

## ESPECIAL SAN VALENTÍN



# Los secretos del amor, al descubierto

Lo que dicen los médicos

Las 27 señales para saber si estás con la persona indicada,  
Por Sonia García, psicóloga de Vista Alegre

P.2-3



**El cantante que ves en el Puente de Toledo fue finalista en La Voz Argentina**

P.14

**Pan Bendito dejará de ser una de las zonas más sucias**

P.8



**Este Carnaval en el Distrito 11 lo celebramos... en familia**

P.10

**Entramos en las entrañas de Mayrit, la tuneladora**

P.9



**Las aceitunas de Pablo tienen estrella Michelin**

P.15



## LO QUE NOS CONFIRMA EL MÉDICO

### ¿Es verdad que existe el flechazo a primera vista?

El flechazo ocurre en menos de un segundo cuando el cerebro libera dopamina, oxitocina y adrenalina, provocando aceleración cardíaca y mariposas en el estómago. Doce áreas cerebrales se activan, y hombres y mujeres reaccionan distinto: ellos responden más a lo visual, ellas a la memoria, demostrando que el amor es cerebral.

### El corazón... ¿cuánto se dispara en la primera cita?

El amor provoca que el cerebro libere neurotransmisores como dopamina, oxitocina, adrenalina y vasopresina, acelerando el corazón hasta 130 latidos por minuto en citas o besos. Esta reacción química genera euforia y mariposas en el estómago, muy típica en los primeros encuentros, aunque sigue siendo un misterio qué sucede primero: cerebro o corazón.

### ¿Y todavía late más rápido durante el primer beso?

Durante los primeros besos con esa persona que estás conociendo, la frecuencia cardíaca se acelera más que con la primera cita y puede llegar a superar los 140 latidos por minutos, que es lo que puede latir tras un sprint de 100 metros. Es una reacción muy similar, aunque más potente, a la que sentimos durante las primeras citas o encuentros.

Manu Mitru



## LOS SECRETOS DE SAN VALENTÍN, AL DESCUBIERTO

Este sábado 14 de febrero se celebra San Valentín, un día dedicado a nivel global al amor de pareja, la amistad y el cariño. La celebración conmemora a San Valentín, un mártir cristiano del siglo III que, según la leyenda, desafió al emperador romano Claudio II al casar secretamente a jóvenes enamorados, convirtiéndose

en el patrón de los enamorados y un símbolo de amor y sacrificio. Cada vez es una tradición más arraigada en España y muchas parejas, grupos de amigos o familias utilizan este día para celebrar el amor que se siente. Una buena excusa para recordar lo mucho que quieres a alguien.

### CUANDO EL AMOR NO ES CIEGO

## Lo que responde la psicóloga

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

# 27 Señales para saber si estás con la persona indicada

Tanto cuando empiezas una relación como cuando llevas tiempo en ella, es normal que te surja la duda en algún punto de si estás con la persona correcta. La solución puede ser mucho más sencilla que deshojar la margarita o acudir a una tarotista: simplemente tienes que escuchar a tu cuerpo.

La psicología tiene muchas herramientas para saber si nuestra pareja está funcionando o si, por el contrario, hay que plantearse cambios. La forma en la que piensas en esa persona, las actitudes que tienes o cómo os comunicáis marcará el futuro de la historia de amor.

Sonia García tiene un centro de psicología en Caraban-

chel en el que da terapia de parejas, entre otros muchos trabajos. Para esta profesional: «Hay que entender que en pareja cada miembro viene con unas ideas y unas costumbres acerca de lo que es una relación de pareja, es fundamental comunicar los deseos de cada uno de forma clara y directa, para que ambas partes consigan ver a la pareja como un equipo», siendo esta la clave para que una relación crezca.

### EL AFECTO Y EL CARIÑO DETERMINA TU PAREJA

Muchas personas no llegan a conocerse del todo hasta que están en una relación de pareja. Puedes sorprenderte, descubriendo que en realidad

eres una persona más cariñosa de lo que pensabas o que no eres tan tímido como creías porque estás con la persona adecuada.

Para la psicóloga Sonia García, lo que más determina que estás con la persona correcta es que le veas como a un compañero de equipo y cuentes con esa persona en los momentos complicados. Cuando pierdes el miedo a hacer el ridículo, a no llevar la razón y tú también ves todo de esa persona y aun así te quieres quedar, son señales clave de que tu relación funciona y te suma en el día a día. El deseo sexual o la forma en la que afrontáis las discusiones también son factores importantes que observar.



## ¿Por qué sentimos «mariposas en el estómago»?

Las «mariposas en el estómago» al ver a alguien especial son reales y tienen explicación científica. La adrenalina liberada por el cerebro reduce el flujo sanguíneo al estómago, activando el sistema nervioso entérico, nuestro «segundo cerebro». Así, emociones y aparato digestivo se conectan al máximo.

## ¿Es cierto que el amor te puede «partir el corazón»?

El estrés y los conflictos amorosos incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas, según un estudio del Instituto Karolinska. La tensión matrimonial favorece la aterosclerosis y complicaciones cardíacas. Por otro lado, las relaciones afectivas saludables y felicidad emocional protegen el corazón, con una relación directa en cómo te encuentras.

## ¿Se enamoran de la misma forma los hombres y las mujeres?

El Doctor Enrique Rojas explica que el hombre se enamora por la vista y la mujer por el oído. Las chicas consideran que enamorarse trata de buscar la belleza interior, así que dan más importancia a lo que escuchan de sus amados. Sin embargo, los hombres tienden a quedarse más en el mundo exterior y lo que ven.

## ¿Recuerdas lo que sentimos cuando nos enamoramos?

Enrique Rojas cuenta que el enamoramiento es una secuencia bioquímica que se desboca con la segregación de la dopamina, la adrenalina o la serotonina. Estas sensaciones producen «una borrachera inolvidable que acaba por encontrarse a uno mismo fuera de uno mismo». Además, esta experiencia acaba llevando a la atracción y admiración a la persona que te la genera.



### ¿Tu relación está funcionando?

- Ves a tu pareja como un compañero de equipo, no como un enemigo
- Te sale ser cariñoso con tu pareja todo el rato, mostrar más afecto que con otras personas
- Hay discusiones, pero no le das importancia «perderlas»
- Te sale darle las gracias y hacerle cumplidos por cualquier cosa que haga
- Te sientes cómodo para hablar con tu pareja de todo, no te sientes juzgado
- Hay una confianza total hacia esa persona y cuentas con ella para tomar decisiones juntos
- Cuando discutís, no piensas que es el final de la relación
- No tienes vergüenza con esa persona para nada, hasta para detalles del lado más íntimo, como ir al baño
- Hay deseo sexual mutuo y ambas partes están satisfechas con la actividad que tienen
- Sientes tranquilidad casi todo el tiempo, si tienes angustia no es por tu relación, más allá de la pasión, hay paz
- Tienes una autoestima alta, seguridad y te ayuda a sentirte valioso cada día
- Te motiva a alcanzar tus metas y conseguir tu mejor versión
- Tienes claros tus sentimientos



### ¿Tu relación necesita cambios?

- Quieres «ganar» todas las discusiones e imponer tu opinión
- Hay faltas de respeto, hasta insultos
- Evitas pasar tiempo con tu pareja o te pones excusas
- Hay insatisfacción sexual por alguna de las partes o las dos
- Cuando discutís, es siempre por un mismo tema recurrente que no conseguís superar
- No quieres hablar los temas importantes con esa persona o saber su opinión y consejos
- Hay ataques sobre la forma de ser de tu pareja, no sobre algo que haya hecho en un momento puntual
- Piensas con frecuencia en estar soltero o en cómo sería dejar la relación
- Te sale estar a la defensiva en las discusiones y no tienes una actitud
- Dudas si estás con esa persona por deseo y amor o por costumbre y miedo a estar solo.
- No te diviertes estando con tu pareja, no le consideras alguien con quien pasárselo bien
- No sientes que te dé tu espacio, sientes que te ignora
- No formáis o no tenéis interés en formar parte del círculo del otro
- No te reta a conseguir tus metas y sacar tu mejor versión

## Consejos para mejorar la relación

Comunicar deseos de forma clara y directa, no todos somos iguales ni queremos las mismas cosas.

El respeto y demostrar cariño en la convivencia es innegociable.

Hacer escucha activa con las necesidades de la pareja, para poder entenderlos y encontrar soluciones.

Afrontar los problemas, no meterlos «debajo de la alfombra». Los malos momentos son normales.

Negociar para llegar a acuerdos buenos para ambas partes. No se trata de ceder solo uno.

Ser capaces de desearse buenas noches y darse ese beso a pesar del enfado.

**14-18**  
meses  
dura el enamoramiento

**16**  
años  
de media dura un matrimonio

**5-9**  
años  
de matrimonio, un tiempo peligroso

**40 a 49**  
años  
es la edad con más divorcios

**88**  
años  
duró el matrimonio más largo

### Sonia García tiene un Centro de Psicología en Carabanchel

Es Psicóloga y Sexóloga. Trabaja en su consulta y de forma online para, como ella define, «llegar a cualquier rincón del mundo». Ha publicado libros como 'Los enemigos del sexo' (2019)

### Los problemas más habituales por los que ir a terapia de parejas:

1. Dificultades sexuales
2. No están de acuerdo en la forma de educar a los hijos
3. Peleas con las familias políticas
4. Convivencia
5. Infidelidades
6. Celos
7. Dependencia



### La terapia no es «el último cartucho» para una relación

Sonia García recomienda acudir a terapia cuando hay una situación de malestar que no son capaces de resolver, algún tema que se enquistó con reproches o sufrimiento. «Por norma general, vienen cuando la relación está casi agonizando, si se acude antes de llegar a ese punto, más probabilidades de que la terapia sea exitosa», recomienda.

## ¿Qué beneficios tiene besarse para la salud?

A pesar de lo que muchos puedan creer, un beso tiene muchos beneficios para la salud. En el terreno bucodental, estimula la producción de saliva para combatir bacterias. Contribuye a que tengas una mejor piel, porque produces colágeno y elastina, que da elasticidad al rostro. Además, hace trabajar los músculos y quemar calorías, en un beso apasionado, trabajan de 23 a 34 músculos faciales, adoptando hasta 112 posturas y consumiendo 26 calorías por minuto.

