para ponerme primero y luego me dediqué a contener los ataques de Joan Enric de María», reconoce el piloto.

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



El Deportivo de A Coruña gasta casi 25 millones de euros para lanzar el nuevo Super Dépor 2.0

El Deportivo de La Coruña ha lanzado el Super Dépor 2.0 después de gastar casi 25 millones de euros en 10 nuevos fichajes tras su ascenso a La Liga. Igual que el Real Madrid construyó sus icónicas eras de los Galácticos, el conjunto gallego está recreando sus legendarios días de gloria de los noventa con incorporaciones de primer nivel. El CEO Benassi y el director deportivo Fernando Soriano cumplieron sus promesas de construir una plantilla competitiva, joven y con muchísimo talento para el entrenador Antonio Hidalgo.

Aubameyang encabeza la campaña de fichajes, el Deportivo sentó las bases activando las cláusulas de rescisión de varios de los mejores jóvenes talentos: Leo Roman, Ede, Gijsselhart, Amatucci y Jensen. Sin embargo, el fichaje estrella llegó con la incorporación del exdelantero del Marseille Pierre-Emerick Aubameyang, que empezó de inmediato con tres goles en sus tres primeros partidos. El club mantuvo el impulso al asegurarse a Adama Traore, además de cerrar sorprendentes operaciones el último día de mercado con Marc Casado y el defensa del Atlético de Madrid Jose Mª Giménez, cedido.

Deportivo 1 - Real Betis 1

Los partidos duran 90 minutos y hay fases

Antonio Hidalgo: "El equipo tiene un compromiso my grande en todos los partidos"

Antonio Hidalgo manifestó que después de 7 jornadas con solo 1 derrota, "tenemos 10 puntos. Eso es lo que dice la clasificación. El equipo tiene un compromiso grande, una pelea grande en todos los partidos y eso nos está dando poder estar siempre dentro de los partidos".

Finalizado el primer tramo de La Liga EA Sports de estos primeros partidos, el técnico deportivista está "muy contento. Lo que he visto de mi equipo me ha gustado mucho. Lo que he visto en ABANCA RIAZOR, con la comunión con ANOS-AFORZA es brutal. Veo a la gente muy ilusionada". Eso sí, advierte que "tenemos que mejorar. Esto no ha hecho más que empezar. Nos quedan muchísimos puntos para poder conseguir el objetivo.

Estoy contento y ahora con ganas de desconectar un poco". Finalmente, Antonio Hidalgo recuerda del choque ante el Real Betis que "los partidos duran 90 minutos y hay fases. Intentamos que en esos momentos diferentes podamos tener soluciones diferentes para poder hacer daño al rival. Hubo un momento que emparejamos a última línea uno contra uno con jugadores del talento de Abde, Antony, del Cucho; luego Riquelme, Isco...

Tienes que tener una estructura que pueda soportar eso. Hemos sido capaces de meter al equipo rival en campo contrario. El resultado también para el rival condiciona. En la segunda parte hemos interpretado muy bien lo que necesitaba el equipo. Los cambios nos han dado ese punto de frescura que necesitábamos. Estoy contento con el punto".





¡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.

gratuito

marinañas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

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

MIÑO GOLF
ÁRTABRO

IV Torneo Mulleres Golf Miño



El pasado 19 de septiembre se celebró en el Miño Club de Golf Ártabro, el IV Torneo Mulleres Golf Miño en la modalidad greensome Femenino, para las mujeres socias del club.

El torneo contó con casi medio centenar de jugadoras, donde los resultados de las parejas estuvo muy reñido. El torneo contó con el patrocinio de la Diputación Provincial de A Coruña.

Categoría Scratch :

- 1ª.- Castro Aguiar - Novo Arias, 20 puntos.
- 2ª.- López Rodríguez - Bolaño Modia, 18 puntos.
- 3ª.- Puga González - Roel Estrada, 17 puntos.
- 4ª.- Santiago Frejanes - Bellido Fonseca, 17 puntos.
- 5ª.- López Rodríguez - Blanco González, 12 puntos.

