

Jonathan Grevsen

GUERRA ABIERTA ENTRE LAS PANDILLAS POR EL CONTROL DEL DISTRITO

Estamos registrando un aumento preocupante



Somos un punto caliente con casi 400 miembros activos

Cada vez son más jóvenes y eso los hace más peligrosos

El experto Luis Rendueles nos descubre cómo son por dentro

Las bandas latinas se intensifican en nuestras calles



Alejandro, expandillero: «Me prometieron una familia, pero encontré el infierno»

P. 2 a 3



El único centro para tratar el alzhéimer de inicio precoz

P.8-9

Guía para conocer las picaduras y no tener miedo

P.13



¡En San Isidro y Opañel aparcaremos más rápido!

P.5

José Manuel quiere llegar a los JJ.OO. dando patadas

P.14



El Orgullo celebrará 30 años de historia LGTB

P.15

SE DISPUTAN EL CONTROL DE LOS BARRIOS

La pelea de las bandas latinas se recrudece en Carabanchel

LUIS RENDUELES

LRENDUELES@PRENSAIBERICA.ES

Los investigadores de la Policía Nacional saben que cuando hay paz en un barrio no significa que no haya una banda latina en él. Significa, más bien, que una banda ha derrotado a las otras, se ha hecho dueña de ese territorio y allí cometen robos, menudean (venden pequeñas cantidades de droga) y muestran sus símbolos y pintadas. Es el caso, por ejemplo, del distrito de Tetuán, en Madrid, territorio controlado por el Corro local de los Trinitarios. Aunque eso tampoco garantiza la paz. En Tetuán, dos grupos rivales de la misma banda, dos trinitarios, se disputan las calles a machetazos y a tiros.

LUCHAS POR EL TERRITORIO

Los barrios y distritos más peligrosos de Madrid son aquellos en los que ninguna banda latina ha ganado, ni ha conseguido que la otra banda «baje corona» (se retire del territorio). Esa situación, la de disputas entre bandas por controlar parques, canchas de baloncesto y casas okupas se da en el distrito de Carabanchel, donde trinitarios y ddp, las dos bandas más importantes de Madrid, luchan por controlar las calles. Lo mismo ocurre en Ciudad Lineal, San Blas, Usera, Villaverde y, algo menos, Puente de Vallecas.



Cada vez más niños, cada vez más peligrosos

Los investigadores de la Policía Nacional identifican a pandilleros cada vez más jóvenes. Hace años, las bandas empezaron a captar a menores de edad para cometer algunos crímenes debido al menor castigo que sufren en España, pero ese fenómeno se ha acentuado. Ya no son solo menores de edad los que se acercan a las bandas. Son, también y cada vez más, menores inimputables, chicos de 11 y 12 años que no pueden ser detenidos sea cual sea el delito que cometan. Esa impunidad les hace ser muy útiles para las bandas, pero genera víctimas nuevas. Niños que llevan 15 días en la banda atacan a cualquier joven con sudadera pensando que pueden ser pandilleros rivales.

11 a 12
AÑOS
son los pandilleros más jóvenes



88
acciones (enero a mayo de 2025)

78
acciones (enero a mayo de 2026)

288
detenidos (enero a mayo de 2025)

203
detenidos (enero a mayo de 2026)

19 pandilleros de dos bandas detenidos en dos meses en el barrio

La lucha entre los coros (grupos) de los Trinitarios y los DDP por controlar el territorio en Carabanchel se refleja en las detenciones de la Policía. En abril fueron detenidos 10 integrantes de los DDP acusados de participar en el intento de asesinato de un trinitario cerca del metro de Urgel. En mayo, los policías detuvieron a 9 miembros del coro de los Trinitarios que participaron en una caída y atacaron a jóvenes, supuestamente de otra banda, cerca del parque de la Peseta.



¿Quién manda realmente aquí?

Los pandilleros utilizan también las redes sociales para mostrar quién controla un territorio. Cuelgan vídeos con los símbolos y los colores favoritos de la banda. En esta grabación, realizada por miembros de los Trinitarios, se advierte su grito de guerra (Popote), su color favorito (verde). Los dos jóvenes se supone que son miembros ya juramentados de la banda porque son los únicos autorizados a posar en vídeos haciendo la señal de los tres dedos, la firma de pertenencia a los trinis.

¿Qué peligro tiene si te los encuentras por la calle?