## ¿Es más importante en el amor cuidar el corazón o el cerebro?

El amor reside principalmente en el cerebro, según expertos cardiólogos como Carlos Macaya y Stephanie Ortigue, activando hasta doce áreas cerebrales que liberan distintas sustancias químicas según el tipo y la etapa de la relación. Sin embargo, el corazón también participa, aunque de manera simbólica y fisiológica, no metafórica, en la experiencia amorosa, aunque sí tiene consecuencias en la salud.

## ¿Puede ser el amor una adicción?

Muchos especialistas confirman que la secuencia bioquímica que se produce cuando nos enamoramos es muy similar a la que tiene lugar cuando alguien ingiere drogas como la cocaína. Dopamina, adrenalina, serotonina... un sinfín de neurotransmisores que desembocan en sensaciones muy placenteras. El psiquiatra Enrique Rojas explica que en el amor sano, hay una dependencia, un no dejar de pensar en esa persona, tenerla en la mente, por cómo te hace sentir.

## EN 2025, MÁS DE MIL DIARIAS

**3.672.960 llamadas atendió el Centro de Emergencias de Madrid**

El Centro de Emergencias de la Comunidad de Madrid atendió un total de 3.672.960 llamadas 2025, que arroja una media de 10.063 al día. Durante el mismo periodo, más de la mitad de estas comunicaciones, el 50,5%, fueron para demandar asistencia sanitaria.



## DEL 20 AL 22 DE FEBRERO

**Madrid da la bienvenida al Año Nuevo chino del caballo de fuego**

Con más de 30 actividades repartidas entre cuatro espacios de Usera, Madrid dará la bienvenida al Año Nuevo chino del 20 al 22 de febrero. Las grandes citas serán los fuegos artificiales del sábado 21 y el gran desfile multicultural del domingo.

## ACTIVIDADES (DESDE 5 AÑOS)

**Este viernes, taller de Carnaval para los más pequeños del distrito**

El viernes a las 18 horas tendrán lugar en el Centro Sociocultural Blasco Ibáñez diferentes manualidades para los más pequeños, que se lo pasarán en grande con estos talleres infantiles. Hay que tener mínimo 5 años y es necesario reservar plaza en el centro.

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

## FLORISTERÍAS Y JOYERÍAS DE CARABANCHEL NOS ENSEÑAN LOS 'SEGUROS'

# En San Valentín, no solo te valdrá un 'te quiero'



Cada 14 de febrero, San Valentín vuelve a poner a prueba a quienes quieren demostrar su cariño con algo más que palabras. Aunque las formas de celebrar el amor cambian con el tiempo, hay dos regalos que siguen triunfando año tras año: las flores y las joyas. Clásicos que resisten modas, edades y presupuestos, y que en barrios co-

mo Carabanchel siguen estando presentes en sus comercios locales.

Floristerías y joyerías del distrito coinciden en que San Valentín sigue siendo un día

señalado, aunque no tan relevante como el Día de la Madre o la Navidad. A pesar de que algunos hábitos de consumo han variado —se compra menos que antes o se

ajusta más el gasto—, el gesto de regalar permanece.

**COMPRAS QUE SIGUEN EL MISMO PATRÓN**

Y, casi siempre, se repite el

mismo patrón: decisiones tomadas a última hora, colas en los comercios y elecciones seguras que nunca fallan ni para ellas ni para ellos.

Las flores, especialmente

las rosas, siguen siendo el símbolo por excelencia del día de los enamorados, mientras que en las joyerías triunfan los detalles sencillos, con la plata ganando terreno frente al oro.

Desde La Crónica de Carabanchel hemos querido conocer todos los secretos... para saber de primera mano qué se vende, quién compra y cómo se vive uno de los días más intensos del calendario comercial local.

## Las rosas son las reinas... y el ramo de tres su príncipe

Si hay un ramo de flores por excelencia en el día de los enamorados, ese es el de rosas: «tenemos varias opciones, pero casi todos nos piden rosas», aseguran en la floristerías Fioreium y Orquidea Garden. Y, si hay un cliente por excelencia... casi siempre son ellos. Además «cada vez son más jóvenes. Llevamos 24 años en el barrio y se nota la diferencia en comparación con hace 5 años», nos cuenta Rosi de Orquidea Garden. Una cita a la que no fallan y que siempre deciden esperar al último momento: «ese día la cola saldrá de la tienda casi seguro».

**Los floristas temen que se venda menos por caer en sábado**

Al caer en sábado, los floristas creen «muchas parejas estarán de viaje y no se pasarán por aquí. Es mejor cuando cae un día de diario», lamentan desde la floristería MiPiti.

**El ramo lo compran casi siempre hombres**

Para las floristerías, casi siempre son los hombres quienes compran el ramo de rosas. Además, desde la pandemia hay más jóvenes que regalan flores.

**¿Qué ramos se venden más?**

1. Un ramo de tres rosas: el más económico con un precio alrededor de **23 euros**.
2. Media docena de rosas: el clásico de los maridos **45-50 euros**
3. Una docena de rosas: **75-80 euros**

**5 consejos para que el ramo de rosas dure más**

El primer consejo, y clave, es cambiar el agua todos los días. Otro es cortar los tallos en diagonal con un cuchillo afilado. Es importante también retirar las hojas que se sumergen en el agua, ya que al pudrirse generan bacterias. Además de tenerlo en una ubicación fresca y lejos de luz solar directa.



## Las joyas, el regalo para quienes no quieren fallar

Si bien no se compran tantas joyas como antes, hay clientes sobre todo mayores que no fallan a su cita con el joyero para San Valentín: «sobre todo clientes de unos 50 años, que cada año le compran un detalle a su mujer», explican desde Joval Joyeros. En los últimos años la plata domina al oro «principalmente por el aspecto económico» comentan desde este negocio familiar de segunda generación. Pese a ello, muchos jóvenes optan por regalarle un detalle a su pareja. En regalos para ellas, ambas joyerías destacan una pulsera o sortija de plata, mientras que para ellos triunfan los relojes o las pulseras de plata o cuero.

**8 consejos para que tus joyas estén como el primer día**

«Si se cuida bien una joya te dura toda la vida» asegura Javier Valdés, de la joyería. Para ello, recomienda guardarla en lugares secos y oscuros. Se debe limpiar regularmente con un paño suave, además de procurar no mojarlas. Evitar ponerlas nada más te hayas puesto crema hidratante o perfume. En el caso de piezas de plata, se recomienda guardarlas en bolsas de cierre hermético para evitar la oxidación. Para las perlas, recomienda guardarlas aparte en una bolsita de algodón porque se rayan con facilidad. Y en cuanto a productos de limpieza, «el jabón suave es crucial».

**Las joyas que más triunfan para ellos**

1. Pulsera de plata. **90 euros**
2. Pulsera de cuero. **35 euros**
3. Reloj (triunfan Casio, desde **35 euros**, y Seiko, **200 euros**)

**Las joyas que más triunfan para ellas**

1. Pendientes. **De plata, 12 euros, oro 70.**
2. Sortija. **Plata 40 euros, oro 300.**
3. Pulsera. **Plata 50 euros, oro 300.**





250° AÑOS INDEPENDENCIA

Madrid concede la Medalla Internacional a Estados Unidos

La presidenta, Isabel Díaz Ayuso, ha anunciado la concesión de la Medalla Internacional de la Comunidad a EE.UU., por su 250º aniversario de su independencia. Es un país al que la región siempre ha mirado «con admiración» por ser el «principal faro del mundo libre».



IGUALDAD

El Ayuntamiento constituye el Consejo de Mujeres de Madrid

El delegado de Políticas Sociales, Familia e Igualdad, José Fernández, presidió la constitución del Consejo de las Mujeres de Madrid, que ejercerá como órgano de participación, asesoramiento y coordinación en el ámbito de la igualdad y la violencia de género.



SEGÚN EL ÚLTIMO BALANCE DE LA POLICÍA MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE MADRID

# Bajan los delitos de drogas, pero sube la tenencia de armas

Europa Press



85% menos de ruido en la ciudad desde el año 2006

Madrid ha logrado reducir en torno al 85% desde 2006 la población expuesta a niveles elevados de ruido. El nuevo plan municipal establece cuatro líneas de actuación para alcanzar un Madrid más silencioso en materia de movilidad sostenible, el planeamiento urbano y los equipamientos, la gestión del ocio y la divulgación y sensibilización.

RAFA SARDIÑA  
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Según los datos del Ayuntamiento de Madrid y la Policía Municipal, Carabanchel ha registrado una reducción significativa de la actividad delictiva, aunque no se sitúa entre los distritos madrileños donde más ha caído: Hortaleza un 71,6% menos, Retiro un 55,6%, Fuencarral-El Pardo 52,7% y Vicálvaro un descenso del 50%. Entre diciembre de 2024 y diciembre de 2025 —el último balance disponible— los delitos relacionados con las personas descendieron de 16 a 13, lo que supone una caída del 18,8%. Los delitos contra el patrimonio pasaron de 18 a 14, reduciéndose un 22,2%. En cuanto a la posesión de

drogas registró la mayor disminución, de 23 a 15 casos, un -34,8%. El consumo de drogas se mantuvo estable, con 1 caso en ambos periodos.

LAS SANCIONES DESCENDEN UN 30,6%

En la otra cara de la moneda, los casos de tenencia de armas aumentaron ligeramente de 1 a 3, lo que requiere atención, aunque en cifras absolutas sigue siendo muy bajo. Estos datos reflejan un descenso global de los delitos en el distrito de Carabanchel de aproximadamente un 30,6%. Algunos distritos como Arganzuela, Usera, Moratalaz, Villaverde y Villa de Vallecas en cambio subieron en delincuencia, y en otros como Barajas ni aumentó ni descendió.

| Así evolucionan los delitos en Carabanchel |         |         |            |
|--------------------------------------------|---------|---------|------------|
| Tipo de delito                             | 12/2024 | 12/2025 | Incremento |
| Relacionadas con las personas              | 16      | 13      | -3         |
| Relacionadas con el patrimonio             | 18      | 14      | -4         |
| Tenencia de armas                          | 1       | 3       | +2         |
| Posesión de drogas                         | 23      | 15      | -8         |
| Consumo de drogas                          | 1       | 1       | 0          |

No se han levantado más actas por consumo de drogas

Si comparamos diciembre de 2024 y 2025, Carabanchel registró solo una denuncia por consumo de drogas en la vía pública, reflejando un nivel muy bajo de este tipo de infracción en el distrito. Aunque no es un delito, sí una infracción administrativa grave, que está penada con multas.