Categoría Handicap:

- 1ª.- López Rodríguez - Blanco González, 47 puntos.
- 2ª.- Castro Aguiar - Novo Arias, 41 puntos.
- 3ª.- Piñeiro Gallegos - Mascaró Gómez, 41 puntos.
- 4ª.- López Rodríguez - Bolaño Modia, 38 puntos.
- 5ª.- Puga González - Roel Estrada, 38 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@verdemarediciones.com

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá
contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles
para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando.
Su consulta jurídica y laboral será gratuita, personalizada y confidencial



Consulta:

Buenos días:
Soy inquilino de una vivienda desde hace cuatro años y siempre he pagado puntualmente la renta. El propietario me ha comunicado recientemente que quiere que abandone el piso porque pretende venderlo. Desde entonces se niega a facilitarme una cuenta bancaria para seguir pagando el alquiler y me devuelve las transferencias que intento realizar. Me preocupa que después pueda reclamarme varios meses de renta y utilizar esos impagos para iniciar un desahucio. Yo quiero seguir pagando, pero el propietario no acepta el dinero.

¿Qué puedo hacer para demostrar que no estoy dejando de pagar voluntariamente? ¿Puedo consignar las cantidades para quedar protegido?

Muchas gracias.

Estimado cliente:

La situación que plantea tiene una solución jurídica precisamente pensada para aquellos casos en los que una persona quiere cumplir una obligación, pero encuentra dificultades porque el acreedor se niega injustificadamente a recibir el pago.

El Código Civil regula la figura de la consignación. Cuando el acreedor rechaza sin razón el pago que se le ofrece, el deudor puede poner la cantidad debida a disposición judicial o notarial en las condiciones legalmente previstas. Si la consignación se realiza correctamente, puede producir el efecto de liberar al deudor de su obligación.

En un contrato de arrendamiento, esto resulta especialmente importante porque el hecho de que el propietario no quiera cobrar la renta no significa que el inquilino pueda simplemente dejar de pagar. Mientras el contrato continúe vi-

gente, la obligación de abonar la renta permanece.

Por eso, ante una negativa del arrendador, lo primero sería dejar constancia fehaciente de la voluntad de pagar. Conviene realizar un requerimiento escrito en el que se indique que la renta se encuentra a disposición del propietario y se solicite que facilite un medio adecuado para efectuar el pago. Si persiste la negativa, puede acudir a la consignación de las cantidades correspondientes. El procedimiento exige cumplir determinados requisitos y, entre ellos, anunciar previamente la consignación a las personas interesadas. Además, la cantidad consignada debe corresponder exactamente a la obligación que se pretende satisfacer. Una consignación defectuosa puede resultar ineficaz.

También es importante conservar todas las pruebas: las transferencias rechazadas o devueltas, los mensajes intercambiados con el

propietario, los requerimientos efectuados y los justificantes de las cantidades consignadas. Todo ello permitirá acreditar que el arrendatario no permaneció pasivo ante la obligación de pago.

Esta cuestión puede adquirir especial importancia si posteriormente el propietario presenta una demanda de desahucio por falta de pago.

La Ley de Enjuiciamiento Civil contempla además la posibilidad de enervar la acción en determinados supuestos cuando el arrendatario paga o pone a disposición del arrendador las cantidades reclamadas dentro del procedimiento y con los requisitos establecidos legalmente.

Por tanto, la recomendación para un inquilino que se encuentre en esta situación no es simplemente guardar el dinero en su cuenta bancaria. Debe poder demostrar que quiso cumplir y que fue la negativa del propietario la que impidió el pago ordinario. En definitiva, el

rechazo del acreedor no convierte automáticamente al deudor en moroso, pero tampoco basta con afirmar que se tenía intención de pagar. Es necesario actuar de forma diligente, documentar el ofrecimiento y, cuando proceda, utilizar correctamente la consignación para que la deuda pueda quedar jurídicamente satisfecha.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacores.es



La Comisión Europea presenta la Ley de Vivienda Asequible, que pretende dotar de seguridad jurídica a las autoridades para que intervengan el mercado en esas áreas

Bruselas prepara restricciones al alquiler turístico y la compra de segundas viviendas en zonas tensionadas



Redacción.

Las empresas de alquiler de viviendas de corta duración se enfrentarán a nuevas restricciones, ya que la Unión Europea pretende poner en marcha medidas para luchar contra la escasez de vivienda en destinos turísticos, según un borrador de la propuesta de Ley de Vivienda Asequible.