Los jóvenes y adolescentes de los barrios son las víctimas favoritas de las bandas para robarles dinero o móviles. Eso sí, los pandilleros no atacaban ni macheteaban a nadie que no perteneciera o fuera sospechoso de pertenecer a una banda rival. El problema es que los nuevos pandilleros no saben ya a quién atacan. Les basta con ver un joven con determinada ropa amplia, capucha y un corte de pelo para atacarle.



Estos son los colores que les identifican



DDP



TNT



Bloods



Latin Kings



Ñetas

Esta es su jerga

● Coros: grupos de 10-15 pandilleros que controlan una zona

● Caídas: salidas para atacar a otros

● Juramento: acto de fidelidad y obediencia a la banda

● Viraje: un pandillero cambia de banda

● Sofocar: grabar como se humilla a otros y subirlo luego a redes sociales

Esta es su jerarquía

1

Líder Jefe máximo

- Dirige la banda. Todos los grupos le deben obediencia
- Da órdenes estratégicas («la verde» en algunos casos: permiso para violencia grave)
- Suelen estar en sus países de origen

2

«Supremas» coordinadores de zona

- Pueden controlar una ciudad o varios barrios
- Conectan los distintos grupos («coros»)
- Gestionan conflictos entre zonas
- Organizan la expansión territorial

3

Jefes de «coro» (o «set»)

- Dirigen grupos locales de 10-15 miembros
- Controlan zonas o barrios concretos
- Deciden ataques, represalias y reclutamiento local

4

Soldados (miembros activos)

- Miembros ya juramentados de una banda
- Participan en:
- Agresiones
 - Vigilancia del territorio
 - Robos o estafas
 - Deben obedecer sin hacer preguntas
 - Pagan cuotas mensuales

5

Reclutas o «probatoria»

- Jóvenes, muchas veces menores, que están en fase de prueba
- Realizan tareas de riesgo para mostrar su valor
- Supervisados siempre por miembros ya veteranos del grupo

¿Cómo saber si están en tu barrio?



DOMINICANS DON'T PLAY (DDP)

Nacieron en la República Dominicana, donde vive su líder. Les gusta pintar en los barrios 4.4.16 (La cuarta letra y la decimosexta del abecedario: DDP). También D3 y Fuck 07 (joder al 7, el número de los Trinitarios).



TRINITARIOS (TNT)

También de raíz dominicana, son la banda más numerosa, junto a los DDP. Su número favorito es el 3 y pintan 3NI (Trinis). Si en un barrio aparece pintado 3030 es que se avecina una guerra de bandas.



BLOODS

Son de origen marroquí. Suelen dejar esa firma, también, una estrella de cinco puntas. Algunos llevan tatuado en su hombro derecho la «pata de perro», tres quemaduras que se hacen para mostrar su lealtad.



LATIN KINGS

De origen ecuatoriano, fueron la primera banda en instalarse en España, hace más de 25 años. Les gusta pintar el número 5, figuras de leones, coronas y motivos religiosos como rosarios y espinas.



ÑETAS

De origen puertorriqueño, suelen pintar corazones con su inicial. Su número favorito es el 150. También les gusta pintar dos dedos cruzados, el gesto favorito del fundador.

21

mandamientos de los Trinitarios

1. Guardar secreto sobre la identidad de los superiores.
2. No revelar la existencia de las normas a personas ajenas a la banda.
3. Reclutar nuevos miembros para hacer crecer la «familia».
4. Mantener la unidad entre miembros hasta la muerte.
5. Ser un «guerrero» y estar preparado para la violencia contra rivales.
6. Pagar a la banda una cuota semanal obligatoria.
7. No tener conflictos internos ni peleas entre miembros.
8. Prohibidos los «roces amorosos» o conflictos por relaciones íntimas.
9. Ejecutar las órdenes recibidas sin negarse.
10. No se permite la entrada a personas homosexuales.
11. Cumplir las misiones asignadas (robos, agresiones, etc.).
12. Aceptar el periodo de «probatoria» antes de ser miembro pleno.
13. Mantener silencio y obediencia durante la fase de prueba.
14. Someterse a vigilancia de miembros veteranos.
15. Participar en acciones delictivas si se les ordena.
16. Jurar lealtad absoluta a la banda.
17. Permanecer unidos «hasta la muerte».
18. Representar a la banda con sus símbolos y códigos.
19. Aceptar castigos físicos si se incumplen órdenes («bendiciones»).
20. Prohibido abandonar la banda tras el juramento; quien lo intente es considerado traidor.
21. Considerar enemigo a cualquiera que rompa el juramento o abandone la «familia».