La Plaza de Oporto tendrá cámaras de seguridad en los próximos meses

Dentro del plan del Ayuntamiento de Madrid para reducir la delincuencia, en los últimos años se han instalado 183 cámaras de seguridad en los puntos más conflictivos de la ciudad. Próximamente, con la última tecnología y sistemas de Inteligencia Artificial, se instalarán en la Plaza de Oporto.

Las sanciones por tenencia de sustancias es lo que más disminuye

Las sanciones por tenencia de drogas son las que más han disminuido entre diciembre de 2024 y 2025 en el distrito, reflejando una caída significativa respecto a periodos anteriores. Esto indica que, aunque persistan otros tipos de delitos, la aplicación de medidas contra la tenencia de drogas ha descendido notablemente.



'Jóvenes contra el ciberacoso' para un entorno seguro

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, inauguró la jornada 'Jóvenes contra el ciberacoso. Espacios online libres de violencia', impulsada por la ONG Plan International. Esta iniciativa tiene como objetivo promover un uso seguro, responsable e inclusivo del entorno digital entre la infancia.



# Propuestas con respuestas

Recogemos las propuestas que los vecinos plantean a La CRónica de Carabanchel y la respuesta del ayuntamiento en sus comunicados. No abordamos temas políticos, sino las situaciones cotidianas que los ciudadanos identifican y que requieren mejoras.

## Deberían cuidar más el arbolado y todas las zonas verdes del distrito

Desde el Ayuntamiento de Madrid realizamos de forma semanal trabajos de conservación de arbolado y zonas verdes, y así lo anunciamos en nuestras diferentes plataformas y redes sociales. Se realizan cortes en algunas carreteras y aceras para cuidar y mimar a las zonas verdes de cada uno de los distritos de la capital. Siempre será una prioridad para nosotros.



## El entorno de la residencia Roger de Flor debe ser reformado

Esta actuación se lleva estudiando desde hace numerosos meses, y a finales de 2025 se aprobó el proyecto para su regeneración urbana, con una inversión de 1,9 millones de euros que mejorarán, entre otros aspectos, la accesibilidad, seguridad y calidad ambiental de todos. Se actuará en concreto en ocho zonas y salvo imprevisto las obras finalizarán en septiembre de este mismo año. La actuación se enmarca en el Plan Regenera Madrid.

## Es muy difícil aparcar en la mayoría de los barrios

En la pasada Ordenanza de Movilidad Sostenible se incorporó el Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) en 22 barrios, dentro de los cuales se encuentran Opañel, San Isidro, Puerta Bonita, Abrantes y Vista Alegre. En dos fases: antes de 2029 y antes de 3031.



## Muchas aceras y carreteras requieren un lavado de cara importante

Al igual que el arbolado, semanalmente se acometen trabajos de mejoras en la vía pública del distrito de Carabanchel. Durante esta semana, hasta el domingo, se trabajará en la avenida de Nuestra Señora de Valvanera, polígono Tamames Aguacate y en la plaza de Carabanchel. Se anuncia en redes sociales de la junta.



## Organizar más actividades culturales

Carabanchel y sus vecinos tenemos claro que queremos ser el distrito cultural por excelencia de la capital, y no solo por nuestro arte callejero. Organizamos cada fin de semana diferentes eventos y actividades culturales en los centros del distrito. Todo ello se puede consultar en las redes sociales de la Junta Municipal del Distrito. Además, el próximo sábado habrá diversas actividades para todos, enfocadas en el Carnaval, en el auditorio Violeta Parra y en el parque Salvador Allende.



Espacio de Igualdad

LOURDES HERNÁNDEZ

## 27 eventos en 'Lourdes Hernández'

Como cada mes, se ha publicado la programación de la semana del 16 al 20 de febrero en el espacio de igualdad Lourdes Hernández. Y durante estos días tendrán lugar hasta 27 actividades durante mañanas y tardes. Ofrecen apoyo integral, jurídico y psicológico a mujeres mayores de 18 años, y está teniendo éxito.



## Nuevas cámaras en Oporto

En la actualidad hay 404 cámaras instaladas en toda la ciudad, recientemente se instalaron 15 en Plaza Elíptica y el ayuntamiento ya trabaja en la instalación de nuevos sistemas en la plaza de Oporto, en Carabanchel. Actualmente las zonas con más cámaras son Lavapiés con 65 y Azca con 55.



**Carabanchel**

CRÓNICAS

Una publicación mensual, con información de interés sobre todo lo que pasa y sucede en Carabanchel. Noticias de actualidad, entrevistas, reportajes, cultura, deportes, sociedad y economía.

Todo con un tratamiento periodístico y un enfoque informativo, para que todos sus habitantes encuentren lo que les importa, afecta y divierte.

Redacción:  
cronica.carabanchel@epe.es



**ANÚNCIATE**  
639 73 28 04

Responsable Comercial:  
**Carlos Redondo**  
mail: credondo@epe.es  
Teléfono: 639 73 28 04

**el Periódico de España**



## ACOMPañAMIENTO A PERSONAS CON ENFERMEDADES AVANZADAS Y SUS FAMILIARES

# Miles de ángeles nunca nos dejarán morir solos

Enfrentar una enfermedad que nos hace mirar a la cara el final de nuestros días supone un terremoto para la vida de cualquier persona. Nadie está preparando para escuchar esa noticia, y mucho menos para hacerla propia. Pero incluso en situaciones así de extremas como estas hay una palabra que todo lo hace un poco menos difícil: humanidad.

El acompañamiento, la orientación emocional y los espacios para compartir experiencias se convierten al final de la vida en fundamentales tanto para pacientes como para familiares. Y la Fundación "la Caixa", a través de su programa de atención integral a personas con enfermedades avanzadas, cuenta con más de mil «ángeles» dispuestos a acompañar, ayudar, atender... una red de profesionales con médicos, psicólogos, enfermeros o trabajadores sociales, agentes pastorales y voluntarios para ofrecer atención psicológica, social y espiritual.

## A DESTACAR

### Una atención psicológica, social y espiritual cálida, sensible y humana

Cada año este programa atiende a más de 34.000 pacientes y 39.000 familiares, y desde su inicio ha acompañado a más de 385.000 personas, con la colaboración de más de 1.000 voluntarios. Avalado por la Organización Mundial de la Salud, complementa los cuidados paliativos y sensibiliza a la sociedad sobre el final de la vida, luchando contra la soledad psicológica, social o espiritual que tantas veces invade esos difíciles momentos.

Además, el programa impulsa los Espacios Fundación "la Caixa", que son lugares diseñados especialmente para que las personas ingresadas y sus familiares puedan relajarse, descansar, disponer de intimidad en un entorno tranquilo y acogedor en el que pueden sentirse como en casa, o incluso mejor.

Están en todas las provincias y aquí encuentras la tuya



## ¡Es un derecho de todos!

65 equipos de atención psicosocial en las 17 comunidades autónomas, más Ceuta y Melilla, están listos para dar...

### Apoyo, alivio, ayuda compañía y atención



### ¿Qué son los cuidados paliativos?

Los cuidados paliativos buscan afirmar la vida y acompañar a los pacientes en la muerte como un proceso natural, sin acelerarla ni retrasarla. Su objetivo es garantizar la mejor calidad de vida posible hasta el final, aplicando medidas terapéuticas proporcionales que eviten tanto la obstinación médica como el abandono, el alargamiento innecesario o la reducción deliberada de la vida. La atención posterior al fallecimiento es fundamental para los miembros de la familia o algunos amigos.

### ¿Qué son los EAPS y su atención integral?

Los Equipos de Atención Psicosocial están integrados por psicólogos generales sanitarios especializados en ofrecer apoyo psicológico, emocional y espiritual a personas con enfermedades avanzadas, así como a sus familiares, tanto durante el proceso de la enfermedad y el final de la vida como en el duelo. Esta atención se presta en las unidades de cuidados paliativos de distintos recursos de la red sanitaria. Su principal objetivo es mejorar el bienestar emocional y aliviar el sufrimiento.

## LAS CIFRAS DE LA ESPERANZA

**65**  
equipos

Más de **320**  
profesionales

Más de **1.000**  
voluntarios

**154**  
centros sanitarios

**256.348**  
personas atendidas

**334.517**  
familiares

**247.000**  
lo necesitan cada año

**90%**  
mejoran



**Araceli**

### «Nos hemos sentido muy acompañados»

Araceli acompaña a su marido Luis, de 80 años, ingresado desde el 17 de diciembre en el Hospital de cuidados paliativos Laguna donde se beneficia del programa de la Fundación la Caixa. Luis padece cáncer y tras más de 50 días ingresado, su mujer asegura que el ingreso en esta unidad ha sido positivo. «Estoy convencida de que en el hospital de donde venimos habríamos estado menos tiempo. Al venir aquí, ha mejorado». Destaca el acompañamiento del equipo psicosocial y los cuidados, los cuales han ayudado a ganar en calidad y tiempo compartido.



**Dongli Qiao**

### «Las actividades ayudan mucho en el día a día»

Dongli Qiao tiene 62 años, es de origen chino y lleva veinte años viviendo en Madrid. Hace apenas una semana que ha ingresado en el Hospital Laguna y es paciente del programa de atención en cuidados paliativos de la Fundación la Caixa. Padece un cáncer digestivo pero tiene aún mucha vitalidad y desde su llegada participa en todas las actividades y terapias que se desarrollan en la Fundación, como las sesiones de musicoterapia: «Con la música no siento el dolor, es como si dejara de tener molestias», explica. Una forma de mantenerse activo y de sobrellevar la enfermedad de la mejor manera posible.