El texto también plantea limitar la adquisición o el uso de suelos y viviendas residenciales que no vayan a ser destinados a vivienda habitual en zonas «con estrés habitacional». Bruselas define las zonas tensionadas como áreas geográficas subnacionales donde un desajuste entre la oferta y la demanda de vivienda genera presiones observables en el mercado inmobiliario. El objetivo de la normativa es dotar a las autoridades locales de seguridad jurídica para poder intervenir en el mercado inmobiliario en esas zonas. «La Unión se enfrenta a una crisis de accesibilidad

a la vivienda que debilita la cohesión social y amenaza la competitividad general de la Unión.

Esta crisis afecta a un número cada vez mayor de hogares», señala el borrador, que añade que cada vez más familias de renta media se ven afectadas por la crisis.

Para delimitar las zonas tensionadas, las autoridades deberán «evaluar la presión sobre el mercado de la vivienda en la zona en cuestión basándose en la relación entre el precio y los ingresos y su evolución a lo largo del tiempo, junto con otros indicadores que permitan demostrar que es poco probable que la presión sobre el mercado de la vivienda se alivie en el futuro», asegura el borrador.

Además, el precio medio de transacción de una vivienda y la mediana de la renta disponible de la población en esa área debe alcanzar o superar el umbral de 8, con un aumento progresivo de esa relación en la última década y la certeza de que es poco probable que la tensión remita en los tres años siguientes,

tras analizar tres elementos clave: la dinámica poblacional, la oferta de vivienda y la demanda de vivienda.

Viviendas turísticas

El borrador prohíbe tajantemente cualquier restricción al alquiler turístico de la residencia habitual del anfitrión. Las limitaciones solo se aplicarán a propiedades que no sean residencia habitual y deben dirigirse a actividades con escala, frecuencia o carácter comercial. Además, las autoridades deben demostrar mediante datos que el alquiler vacacional ha tenido un efecto adverso directo sobre la asequibilidad o disponibilidad de la vivienda en esa zona durante al menos los tres años anteriores.

Este último requisito también se exigirá a la hora de limitar la compra de segundas residencias para fines distintos de la residencia habitual en la zona con estrés habitacional.

La inmobiliaria pública arranca con 800 alquileres, 99 en la comunidad, y Sánchez defiende intervenir «un mercado que no está funcionando»

La vivienda de segunda mano sube casi un 21 % en Galicia en tres años

Redacción.

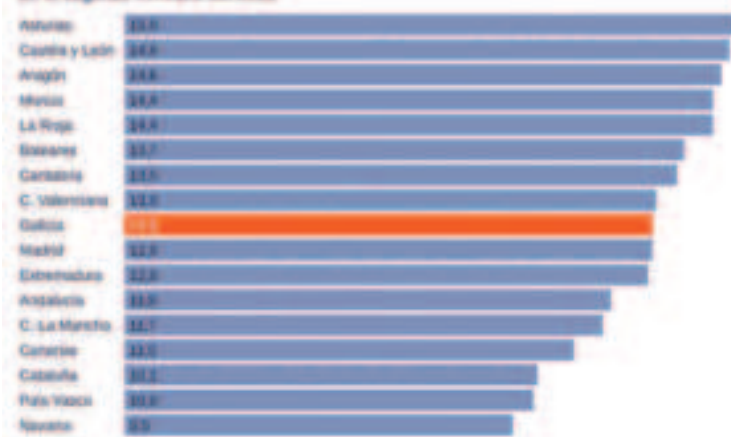
Los precios de la vivienda siguen sin contención en Galicia. La de segunda mano se ha encarecido un 21 % en tan solo tres años y la obra nueva lo han hecho cerca de un 19 %, según los datos publicados ayer por el Instituto Nacional de Estadística (INE), que sitúan la subida gallega por encima de la media estatal en la variación interanual del segundo trimestre del 2026. En este intervalo, el coste de comprar un inmueble ha aumentado casi un 13 % en la autonomía, frente a una media nacional del 12 %.