EL TESTIMONIO DE ALEJANDRO, UN EXPANDILLERO

«La banda me prometió una familia y acabé encontrando el infierno»

MARÍA SAIZ

MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Con apenas 14 años, Alejandro encontró en una banda latina lo que no tenía en casa: un grupo de amigos y la promesa de una familia que, supuestamente, nunca te dejaría solo. La realidad fue muy distinta. «Al principio todo parecía bueno, pero acabas viviendo un infierno», recuerda dos años después de abandonar ese mundo gracias al programa de reinserción de pandilleros del Centro de Ayuda Cristiano a través de Fuerza Joven España.

Su historia es el reflejo del recorrido que viven muchos adolescentes captados por estos grupos. «Viví siete años consumiendo droga, metido en reyertas y siendo un joven muy violento. Lo que me llevó en una ocasión apuñalar tres veces a un chico y acabar en un centro de menores». Una escalada delictiva que le llevó a acumular 22 causas judiciales. «La banda te hace creer que siempre va a estar contigo, pero cuando tienes un problema desaparecen todos».

Hoy, Alejandro dedica parte de su tiempo a hacer justo lo contrario de lo que hacía entonces. Acompaña a otros jóvenes que quieren abandonar las bandas y compartir con ellos su propia experiencia.

ASÍ LOGRÓ ENTRAR

Se sometió a dos pruebas clave para ser de la banda

La primera de ellas «parecía inofensiva al principio», explica. «Nos llevaron a unos cuatro chicos a un muro del parque y nos obligaron a levantar la bandera con los brazos en alto y aguantar así durante un minuto mientras nos pegaban con bates en el cuerpo». La segunda de ellas, tras jurar fidelidad «nos dieron una bandana y nos dijeron que teníamos que traerla con sangre. Me emborraché, me drogué, agarré a un chico y le reventé la cara».



Alejandro, tras recibir una paliza por parte un compañero de la banda

Las madres suelen ser quienes traen a sus hijos al centro

Es el caso de Alejandro, «mi madre me obligó venir a misa. Fue el primer paso», confiesa Alejandro. El padre Matías explica que son las madres quienes, en muchas ocasiones, intentan ayudar a sus hijos para salir de las bandas. Desde ese momento comienza un acompañamiento que incluye a los familiares, porque «cuando un chico está en bandas se separa de la familia» y recuperarla es una parte esencial de la reinserción.

El Centro de Ayuda Cristiano, a través de la Fuerza Joven España (FJE), ayuda a reinserir a los jóvenes pandilleros

«Encontramos que en España y en Madrid había una problemática muy grande que sigue creciendo», confiesa el padre Matías, director del programa de reinserción de pandilleros.

«Ayudamos a los jóvenes a que encuentren los valores que habían perdido, les enseñamos valores cristianos como el respeto, el trabajo digno, la solidaridad y, sobre todo, a encontrar la paz».



Pastor Matías, director del programa

Como coordinador del programa de reinserción de pandilleros, el padre Matías acompaña cada año a decenas de jóvenes que buscan abandonar las bandas latinas. Su labor comienza escuchando sus historias, «vienen destrozados», y continúa con un proceso de acompañamiento basado en la recuperación de los valores. Matías resalta la importancia de que «aquí no se siente juzgados por todo lo que han hecho». «No es fácil reinserirse, no es fácil dejar el pasado atrás, pero el que quiere, lo logra», asegura.



55 centros que colaboran con la Policía

Fuerza Joven España (FJE) cuenta con 55 centros repartidos por el país, doce de ellos en Madrid. Allí los jóvenes encuentran actividades deportivas, culturales, voluntariado, música o proyectos solidarios que sustituyen el sentimiento de pertenencia que antes buscaban en la calle. Asimismo, los centros trabajan de la mano con la Policía y los colegios de los barrios conflictivos. «Estamos en constante contacto, tanto los colegios que activan el protocolo bandas ante cualquier sospecha y la Policía que trae a los chicos detenidos aquí».

¿Dónde trabajan?