ENTRE BLOQUES: MEJOR SUELO, ZONAS VERDES, NUEVO MOBILIARIO...

# Pan Bendito dejará de ser una de las zonas más sucias

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Entre los barrios de Abrantes y Puerta Bonita, la barrida de Pan Bendito en Carabanchel es para muchos una de las zonas abandonadas de la capital. El paso del tiempo ha provocado que sus espacios tengan un aspecto de degradación que dificulta la vida de sus vecinos. Para recuperar la zona y devolverle lo que ha perdido en los últimos años, el Ayuntamiento de Madrid va a actuar con un plan de acción integral para su regeneración urbana.

Es una obra parte de el Plan Regenera Madrid, un instrumento para renovar la ciudad construida antes de 1985, para llegar a tener un barrio saludable, desde una perspectiva social, ambiental y funcional.

## TODO LO QUE VA A LLEGAR A LA COLONIA

A través de este proyecto de regeneración, en Pan Bendito se va a intervenir el espacio público. Se van a mejorar los pavimentos, que se instalarán nuevas zonas verdes y se cuidarán las que ya están, que habrá nuevo mobiliario urbano y se convertirá en una zona accesible para todos los vecinos.

Principalmente, se trata de un proyecto centrado en los espacios que hay entre los bloques. Espacios abandonados, muy amplios, por donde pasan los peatones, en los que se acumula suciedad, el pavimento está en mal estado y tienen un acceso complicado para los peatones que viven ahí.



### El barrio contará con un plan de acción integral de regeneración

La intervención renovará gran parte del aspecto de la colonia, priorizando las zonas con mayores carencias y vulnerabilidad social. El objetivo es encontrar un equilibrio entre la parte social, la sostenibilidad y la funcionalidad.

### ¿Qué dicen los vecinos?

En declaraciones a La CRónica de Carabanchel, admiten que llevaban mucho tiempo esperando una noticia así. Explican que tienen muchas dificultades para pasear por sus calles, además de que no es un entorno seguro para personas mayores o niños, esperando un lavado de cara total.

### Punto de encuentro de la comunidad ecuatoriana de Madrid

La población extranjera residente en Pan Bendito representa el 19% de su población. Los ciudadanos de nacionalidad ecuatoriana son los más numerosos, con un 22,2%, seguidos de los ciudadanos rumanos y bolivianos.

### ¿Por qué el Ayuntamiento no ha podido actuar antes?

Es la primera vez que el Ayuntamiento de Madrid va a actuar en la zona de Pan Bendito. Calificado como suelo residencial, este tipo de terrenos no contaba con una definición jurídica que explicara cómo podía actuar el consistorio. Para solucionarlo, a través de el Plan Regenera Madrid, en este contexto, se realizó un estudio de la zona con el que recibe la titularidad del espacio libre, marcando la forma en la que puede actuar la institución. Ahora, puede intervenir sobre su totalidad, con el fin de dotar de una base jurídica a las actuaciones. Además, el nivel de vulnerabilidad social y económica ha crecido mucho en los últimos años.

## LOS DATOS

**5.200**  
habitantes

**1.736**  
viviendas públicas

**206.851**  
metros cuadrados de superficie

**82,7 m**  
es el tamaño medio de la vivienda

**50%**  
abandona el colegio antes de los 13 años

**19%**  
de la población es inmigrante

**73,4%**  
no tiene estudios

**3%**  
de los vecinos de Carabanchel

**16.742**  
euros de renta per cápita (en Madrid sube a 42.198)

**102.000**  
euros es el precio desde el que parten los pisos



### La NFL volverá a la Comunidad de Madrid

Tras el éxito obtenido en el partido de la National Football League (NFL) disputado el pasado mes de noviembre en el Santiago Bernabéu, la Comunidad de Madrid ha firmado un protocolo con la liga americana para consolidarse como sede plurianual de la competición en España, consiguiendo así promocionar la marca turística de la ciudad.



### Avance en la sanidad pública madrileña

La sanidad pública madrileña anunció a principios de este mes la creación de diez nuevos centros de referencia nacional para tratar enfermedades complejas o poco frecuentes. Cabe destacar que Madrid acapara ya el 30,3% de estos recursos para la atención a 87 patologías y procedimientos.



CRÓNICAS

**Carabanchel**  
**Edición digital**

[www.epe.es/es/madrid/carabanchel](http://www.epe.es/es/madrid/carabanchel)



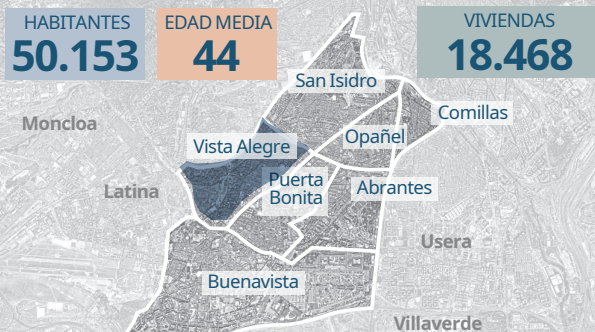
el Periódico de España



## No hace falta salir del barrio para pedir ayudas

En el Centro de Servicios Sociales Vista Alegre (c/ Eduardo Morales, 28) se brindan todo tipo de ayudas: información y asesoramiento sobre derechos y recursos sociales; tramitación y gestión de servicios y prestaciones de la Comunidad de Madrid e información y gestión de programas de prevención. Eso sí, es necesario pedir cita previa.

## Carabanchel - Barrios Vista Alegre al día



## Cortes hasta el viernes en las siguientes calles

Por diferentes trabajos de arbolado y zonas verdes, sufrirán cortes las siguientes calles del barrio: Eugenia de Montijo, avenida Nuestra Señora de Fátima, avenida Nuestra Señora de la Luz y c/Laguna. Cada semana se publican en las redes sociales de la Junta Municipal las zonas que sufrirán cortes. En este caso, serán hasta el viernes inclusive.

## Puertas abiertas en los coles de Vista Alegre

Arcipreste de Hita, 3 de marzo a las 16:30 horas; Julián Besteiro, 24 de febrero a las 10:00 y 16:30 horas; el Colegio Parque Eugenia de Montijo, los días 27 de febrero y 5 de marzo; el Colegio República Dominicana, 4 de marzo a las 10:00 horas; IES Calderón de la Barca, los días 23 de febrero y 3 de marzo a las 17:00 horas: ¡Que no se te pasen las fechas!

PERFORARÁ 5,2 KILÓMETROS PARA «CONSTRUIR» 5 ESTACIONES EN LA LÍNEA 11 DE METRO

# La supertuneladora Mayrit comenzará las primeras pruebas

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

La tuneladora 'Mayrit' lleva montada al 100 % desde finales de enero y en estas dos últimas semanas de febrero comenzarán las primeras pruebas para, en marzo, comenzar a excavar. Con ella, se contempla perforar la tierra para construir cinco estaciones de metro (nuevas y de enlace): Comillas, Madrid Río, Palos de la Frontera, Atocha y Conde de Casal. La tuneladora 'Mayrit' impresiona. Está formada por lo que es el escudo —de acero—, que es lo que perforará la tierra, y cinco carros en donde los trabajadores lo tienen todo: comedor, cabina de mando para ver cómo avanza la máquina pesada, sistema hidráulico, ventilación, y hasta una sala de rescate con capacidad para 20 personas. Para los ingenieros, lo más complicado de montar y una de las piezas más importantes de la tuneladora es el llamado 'tornillo sinfín', que está inclinado y es el encargado de coger la tierra que se va perforando para, posteriormente, llevarla a una cinta que la traslada en zigzag hasta que llega a la superficie. Otra sala fundamental es la cabina de mando, desde donde, con cinco pantallas, se controla toda la maquinaria.

## ¿QUÉ PASARÁ CON LA TUNELADORA CUANDO TERMINE?

Nos cuentan que «en principio se desmontará la tuneladora y se quedará en Madrid u otra ubicación».

## CR TESTIGO DIRECTO: ENTRAMOS EN SUS ENTRAÑAS



## Así son las jornadas de trabajo a 29 metros bajo tierra con frío, humedad...

Un total de 29 metros de profundidad -divididos en tres niveles- separan el día a día de los carabancheleros con esta tuneladora que mejorará las conexiones y comunicaciones de los alrededores. El frío, la humedad, las goteras y la escasa cobertura se hacen notar. Operarios trabajan sin parar. De hecho, nos cuentan que tienen varios turnos, con los que prácticamente las 24 horas del día hay personal trabajando: ingenieros industriales, ingenieros de caminos, operarios... «En lo que es el montaje de la tuneladora trabajarán unas 80 personas», nos explica el personal. La sensación que se respira entre los encargados es de «ganas» de comenzar «por fin» la excavación.



**98**  
metros de longitud  
y un diámetro de 10 m.

**1.500**  
toneladas  
de peso

**15**  
metros al día  
puede perforar

## La máquina cuenta con una sala de rescate para 20 personas

Este espacio forma parte de las zonas habilitadas para la seguridad del personal que trabaja en el interior de la tuneladora y está pensado para situaciones de emergencia durante los trabajos de excavación a casi 30 metros de profundidad bajo el barrio de Comillas. La seguridad de la tuneladora es «máxima, todo controlado».

## Incluye comedor y equipamiento completo para el personal

Muchos trabajadores pasan la gran parte del día dentro de la tuneladora, y por ello esta está equipada para que no les falte de nada. Comedor, cabina de mando, cámara hiperbárica -que permite soportar elevadas presiones en su interior- son algunos de los espacios más llamativos e importantes de la pesada maquinaria.



1. Escudo de acero; 2. Sala de rescate; 3. Cinta por donde irá la tierra extraída; 4. Tornillo sinfín de la tuneladora

## En marzo se incorpora a los trabajos de ampliación

Su capacidad de excavación, de unos 15 metros diarios, supone un salto enorme respecto al método tradicional, con el que apenas se han avanzado unos 400 metros a un ritmo de 10 metros al mes, frente a los 450 metros de la tuneladora en el mismo periodo. En marzo comenzará a excavar.