No obstante, en el conjunto del Estado, el índice de precios retrocedió 0,7 puntos en la comparativa anual, es decir, se moderó 7 décimas. Por tipos, la de obra nueva lo hizo 1,7 puntos, hasta situarse el IPV en un 7,4 %, mien-

tras que la de segunda mano, con una reducción de 0,6 puntos, se quedó en un valor mucho más elevado, un 12,9 %. Por su parte, la variación trimestral global fue del 3,4 %. Los precios de primer uso aumentaron un 1 % entre abril y junio del 2026 respecto al periodo comprendido entre enero y marzo, y los de segunda mano subieron un 3,7 %. En Galicia, el IPV trimestral se situó en un 4,2 % y el anual un 12,9 %, con la novena mayor subida autonómica. Ceuta y las comunidades de Asturias, Castilla y León, Aragón, La Rioja y la Región de Murcia fueron los territorios que experimentaron mayores encarecimientos. Todos por encima del 14 %. Por el contrario, los precios se contuvieron más en Navarra, con un alza del 9,5 %, el País Vasco y Cataluña, donde los incrementos se quedaron en el 10 %; y Canarias, con un 11 %.

Índice de Precios de la Vivienda

En el segundo trimestre del 2026



Al alza 30 meses

La última caída de precios en la vivienda en Galicia se produjo en el cuarto trimestre del 2023, cuando el índice general bajó un 1,7 % con respecto al trimestre anterior, con una disminución notable en la vivienda nueva, del 3,4 %. De este modo, los precios llevan 30 meses consecutivos, diez trimestres, subiendo para los gallegos.

En el conjunto de España, pese a la moderación del último trimestre, son ya 45 los intervalos al alza. La vivienda no ha dejado de encarecerse en tasa interanual desde el segundo trimestre del 2015, más de once años en ascenso. Los seis últimos, con aumentos superiores al 12 %.

Estas cifras se producen en un

contexto marcado por la falta de producto y una demanda creciente que presiona los precios y agrava las dificultades de acceso, especialmente, entre los jóvenes y las familias de bajos recursos. Los principales portales inmobiliarios prevén, sin embargo, una moderación de costes en los próximos meses.

El responsable del Ejecutivo Pedro Sánchez reafirmó la necesidad de impulsar la construcción de viviendas asequibles y defendió el Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, dotado con 7.000 millones de euros y que, tras «mucho ruido», los Gobiernos autónomos acabaron firmando. Destacó que se han movilizado más de 120.000 viviendas en alquiler asequible, y que solo en el primer trimestre del 2026 se licitaron 2.800.

**DONAR SANGRE NO DUELE,
NECESITARLA Y NO TENERLA SI**

j hazte donante de sangre!

Expocoruña. c/ Juana Capdevielle - 2, 1C-32, A CORUÑA **+34 666 293 704**

www.donantessangreocoruña.es

ESTRENOS DE CINE

SUDOKU



Título: **La Otra Madre**

País: USA.
Director: Rob Savage.
Guión: Nathan Elston.

Reparto: Michelle Jenner, Jessica Chastain, Jay Duplass, Karen Allen, Arabella Olivia Clark, Dichen Lachman, Travis Nelson, Hayley Spelman, Sean Kaufman, Carrie Dimaculangan.

SINOPSIS: Para Bela, de ocho años, su familia es todo su mundo. Están sus padres y la abuela Ruth. Pero también está la Otra Mamá, un ser que vive en su habitación y le pregunta a diario: «¿Puedo entrar en tu corazón?».

Fecha de Estreno: 09 de octubre 2026



Título: **Mascotas Al Rescate**

País: USA.
Director: Benoît Daffis, Jean-Christian Tassy.
Guión: David Alaux, Eric Tosti, Jean-François Tosti.

Reparto: Damien Ferrette, Hervé Jolly, Kaycie Chase, Frantz Confiac.

SINOPSIS: Cuando un tren de alta velocidad queda fuera de control, un grupo de mascotas atrapadas deberá unirse para evitar el desastre. Falcon, un mapache ingenioso; Rex, un perro policía con un pasado pendiente; y Maggie, una gata rápida y valiente, tendrán que plantar cara al tejón Hans y detener su plan de venganza. Un viaje trepidante, divertido y lleno de corazón...

Fecha de Estreno: 09 de octubre 2026



Título: **Whalefall**

País: USA.
Director: Brian Duffield. Guión: Brian Duffield, Daniel Kraus.