- Barrios de Madrid:
- Carabanchel
 - Atocha
 - Vallecas
 - Usera
 - Tetuán
 - Aluche
 - Pueblo Nuevo
 - Villaverde Bajo

- Fuera de Madrid:
- Alcalá de Henares
 - Getafe
 - Móstoles
 - Fuenlabrada

3.161 PLAZAS PARA ESTOS BARRIOS

En Opañel y San Isidro **SER**emos más rápidos que nunca en aparcar

JUAN LUIS MARTÍN
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Como se suele decir, el pueblo ha hablado. En este caso lo han hecho los vecinos de Opañel y San Isidro, que han votado a favor de la zona SER en estos barrios (Servicio de Estacionamiento Regulado).

Del 27 abril al 11 de mayo pudieron votar sobre la ampliación o no de la zona SER, y el resultado ha sido contundente: el 75,45 % ha votado que sí. La propuesta ha logrado el apoyo de 941 participantes. En total, 1.264 madrileños se registraron y votaron en esta

encuesta de 'Madrid Decide'.

SE HA AMPLIADO LA ZONA SER A 22 BARRIOS, 17 DE ELLOS POR PRIMERA VEZ

Esta ampliación de parquí-metros tiene su origen en la última Ordenanza de Movilidad Sostenible del Ayuntamiento de Madrid. En ese texto se explicaba la incorporación al Servicio de Estacionamiento Regulado de 22 barrios, con hasta 17 de ellos nuevos.

No solo aparecía Carabanchel, también seis distritos más, que llevan mucho tiempo reclamando esta solución.

LAS NUEVAS PLAZAS ESTÁN PREVISTAS PARA ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE DE 2029



Emilio Naranjo / EFE

Antes de 2035 llegará la zona SER a Puerta Bonita, Abrantes y Vista Alegre

Comillas ya disfruta de la zona SER, y más pronto que tarde lo harán Opañel y San Isidro. Y según aseguran desde el Ayuntamiento de Madrid, antes de que acabe 2035 llegará a los barrios de Puerta Bonita, Abrantes y Vista Alegre.

En el barrio de Comillas han 'ganado' 12 minutos de tiempo en aparcar

En julio de 2025 llegaron a Comillas 2.186 plazas de aparcamiento, con lo que se logró reducir en 12 minutos el tiempo para aparcar en esta zona, un 21 % de ruido y 67 % en gases contaminantes. Cambió la vida a los vecinos.

2.760 nuevas plazas en Opañel

- Calle Antonio Leyva
- Avenida de Oporto
- Calle Portalegre
- Calle Alejandro Sánchez
- Calle Mercedes Artea
- Calle Alejandro Sánchez
- Calle Salaberry
- Calle General Ricardos
- Glorieta Marqués de Vadillo

401 nuevas plazas para el barrio de San Isidro

- Desde la calle San Ambrosio hasta el paseo de la Ermita del Santo
- Paseo Quince de Mayo
- Calle General Ricardos
- Puente de Toledo

La Comunidad hace 'feliz' el verano a 105 menores

La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha la XIX edición de 'Vacaciones en Familia', que permitirá a 105 menores tutelados disfrutar este verano de la experiencia de convivir en familia.



El turismo americano aumenta un 11% en Madrid

El turismo no cesa en Madrid. Cada vez es un destino más anhelado. Y en lo que va de año cuatro de cada diez turistas internacionales que visitan la capital vienen de América.

DE MAYOR QUIERO SER...

Mayor

El aprendizaje entre generaciones y 100 acciones más en:



madrid.es/mayores

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.

Muchas zonas del barrio de San Isidro necesitan un lavado de imagen

La Junta Municipal está acometiendo actuaciones en todo el barrio: la colonia Tercio y Terol, la colonia Roger de Flor, poblado de absorción de General Ricados o las plazas de las Asociaciones, Carlos Dabán y Toboso, entre otras. A través de estas obras, el barrio ha mejorado en el último año la accesibilidad de muchas de sus calles para el disfrute de sus vecinos.



No hay muchos sitios donde resguardarnos del calor

El Ayuntamiento de Madrid cuenta con un plan contra el calor para este verano. El dispositivo reúne medidas en distintas áreas de Gobierno y de los distritos para prevenir los efectos de las posibles olas de calor. Se ha instalado un nuevo punto de agua nebulizada en la avenida de Oporto. Además, se se amplía el número de centros municipales abiertos durante julio y agosto. También se podrá contar con los centros de acogida San Isidro y Beatriz Galindo.