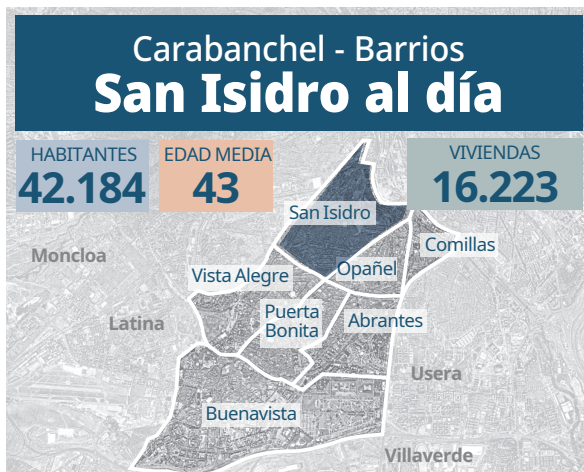
## Llegó por mar desde Alemania y hasta Madrid en 80 camiones

La tuneladora fue fabricada y desmontada en piezas en la ciudad alemana de Schwanau, desde donde inició un largo viaje hasta Madrid. Sus componentes fueron trasladados por mar hasta el puerto de Santander y, posteriormente, recorrieron por carretera el trayecto hasta la capital en 80 camiones, antes de ser ensamblados en Comillas.

## Es la mayor ampliación de Metro en la última década

Se van a excavar en total cerca de 6 kilómetros, y es la mayor obra de extensión del suburbano en la última década, por delante de actuaciones como la prolongación de la Línea 3 hasta El Casar (2,6 kilómetros).





### San Isidro 2026 empezará antes y se alargará más allá del 15 de mayo

Es una de las fiestas señaladas en rojo en calendario festivo de Carabanchel. Las Fiestas de San Isidro ya tienen fecha definitiva en Madrid para este año 2026. Serán entre el viernes 8 y el domingo 17 de mayo, según lo acordado por las Juntas de Centro y Carabanchel. En esta ocasión, la feria contará con diez días de festejos, lo que suponen menos días de los programados el año anterior, cuando la celebración arrancó el 3 de mayo.



### La Feria de San Isidro estará protagonizada por Roca Rey

La Feria de este año estará protagonizada por Roca Rey, y, como destacó Isabel Díaz Ayuso, el toro representa «amor, pasión, desgarró, drama, dolor y triunfo». También se entregaron los premios de la pasada temporada: Mejor Ganadería fue para Jarandilla, el premio Juventud y Tauromaquia, para Álvaro Fernández; Mariló Montero recibió el de Mujer y Tauromaquia, y Sergio Ramos Embajador de la Tauromaquia.

### Baja un 7% el precio del metro cuadrado para alquilar

En enero, San Isidro se sitúa como uno de los barrios más baratos de Carabanchel para alquilar, con un precio medio de 18,2 €/m², ligeramente inferior al de la mayoría de sus vecinos. Además, registra una caída del 7% respecto a su máximo histórico, lo que lo convierte en una opción más asequible para quienes buscan vivienda en la zona. Puerta Bonita es el barrio con los alquileres más caros del distrito.



### Récord de creación de empresas en la Comunidad

Madrid lidera la creación de empresas en 2025, con un incremento del 4,6% y récord histórico, según el INE, con un total de 28.348 nuevas sociedades. Una de cada cinco nuevas compañías elige la región.



### El 11 de marzo abre el periodo de escolarización

La Comunidad de Madrid abrirá el 11 de marzo el plazo de presentación de solicitudes de admisión de alumnos en centros de Educación Infantil, Primaria, Especial, ESO y Bachillerato.



## LA MAYORÍA DE LAS ACTIVIDADES TIENEN LUGAR ESTE FIN DE SEMANA



### Es la quinta edición del Carnaval que se celebra en el distrito

- Este año es la quinta edición del Festival
- Actividades gratuitas y al aire libre
- Pensado especialmente para público familiar
- Talleres previos y entretenidos para «calentar motores»

## Este Carnaval en el distrito 11 lo celebramos... en familia

RAFA SARDIÑA  
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Carabanchel es uno de los distritos de Madrid donde la cultura y las artes tienen más protagonismo, y no es de extrañar que el Carnaval se viva de forma intensa en sus barrios, gracias también al recorrido de Distrito 11. Hasta el domingo 15 de febrero, una programación extensa y variada para todas las edades llena de ocio y diversión la zona, permitiendo disfrutar al máximo de esta fiesta tan especial.

### FIN DE SEMANA DE ACTIVIDADES

El distrito celebrará el 14 de febrero la quinta edición del Festival de Carnaval, un encuentro repleto de juegos, espectáculos y, por supuesto, disfraces, muy querido por los vecinos. Para llegar en las mejores condiciones a esta gran cita, se organizaron dos talleres infantiles donde los más pequeños pudieron crear y desarrollar su imaginación. Además, los centros culturales del distrito sumaron más espectáculos carnavalescos con música, cuentos y activi-

### PROGRAMACIÓN QUE APUESTA POR EL JUEGO Y LA CONVIVENCIA VECINAL

#### VIERNES 13

##### Talleres para preparar la fiesta

11:00

- Centro Sociocultural Blasco Ibáñez  
Para niños mayores de 5 años, con inscripción previa. Crear y jugar con títeres creados con sus propias manos

#### SÁBADO 14

##### El gran día de la fiesta

- En el Auditorio Violeta Parra y en el Parque Salvador Allende

11:00

Arranque del festival con la charanga La Meloepa. Talleres de malabares, circuitos de obstáculos, fotomatón de disfraces y pintacaras.

11:45

Sesión de baile activo, para moverse y disfrutar en familia

13:00

Cierre del festival con Achús, un espectáculo de magia, humor y diversión.

19:00

- El Centro Sociocultural García Lorca  
Concierto de piano y voces con imágenes que recuerdan a otros carnavales.

#### Carnaval lírico

19:00

- Centro Cultural San Francisco La Prensa  
Concierto del Trío Celia Laguna que recorre distintos momentos del Carnaval.

#### DOMINGO 15

##### Para los más pequeños

12:30

- Centro Sociocultural Oporto  
Los Chinchetines son payasos divertidos y coloridos que cantan, juegan y hacen que los niños se unan a la fiesta.

12:30

- Centro Cultural San Francisco La Prensa  
El pirata Perico Melón con su guitarra cuenta historias a niños a partir de 4 años.

dades para toda la familia.

Desde el sábado 7 de febrero, el Carnaval se vivió intensamente en Carabanchel. A las 12:00 horas, en el Centro Sociocultural Oporto, tuvo lugar un taller infantil para crear títeres desde cero, dirigido a niños a partir de 5 años con reserva previa. Este taller se repitió el viernes 13 de febrero a las 18:00 horas en el Centro Sociocultural Blasco Ibáñez. El gran día será el sábado 14 de febrero, coincidiendo con el Día de San Valentín, con la celebración del V Festival de Carnaval de Carabanchel en el Auditorio Violeta Parra del Parque Salvador Allende. Desde las 11:00 horas, los vecinos podrán disfrutar de talleres, juegos tradicionales, pintacaras, música de charanga, disfraces, espectáculos y bailes. La fiesta arrancará con la charanga La Meloepa, seguida de talleres de malabares, circuitos de obstáculos, fotomatón de disfraces y pintacaras carnavalescos. De 11:45 a 12:45 se realizará una sesión de baile activo, cerrando la cita de 13:00 a 14:00 con el espectáculo familiar 'Achús', que combina magia, humor y diversión.



## Somos el distrito más poblado con 280.685 vecinos

Según el Padrón Municipal del ayuntamiento, Carabanchel es el distrito más poblado, le sigue Puente de Vallecas (260.178), Fuencarral-El Pardo (257.495) y Latina (254.161).



## Madrid lidera en 2025 la creación de empresas

La Comunidad de Madrid creó en 2025 28.348 nuevas sociades. Un incremento del 4,6% que supone un récord histórico, liderando con ello el ranking en creación de empresas en España.



## EVA LLEVA 30 AÑOS DANDO CLASES EN CARABANCHEL

# Frente a unos alumnos más violentos e impacientes el secreto es

DISCIPLINA POSITIVA

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

La educación de los niños es uno de los temas que más nos importan como sociedad. El distrito de Carabanchel puede presumir de tener grandes colegios, Eva Arrese González es profesora de infantil en el Capitán Cortés y lleva casi 30 años aplicando la disciplina positiva en sus alumnos. Ha editado recientemente el libro 'Educar en amor', una obra en la que da las claves para reconocer las necesidades de los más pequeños, gracias a este método educativo.

Nos estamos enfrentando a un momento social en el que los niños necesitan más atención que nunca, en parte por la influencia de las redes sociales y el acceso a las pantallas. Por eso, Eva quiere transmitir a las familias las ventajas de este enfoque educativo. Ha notado que aplicándolo el resultado son niños más felices, maduros y con una seguridad en ellos mismos muy alta.

## ¿Cómo han cambiado los niños en estos 30 años?

Especialmente después de la pandemia, Eva nota como los niños tienen muchas dificultades para expresarse y la comunicación. Necesitan constantemente de estímulos, son más impacientes e, incluso, tienen actitudes mucho más violentas, por lo rápido que acceden a juegos, películas o series no recomendadas a su edad. Aguantan muy poco la atención, por los hábitos de consumo con las pantallas y las redes sociales.

## Qué no es disciplina positiva

A pesar de lo que muchos piensan, este enfoque educativo no es «dejar hacer». Eva explica que hay una idea errónea de quien aplica la disciplina positiva le permite a sus niños hacer todo lo que quieren, pero no. Este método es mucho más firme y son los propios niños los que quieren aplicar normas. Tampoco es una moda y tiene estudios científicos que avalan su éxito.