Reparto: Austin Abrams, Josh Brolin, Elisabeth Shue, John Ortiz, Jane Levy, Emily Rudd.

SINOPSIS: Tras la muerte de su padre (Brolin), Jay Gardiner (Abrams) se sumerge en la costa central de California en busca de sus restos. Pero es tragado por un enorme cachalote. Atrapado en su interior con solo una hora de oxígeno restante, Jay se da cuenta de que las lecciones que su padre le impartió con tanto esfuerzo pueden ser la clave para su huida...

Fecha de Estreno: 16 de octubre 2026

CRUCIGRAMA

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

Naturaleza, magia y solidaridad: Nace “El hidalgo del lago”, reinventando a Don Quijote

El panorama de la literatura infantil recibe una propuesta tan mágica como comprometida: 'El hidalgo del lago', es una entrañable fábula que reinventa el mito del Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha, trasladando la inmortal locura del caballero cervantino al misticismo del paisaje atlántico gallego.

La historia se desarrolla en un escenario de singular belleza: la laguna y la playa de Doniños, en Ferrol. A través de los ojos de los animales que habitan este ecosistema costero, los pequeños y grandes lectores descubrirán una perspectiva completamente original del clásico literario. La trama da un giro inolvidable cuando un histórico eclipse total de sol sumerge el paisaje en una noche repentina. En medio de esa penumbra cósmica, la confusión de la fauna da paso



al asombro: el delirio del caballero se materializa ante ellos, convirtiendo a los animales en testigos mudos de su mágico encuentro con Dulcinea y fundiendo la mitología quijotesca con el misticismo gallego. “El hidalgo del lago” además de un valor pedagógico y literario, tiene un fin benéfico: parte de los

beneficios se destinarán a la ONG Ayúdame3D volcada en transformar vidas mediante la tecnología 3D facilitando soluciones innovadoras a colectivos vulnerables o personas con necesidades médicas y de movilidad. Ya a la venta en Amazon o directamente en Instagram: @appnea_tech.

HORIZONTALES:

1. Hoja de la palmera. Asear. 2. Rueda giratoria utilizada en juegos de azar. Fui afuera. 3. Que puede ser atacado. Nombre de consonante. 4. Domestiqué. Avenidas. 5. Rezarais, rogarais. Toma, coge. 6. Prescribir el médico un medicamento, indicando su dosis y periodo de administración. 7. Abreviatura de banco. Tesoros públicos de las naciones. 8. Juntará, unirá. Simpático, agradable. 9. Pronombre átono. Raspemos. 10. Proveí de armas. Parecida a la seda. 11. Ceded gratuitamente. Insípidos, insulsos.

VERTICALES:

1. Pradera. Dad balidos. 2. Escritor, poeta. Piel de los animales curtida. 3. Nombraron. Manganeseo. 4. Acunaré. Espacio. 5. Pone ataduras. Andén. Trece en el sistema hexadecimal. 6. Destaparais. 7. Cincuenta en numeración romana. Listado, relación. Nombre de consonante en plural. 8. Limpia, decenta. Montado, compuesto. 9. Lo contrario de "viene". Haríamos entrega. 10. Plantas marinas. Que tiene muchos ojos o cavidades. 11. Manifestase risa. Insulsas.

¿Sientes que
te falta algo?



Completa tu sonrisa

15%
dto.



en todos los tratamientos de
implantología*

-250€
en cada
**implante unitario
completo****



DENTAL COMPANY



Sada Rúa Río, 21



981 063 250



Arteixo Rúa Xeneral Mosquera Palleiro, 1, b.3



981 112 622

*Descuento aplicable a todos los tratamientos de implantología y prótesis sobre implante, excepto implante unitario. **Descuento de 250 € aplicable a cada pack unitario de implante y corona sobre implante. Ambas promociones pueden aplicarse de manera conjunta pero no sobre la misma pieza. No acumulables con otras promociones. Periodo de validez de la promoción del 01/10/2026 a 31/10/2026. Más información en tu clínica Dental Company Sada. Nº registro: C-15-005256. DC Clinic S.L. B-91805671. Más información en tu clínica Dental Company Arteixo. Nº registro sanitario: C-15-005240. DC Clinic S.L. B-91805671.