Se deberían instalar más fuentes de agua potable en el distrito

El Ayuntamiento ha instalado una nueva fuente de agua potable en la calle comercial de la Laguna. Además, también hay más en la zona del metro de Vista Alegre, el de Oporto y también en todos los parques del distrito.



Fomentar más actividades creativas para los jóvenes

La Junta Municipal ha presentado el primer Certamen de Novela Corta de Ciencia Ficción 'Julio Verne 11', una iniciativa dirigida a fomentar la creación literaria en el distrito y a apoyar a escritores noveles y consolidados. El certamen nace con la expectativa de convertirse en una cita de referencia para los vecinos amantes de la literatura.

¿Cómo se puede controlar la presencia de cucarachas?

Las acciones llevadas a cabo en este programa se desarrollan durante todo el año, y no solo en un determinado periodo. Estas actuaciones consisten en: la vigilancia e inspección de actividad en los registros de alcantarillado municipal, la revisión periódica de los tratamientos insecticida y, por supuesto, en la atención de los diferentes avisos de la ciudadanía por los canales municipales oficiales: teléfono o mail, entre otras opciones.



Los pisos turísticos caen un 40 % en Madrid

Según los últimos datos del INE, la capital ha reducido un 40% el número de pisos turísticos en los últimos 2 años, desde que se aprobara el Plan Reside. De 22.435 pisos en agosto de 2024, ha pasado a tener 13.431 en mayo de 2026. En el mismo periodo España redujo un 15 %, de 403.267 a 341.001.



2.000 nuevos ingresos en la plantilla de servicios

El Ayuntamiento consolida el aumento de la plantilla de servicios municipales de seguridad y emergencias con más de 2.000 nuevas incorporaciones. Se cubrirán más de 1.400 plazas de agentes de Policía Municipal, 330 sanitarios SAMUR y cerca de 300 plazas del Cuerpo de Bomberos.



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

FORMAR UNA FAMILIA DEPENDE DE UN ENTORNO QUE COMPATIBILICE HIJOS Y EMPLEO

1,1

hijos por
mujer

Mejorar la natalidad depende más del trabajo que del dinero

Los gobiernos muestran una creciente preocupación por las consecuencias económicas de la baja natalidad, como el envejecimiento de la población, la posible escasez de mano de obra o la sostenibilidad del estado de bienestar, y ante esta situación han impulsado distintas estrategias para afrontarlo.

Pero cada una de las decisiones empresariales que se toman pueden modificar los costes y los riesgos asociados a la contratación de mujeres con hijos.

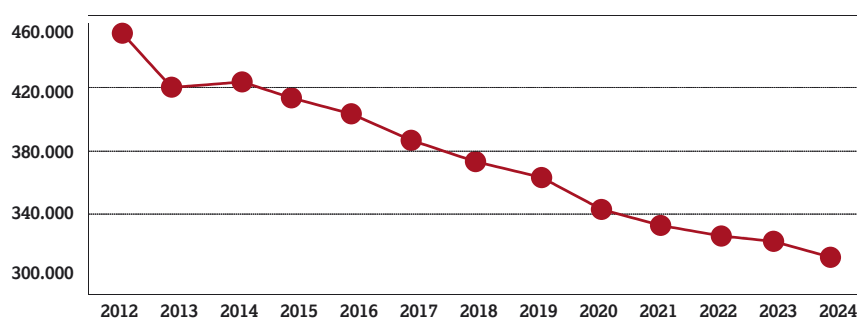
De ahí la importancia de estas dos investigaciones impulsadas por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" para examinar qué políticas son más eficaces para aumentar el número de nacimientos.

Y la conclusión está clara:

1. Los incentivos económicos por nacimiento generan aumentos inmediatos de la natalidad, pero su efecto es limitado y no se sostiene en el tiempo.

2. En cambio, factores estructurales, como la estabilidad laboral, la conciliación o la reducción de los costes profesionales asociados a la maternidad son clave para elevar el número de hijos por mujer a largo plazo.

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE NACIMIENTOS EN ESPAÑA



El «cheque bebé» es eficaz a corto plazo, pero no a largo

El primer estudio, titulado ¿Los incentivos financieros impulsan la natalidad a largo plazo? y elaborado por los investigadores Lidia Cruces y F. Javier Rodríguez, de la Goethe Universität Frankfurt, profundiza sobre los efectos del «cheque bebé», una ayuda universal de 2.500 euros por nacimiento introducida en España en 2007 que equivalía al doble de la media del salario bruto mensual de las mujeres. A corto plazo los nacimientos aumentaron un 6 % en los 9 primeros meses, pero su impacto sobre la tasa de natalidad total, que es el indicador clave para las dinámicas demográficas, apenas alcanza el 3 %.