## El remedio para ello: la disciplina positiva

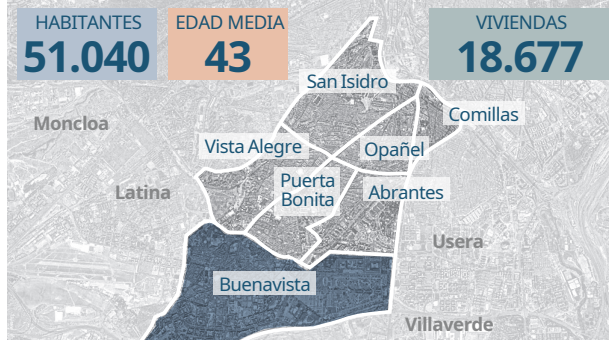
Este método parte de la idea de que los niños necesitan normas bien definidas, que les dé seguridad de lo que pueden hacer. Para Eva, la clave está en transmitir esas reglas desde el cariño, que vean que es por su propio bien, no simplemente imponerlas por ser los adultos y los que mandan: «Parece muy libre, pero no, es lo más firme y lo más acotado del mundo», razona.



## Ventajas de crecer en un distrito de tanta identidad

Nota que sus niños crecen abrazando la diferencia. Conviven con compañeros de muchas partes del mundo o clases sociales. Ellos tratan esas condiciones con mucha naturalidad y tienen la mente abierta. Además, hacen vida de barrio, gracias a la gran programación cultural que pueden disfrutar.

## Carabanchel - Barrios Buenavista al día



## Entre el folklore y música popular: concierto en el centro García Lorca

El próximo 21 de febrero a las 19:00 horas, las puertas del Centro Sociocultural García Lorca se abrirán para recibir a la cantante Yolanda Portillo. El repertorio de este concierto acústico recorrerá las canciones más significativas de la artista y clásicos universales que dialogan con el folklore y la música popular. La duración es de una hora, con entrada gratuita y está recomendado para menores a partir de 16 años y público general.



## ¿Qué servicios ofrece el Centro de Ocio y Asesoramiento Juvenil?

Ubicado en la calle Alfonso Fernández, 23, el centro es un espacio público destinado a jóvenes de 14 a 30 años del barrio. El COAJ de Carabanchel Alto, uno de los nueve centros repartidos por toda la ciudad de Madrid, ofrece servicios de información juvenil, asesorías de empleo y salud, además de actividades de ocio, cultura y una sala de estudio la cual se puede a través de su página web. Un servicio gratuito que cuenta con más de 10 mil jóvenes inscritos.

## La avda. de la Peseta seguirá con cortes por obras de conservación

Debido a los trabajos de conservación y arbolado y zonas verdes llevados a cabo por el Ayuntamiento de Madrid, la avenida de la Peseta ha sufrido en las últimas semanas varios cortes de tráfico. Estos, son anunciados por el Consistorio semanalmente y, entre las zonas afectadas se encuentran la rotonda con la avenida de Carabanchel Alto, la isleta vía lusitana o la mediana con la c/ Lonja. Los trabajos son de 8:30 a 13:30 h.



## PROYECTO PREMIADO Y 'CERO EMISIONES'

# El sueño de Elena se llama 'El Huerto de Antonio'... López

MARÍA SAIZ  
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Durante 22 años, Elena Arenas —vecina de Comillas— pasea a diario por la calle Antonio López, fijándose en un solar en concreto, en el número 27. Una rutina que, a través del concurso 'Sueña Madrid' del ayuntamiento, sirvió para que pusiera 'su

granito de arena' en el barrio: «me lo tomé como responsabilidad personal como vecina y arquitecto» explica Elena a La Crónica.

Pese a ser un concurso dirigido a jóvenes, Arenas —con 25 años de experiencia— no dudó en presentarse, y logró el tercer puesto. Su propuesta parte de una idea central: convertir el so-

## El objetivo es mejorar la calidad del aire del barrio

Este espacio verde pretende recuperar el protagonismo del huerto en ambientes urbanos, promoviendo la biodiversidad y mejorando la calidad del aire. Es un huerto «cero en emisiones» y en consumo de agua.

lar tapiado en un equipamiento al servicio de la ciudadanía. El eje del proyecto es un huerto urbano, entendido no solo como un espacio de cultivo, sino como una herramienta de integración social, educación ambiental y cohesión: «serviría como un centro ocupacional, o como refugio del calor en verano», explica.

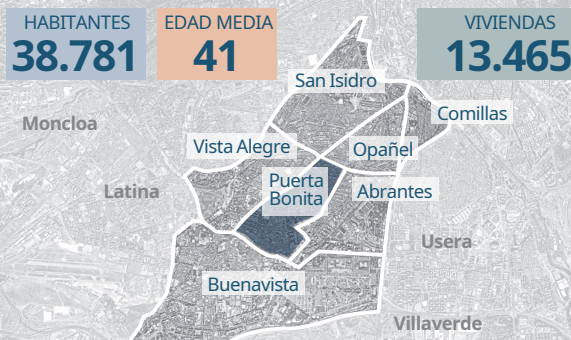
Así Elena no solo daría vida a este solar, sino que «sería el punto de conexión con Madrid Río y Arganzuela, devolviendo al barrio a su origen agrícola».



### El IES Puerta Bonita celebra un siglo de formación en Madrid

El IES Puerta Bonita forma cada año a cerca de 900 alumnos en especialidades vinculadas al ámbito de las Artes Gráficas e Imagen y Sonido, a través de titulaciones de grado básico, medio y superior. Su modelo educativo combina la innovación tecnológica con la empleabilidad, lo que lo convierte en un referente nacional.

### Carabanchel - Barrios Puerta Bonita al día



### Aquí están las casas más baratas de todo el distrito de Carabanchel

En enero, Puerta Bonita se sitúa como una de las opciones más asequibles para comprar vivienda en Carabanchel, con un precio medio de 3.437 €/m². Comparado con barrios cercanos, es más barato que Comillas (4.479 €/m²) y PAU de Carabanchel (4.318 €/m²), pero ligeramente más caro que Abrantes (3.325 €/m²).

### La seguridad es lo más valorado por los vecinos de Puerta Bonita

Según un estudio del portal inmobiliario Fotocasa, la seguridad es uno de los aspectos a los que los vecinos de Puerta Bonita le otorgan mayor puntuación, 4,20 sobre 5. Seguido de la tranquilidad en la zona, que le ponen una nota de 4. A la cola, la facilidad de aparcamiento y el número de restaurantes en la zona.

MADRID SE SITÚA ENTRE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MÁS ITS EN ESPAÑA

# Las enfermedades sexuales se disparan entre los mayores de 65



**GEMA FERNÁNDEZ RIVAS**  
portavoz de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC)

En Madrid, la incidencia de infecciones de transmisión sexual (ITS) continúa en aumento, según los últimos informes del Ministerio de Sanidad. Este incremento se debe a varios factores combinados: la reducción del uso de preservativos, el auge de aplicaciones para ligar que facilitan encuentros rápidos y numerosos, y la disminución de la percepción de riesgo entre la población joven y adulta.

#### ENTRE 25 Y 35 AÑOS, LA EDAD CON MÁS CASOS

El aumento de casos se observa especialmente en personas mayores de 65 años, aunque la población con más casos sigue siendo hombres que tienen sexo con hombres de 25 a 35 años. Se ha visto un aumento en mayores de 45-50 años, pero comparativamente es menor. También hay menos vergüenza a acudir a hacerse pruebas de ITS, tanto por parte de pacientes como de médicos. La falta de educación sexual integral y la escasa concienciación sobre la necesidad de pruebas periódicas contribuyen a la propagación de estas enfermedades.

### ¿Por qué no para de subir la incidencia de ITS en Madrid?

Más parejas sexuales, más frecuencia de relaciones y el uso recreativo de drogas. Además, se ha perdido el miedo al VIH, que ya no se percibe como mortal. Madrid es la cuarta región con más ITS y la segunda con mayor incidencia de gonorrea.

### Crecimiento y síntomas de alerta de las ITS más frecuentes

#### Clamidia

- dolor al orinar
- flujo inusual

#### Gonorrea

- secreción
- ardor al orinar
- dolor testicular
- abdominal.

#### Sífilis

- llagas indoloras en genitales
- boca o ano
- erupciones cutáneas

### El uso de preservativo ha disminuido y los hábitos sexuales han cambiado

El uso de preservativos ha disminuido en los últimos años y los hábitos sexuales han cambiado notablemente, con más parejas y mayor frecuencia de relaciones, a veces combinadas con consumo de drogas que reduce la percepción de riesgo. La menor alarma frente al VIH por tratamientos como la PrEP también contribuye. Aunque la detección ha mejorado y la concienciación aumenta, el rastreo sigue siendo difícil, especialmente con aplicaciones para ligar. Esto explica el aumento de ITS, sobre todo en hombres que tienen sexo con hombres de 25 a 35 años, aunque se observa incremento también en mayores de 45-50 años.

### Aplicaciones para ligar facilitan el rastreo... y los contagios

Las aplicaciones para ligar incrementan los encuentros sexuales, multiplicando las posibilidades de exposición a ITS. Esto dificulta el rastreo de contactos, ya que las parejas suelen ser numerosas y anónimas, lo que retrasa la identificación de contagios. Sin embargo, ante la sospecha o confirmación de una infección de transmisión sexual, también pueden ayudar a localizar contactos, convirtiéndose en herramientas de salud pública para facilitar la notificación de ITS.

### Todo el mundo debería hacerse esta prueba una vez al año

Algunas infecciones tienen síntomas claros, especialmente en hombres, lo que facilita la detección. Sin embargo, es muy recomendable hacerse una prueba de detección de ITS al menos una vez al año.

### ¿Dónde hacerse la prueba de ITS en nuestro distrito?

Las pruebas se pueden realizar en el CMSc ubicado en la calle Concejal Benito Martín Lozano, 1.

Hombres entre  
**25-35**  
años son los más afectados

Aumentan los casos entre los  
**45-50**  
años

**60%**  
más casos de  
gonorrea  
(2024 vs. 2025)

Suben un  
**42%**  
los diagnósticos  
de clamidia





CARABANCHEL (FÚTBOL): 10 FINALES POR DELANTE PARA SALVARSE

# Tres meses sin ganar, pero más FUERTES que nunca



JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

El Carabanchel disputa este domingo el que su místico y todos los aficionados quieren que sea, por fin, el punto de inflexión definitivo para despegar y salir de la peligrosa zona del descenso.

Será a las 11:30 en La Mina y frente al Ciudad de Madrid, colista del grupo 7 de Tercera Federación.

Nada puede fallar en este partido para un Cara que acumula solo 20 puntos en lo que llevamos de campeonato, pero a tan solo uno de la ansiada permanencia.

Una situación que quizás nadie esperaba al inicio de la temporada, cuando en los diez primeros partidos logró ganar cuatro. Pero ahora lleva desde noviembre sin ga-

**¡Jamás ha pensado en dimitir! Con este místico, hasta el final**

Samuel Fernández, entrenador del Cara, no duda ni un segundo en afirmar que van a «conseguir los objetivos». El equipo comenzó muy bien la temporada y poco a poco se fue diluyendo, en gran parte por su escasa efectividad goleadora. «No he contemplado dimitir en ningún momento. Confío mucho en mi trabajo y el tiempo que le dedico. Todos somos responsables», concluye.



nar, lo que está minando la moral de la plantilla.

**MEJORÍA, PERO SIGUE SIN SER SUFICIENTE**

La cara del equipo después de Navidad es otra. Ha logrado empatar ante rivales que se encuentran en las primeras posiciones como Pozuelo de Alarcón, Atlético de Madrid C y Las Rozas en la pasada jornada. Así lo re-

conoce también su propio entrenador, que nos explica que «nos está matando la falta de acierto y algo de mala suerte, pero estamos tolerando bien la mala racha. Trabajamos mucho a diario y lo vamos a lograr».

Por todo ello y por el futuro del tercer equipo más antiguo de Madrid, este domingo todos a La Mina para apoyarles, ¡sí se puede!

Desde el 8 de noviembre sin sumar de tres

La última victoria fue ante México el 8 de noviembre (1-2). Desde entonces, ha jugado 11 partidos de los cuales ha empatado 5 y ha perdido 6. Cambio radical con respecto a las 10 primeras jornadas, en las que ganó 4.

**4º equipo que menos encaja... y el segundo menos goleador**

Tras 21 partidos disputados ha encajado tan solo 23 goles, lo que demuestra su gran fortaleza defensiva. Al contrario que su escaso potencial ofensivo, con solo 18 goles en lo que va de campeonato.

**El vestuario y el místico siguen fuertes de mente**

Lejos de estar amedrentados, el entrenador nos cuenta que «la parte mental es la más importante y los chicos están bien, porque en los últimos partidos hemos sido superiores y todos sabemos que estamos en la línea para volver a ganar».

CAMPEÓN DE ESPAÑA POR EQUIPOS

## KumgangFM sigue dando alegrías a Carabanchel

MARÍA SAIZ  
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

La cantera de la escuela de taekwondo por excelencia de Carabanchel sigue dando sus frutos. El pasado fin de semana KumgangFM arrancó el año subiendo a lo más alto en el Campeonato

de España por Equipos en la categoría Precadete Femenina. El conjunto mostró un alto nivel competitivo durante la jornada celebrada en Torrevieja.

Sin embargo, este no fue el único éxito del club carabanchelero. A nivel individual, Ilaira Saens, de 9 años,



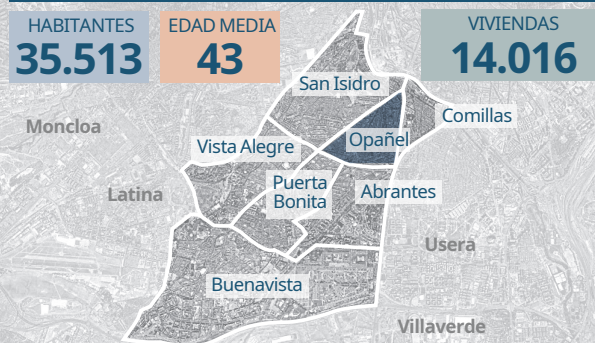
revalidó su título como campeona de España. Mientras que su compañera Israa El Ketami obtuvo el título de subcampeona de España en la categoría. Mien-

tras que del equipo masculino destacó el tercer puesto obtenido por Santiago Mendieta.

**SU NÚMERO 1 COMPITE ESTE FIN DE SEMANA**

Del 13 al 15 de febrero será el turno de la 'estrella' del club: José Manuel Rojas, número 1 del ranking internacional en la categoría cadete. Competirá en el Open de Holanda de Taekwondo 2026 ¡a por todas!

## Carabanchel - Barrios Opañel al día



### Luis Bermejo se subirá al escenario del CC Fernando Lázaro Carreter

El actor y director de escena español, Luis Bermejo, se subirá al escenario del Centro Cultural Fernando Lázaro Carreter el próximo 21 de marzo en la obra de teatro 'Hoy tengo algo que hacer' de Pablo Rosal. Desde la figura del payaso, la obra abordará esta búsqueda de la identidad y de ocupar el tiempo con humor, poesía y honestidad. El espectáculo, que tendrá lugar a las 19:00 horas, está recomendado para mayores de 16 años y su entrada es gratuita



### El barrio celebrará el Carnaval este domingo con una chocolatada

Como cada año, regresa el Carnaval a Opañel en la Huerta-Jardín de Libros Nómadas. Este domingo, a partir de las 12:00 horas, tendrá lugar el evento que contará con una chocolatada para todos los vecinos. Para los más pequeños habrá actuaciones y un taller de máscaras. Mientras que en el concurso de baile y de disfraces podrán participar toda la familia. Una fecha que llenará de color y música el parque del barrio.

### Descubre el huerto urbano comunitario de nuestro barrio

El Jardín de los Libros Nómadas, ubicado en la esquina entre la calle Arroyo de Opañel con la calle

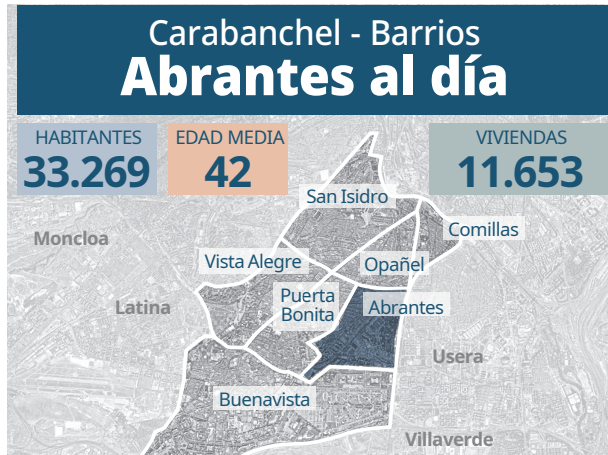


Mercedes Domingo, cuenta con un huerto urbano abierto para los vecinos del barrio. Un lugar donde no hay prosa por recolectar y que conecta a Opañel con la naturaleza. Cualquier persona puede participar en él independientemente de su experiencia. El proyecto vecinal cuenta con más actividades disponibles en su web.



## Somos el barrio más económico del distrito para comprar una casa

Según el último informe ofrecido por la plataforma 'Idealista', Abrantes es el barrio más barato de Carabanchel para adquirir una vivienda. El precio medio del metro cuadrado es de 3.325 euros, mientras que el valor medio del distrito asciende a 3.573 euros y Comillas es la zona más cara (4.479 €/m²).



## Celebra San Valentín con música en directo del CC Oporto

Este sábado 14 de febrero, a las 19:00 horas, el Centro Sociocultural Oporto celebrará el concierto gratuito 'Enamorada' a cargo de María Gracia. Entre su repertorio, se encuentran canciones de amor que han marcado nuestro tiempo, con boleros o baladas como 'Toda una Vida' o 'Será el Amor'.

## ¿No sabes cuándo puedes deshacerte de tus muebles viejos?

Cada segundo domingo de mes, el Ayuntamiento de Madrid tiene programado la recogida de muebles, electrodomésticos y enseres del barrio de Abrantes. Se deberán dejar en la acera junto al contenedor de residuos más cercano, sin entorpecer el paso entre las 21 y 23 horas, del día establecido por barrio.

DESDE HACE 4 AÑOS ES SU ESCENARIO

# Agustín, el cantante del Puente de Toledo, fue finalista de 'La Voz Argentina'

MARÍA SAIZ  
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

## SU HISTORIA

### Es la estrella del barrio y le «dan dinero sin cantar»

En Carabanchel, Agustín Vega es ya una figura reconocida. «Hay gente que me deja dinero sin que esté cantando», cuenta. Algunos vecinos aseguran reconocerlo primero por la voz. «Me dicen: 'sabía que eras vos por cómo cantás'».

### 1.500 firmas de vecinos para que la policía le dejase actuar

Varias multas por ruido en 2025 le obligaron a dejar de cantar varios meses. La reacción vecinal fue inmediata: más de 1.500 firmas en su apoyo. «Llegó a los oídos del concejal del distrito: Carlos Izquierdo lo recibió y le aseguró que «la Policía no me iba a molestar más».

Quien cruza el Puente de Toledo suele escuchar música antes de ver a quien la interpreta. Una versión de 'Someone You Loved', de Lewis Capaldi, se cuela entre el ruido de un día normal en Madrid Río. Es la voz de Agustín Vega, que desde hace cuatro años ha hecho de este enclave su escenario.

Vega nació y creció en Buenos Aires. Desde pequeño supo que lo suyo era la música, y durante años vivió entre su vocación y trabajos tradicionales. A lo largo de su trayectoria ha participado en 'La Voz Argentina' en 2018, donde llegó a ser finalista, y en España pasó por 'Got Talent' en 2023.

Llegó a Madrid en 2019 y trabajó en el sector inmobiliario hasta que un episodio lo cambió todo. Un superior lo vio cantando en el puente y le reprochó «estar pidiendo limosna». «Ahí fue el primer llamado de atención», recuerda. Poco después fue despedido y tomó la decisión definitiva: no volver a una oficina. Desde entonces, el puente es su escenario y su voz su «currículum en directo». «No puedo vivir solo de esto, pero es lo que soy».



### Todo empezó con un despido en una inmobiliaria... fue el punto de inflexión»

Desde que aterrizara en Madrid en 2019, Agustín comenzó a trabajar en una inmobiliaria donde fue escalando. Años después se cambió de empresa y, tras un tiempo y por la situación de la empresa, fue despedido: «ese fue mi punto de inflexión para apostar todo por la música».

### Desde el primer día eligió la columna 13 para cantar, es su número de la suerte

«Fue casi casualidad», resume. «Fui caminando para colarme más o menos en el medio y cuando puse el micrófono me di cuenta que era la columna 13, que es mi número de la suerte. Considero que todo ello fue el destino, que quería que estuviera aquí».

### ¿Por qué en 'la frontera' entre los distritos de Carabanchel y Arganzuela?

El puente de Toledo es el nexo de conexión entre ambos distritos. Conecta el barrio donde vive Vega, Marqués de Vadillo (Carabanchel), con Pirámides (Arganzuela). Siempre le gustó la zona, al lado de Madrid Río pero donde los transeúntes pasan caminando contemplando el paisaje.

## ¿Cómo es su vida?

Así es una de sus mañanas, este año huyendo de la lluvia

«Dependo totalmente del tiempo». El argentino recuerda este enero y marzo de 2025 como los peores meses.

De su actuación en Got Talent España sacó el mejor consejo

«Me quedo con una frase que me dijo Risto Mejide: 'Si quieres dedicarte a la música, te tienes que dedicar al 100%'».

Va sumando anécdotas y hasta un «milagro»

Es capaz de «apaciguar» riñas de pareja. Pero, la que más recuerda es cuando un niño autista le dio las gracias después de 8 años sin hablar.



## Madrid mejora su red pública de salud mental

La Comunidad de Madrid destinará 4,2 millones de euros a reforzar la atención residencial a personas con enfermedad mental grave y duradera en el distrito de Carabanchel. El nuevo contrato de gestión de estos recursos, que entrará en vigor el próximo 1 de marzo de 2026 y tendrá una duración de tres años.



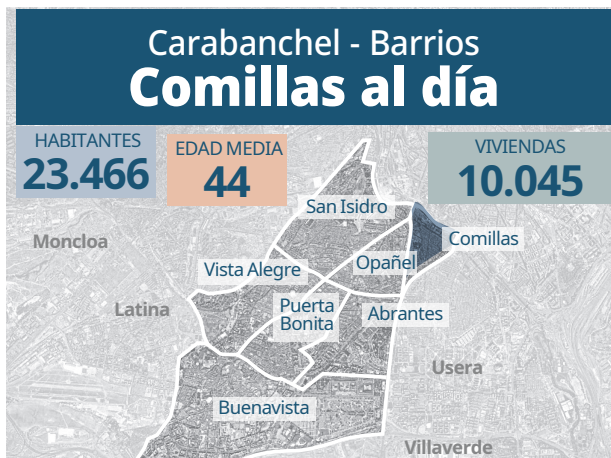
## Los mercados, protagonistas del Nam Nam Festival

El evento inédito será el 9 y 10 de mayo en Madrid Río. Los 45 mercados municipales cobrarán protagonismo en un evento de cocina innovador que contará con demostraciones culinarias, talleres y charlas. Y que busca colocar a Madrid en el foco gastronómico mundial.



### El barrio más caro del distrito carabanchelero

El precio actual por m<sup>2</sup> de Comillas es de 4.479 euros, lo que le posiciona como el barrio más caro del distrito. Si comparamos su evolución, ha crecido un 2,5 % desde el último trimestre y un 34 % desde hace un año. Le siguen Opañel (3.831 €/m<sup>2</sup>) y San Isidro (3.641 €/m<sup>2</sup>). Por el contrario, el barrio más barato a día de hoy es Abrantes (3.325€/m<sup>2</sup>).



### ¡Ojo! Estas dos calles, de obras hasta el viernes

El Ayuntamiento de Madrid publica cada semana las calles afectadas por conservación de arbolado y zonas verdes en cada distrito. Y hasta el viernes el barrio de Comillas tendrá dos calles afectadas: c/Jacinto Verdaguer y c/General Serrano Oribe. Eso sí, estos trabajos tendrán lugar solo en horario matutino, desde las 08:30 hasta las 13:30 horas

### El mejor lugar para practicar deporte

En la calle Valmayor, 2, se encuentra la instalación deportiva municipal básica P.A.R. Antonio López-Virgen de los Remedios, que dispone de pista de baloncesto y polideportiva para practicar todo tipo de deportes. Toda la información, además de quien desee reservar, se puede consultar en la web del Ayuntamiento de Madrid.

## VECINOS CON HISTORIA

Carabanchel son sus vecinos y en esta sección contamos la historia de aquellos que, aunque no todos lo sepan, representan mejor que nadie a nuestro distrito. Dar a conocer de dónde vienen, lo que hacen y qué les hace diferentes nos hace estar más cerca entre nosotros.

# Pablo Ruiz, el cocinero con alma de alquimista

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Pablo (27 años, Jerez de la Frontera) no le tiene miedo a los cambios. Así nos lo explica y así lo demuestra la decisión que tomó hace unos meses, cuando en septiembre decidió abrir en Carabanchel su propio negocio de encurtidos y fermentados, en la Galería Comercial Santander.

Con solo 17 años se fue a Sevilla a estudiar cocina, y desde entonces su crecimiento no cesó en este «difícil sector». De hecho, durante estos años trabajó en algunos de los mejores restaurantes del planeta, como El Celler de Can Roca.

Entre fogones y algunos de los chefs más prestigiosos del planeta, descubrió el mundo de la fermentación en Mugaritz. Y desde entonces no ha salido de ella.

### PABLO TIENE A LA FERMENTACIÓN... ¡EN EL BOTE!

Su unidad de medida es «cualquier bote, meterle sal, un producto para fermentar, y dejarlo un tiempo». Con este método en su negocio vende de todo. Lo más raro que puedas imaginar para Pablo es el pan de cada día. Su clientela va desde «25 hasta 85 años», y para él la clave es «probarlo».

## ACEITUNAS Y PEPINILLOS CON ESTRELLAS MICHELIN

- **ENCURTIDOS:** Son generalmente vegetales que, mediante el uso de sal o vinagre, sufren un aumento de la acidez y prolongan su vida útil, además de un sabor más auténtico y saludable. Pablo, entre otros, hace:
  - Rabanitos en adobo. Adobo clásico de cazón con unos rabanitos que son encurtidos y fermentados.
  - Pepinillo clásico, con sabor a eneldo y añadiendo pimienta negra y hierbabuena, para «darle toque andaluz»
  - Coliflor encurtida con mostaza. Otro que triunfa en el local
  - Nabo encurtido con ajo y jengibre

- **FERMENTADOS:** Son alimentos manipulados con microorganismos para mejorar o variar su textura, acidez, y prolongar su vida. Por ejemplo:
  - Kimchi de patatas. Es una patata fermentada con salsa de pimiento del padrón y sweet chili
  - Cogollos de lechuga, que los fermenta con una salsa de carne mechada, cebolla y también zanahoria



### ¿Qué es cada cosa?

1. Kimchi de patatas
2. Cogollos fermentados en salsa de carne
3. Pepinillos
4. Coliflor encurtida

### Un proyecto de barrio en la Galería Santander, con nombre original

Tras dar vueltas por media España, tenía claro que «quería montar algo y no un restaurante al uso. Aquí no soy tan esclavo, tengo mis propios horarios y siempre tuve la idea de abrir una tienda de variantes». Lo define como «un proyecto auténtico, de barrio». Se llama La Dolorosa porque él es de la Virgen de los Dolores y por aquella típica frase del «cuñado español»: «¡camarero, tráeme la dolorosa!»

### ¡'La Dolorosa' es la primera casa de fermentos de Madrid!

Vende todo tipo de fermentados y encurtidos. Es la primera casa de fermentos de Madrid, abrió en septiembre, le va bien, y van «unas 300 personas al mes». Además, organiza asesorías, talleres... y con todo ello va «tirando de momentos». Vende de 100 gramos en 100 gramos, de 2 a 2,50 euros/100g.

### Un aperitivo rico y un regalo para la salud

- Ayudan a combatir bacterias perjudiciales y prevenir la inflamación
- Fortalecen la barrera intestinal y la salud de la flora intestinal (microbiota)
- Estabilizan los niveles de azúcar en sangre y pueden reducir el colesterol
- Mejoran la calidad de vitaminas del grupo B
- Algunos estudios afirman incluso que mejoran la función cerebral

### Lo que más triunfa

Kimchi de patatas  
Vermú Casero  
Pepinillos

### Lo más raro que tiene

Mirin de anís  
Miso de polvorones  
Tamari de arroz  
Nabo encurtido  
Miso de lentejas  
Garum  
Coliflor encurtida  
Rabanitos

### Aprendió en tres de los mejores restaurantes del mundo:

**El Celler de Can Roca** (tres estrellas Michelin), con un precio por menú de entre 290 y 325 euros (sin bebida). Lo llevan los hermanos Roca y fue declarado mejor restaurante del mundo en 2013 y 2015. Se inauguró en 1986 y destaca por su repostería.

**Mugaritz** (de Andoni Luis Aduriz, dos estrellas Michelin). Fue fundado en 1998 y se en-

cuentra en Errenteria (Gipuzkoa). El precio del menú es de 319 euros por persona (sin bebida), y destaca por su enfoque creativo. Aquí fue donde Pablo conoció la fermentación.

**El portal de Echaurren** (de Francis Paniego, dos estrellas Michelin). Fundado en 1898 en La Rioja. Precio por menú de 170 euros por persona (sin bebida incluida).

TODO LO QUE VENDE ES «INVENTADO», HECHO A MANO Y DE TEMPORADA. Al ser cocinero, va innovando y es todo casero. Explica que en ocasiones hay que «educar al cliente, porque se piensan que está todo siempre disponible. Y no»



Publicidad

# HIPOTECAS

## *toma nota*

- Ir a Eurocaja Rural
- Que me informen personalmente
- Y conseguir la financiación que necesito



Entrar y  
preguntar