Conciliación y estabilidad laboral tienen la clave

SÍ Se refuerza la estabilidad laboral se favorece la natalidad.

PERO Pueden generar efectos contraproducentes como la conversión de temporales en indefinidos.

SÍ Medidas como permisos de maternidad más largos, mayores prestaciones o una menor rotación laboral tienden a elevar la natalidad.

PERO A menudo reducen la participación laboral femenina y los ingresos acumulados a lo largo del ciclo vital.

SÍ Las políticas que refuerzan la estabilidad laboral pueden aumentar el número de hijos.

PERO A costa de generar menos empleo, aunque este sea mucho más estable.

Cómo influyen los incentivos financieros por nacimiento

Dos estudios impulsados por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" y liderados por investigadores de la Goethe Universität Frankfurt y del Centro de Estudios Monetarios y Financieros (CEMFI), entre otras instituciones, analizan cómo influyen los incentivos financieros por nacimiento y las políticas laborales de conciliación en la decisión de tener hijos en España.

Conclusiones

1

De contratos temporales a indefinidos

El análisis concluye que los subsidios destinados a incentivar la conversión de contratos temporales femeninos en indefinidos son una de las medidas más eficaces.

2

Las mujeres deben decidir las políticas empresariales

Las políticas deben diseñarse teniendo en cuenta tanto las decisiones de las mujeres como las de las empresas. Impulsar la natalidad no depende únicamente de transferencias monetarias, sino de crear un entorno en el que tener hijos sea compatible con el desarrollo de una carrera profesional a lo largo del ciclo vital.



Isabel, 33 años

«La deducción al mes ayuda, lo más difícil es conciliar»

«Nosotros tenemos la deducción nacional, que son 100 euros al mes hasta que el niño cumple tres años o 1.200 euros en la declaración de la renta», explica Isabel. En su caso, también estudió solicitar el bono nacimiento de Madrid, aunque finalmente optó por la deducción autonómica tras el asesoramiento de su gestoría. Más allá de las ayudas económicas, asegura que el principal reto sigue siendo la conciliación: «Siendo los dos médicos y con niños tan pequeños, uno de los dos tenía que quitarse las guardias porque era muy difícil cuadrar horarios y estar con ellos».

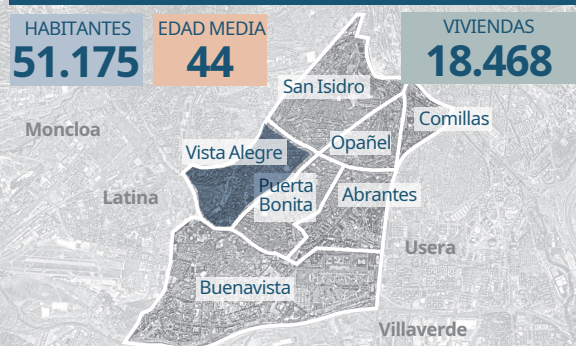


Marta, 40 años

«Mi marido se cambió de trabajo por los horarios»

La conciliación ha marcado las decisiones laborales de Marta y su familia desde que nacieron sus hijos. «Cuando nació Marina, mi marido dijo tuvo que cambiarse a otro trabajo con horario de mañanas», explica. Ella, que es autónoma, reconoce que esa flexibilidad le ayuda a organizarse mejor y ahora incluso se plantea dar el salto a la docencia para adaptar mejor los horarios. Además, la familia recibe la deducción estatal por maternidad, «100 € al mes o 1.200 € en la declaración de la renta», además de la ayuda para guardería, aunque admite que «a veces no te cubren ni los gastos».

Carabanchel - Barrios Vista Alegre al día



Las calles del distrito que estarán de obras hasta el viernes

Durante toda la semana se efectuarán obras de mejora sobre la calzada de varias calles del barrio para facilitar la circulación efectiva de los vecinos de Vista Alegre. Estas obras se llevarán a cabo entre las calles Arnedo, Blason y Nebli; todas ellas en los alrededores de la Finca de Vista Alegre. Estos trabajos llevados a cabo por el Ayuntamiento de Madrid tiene como finalidad agilizar la movilidad, y comodidad de las calles de Vista Alegre.

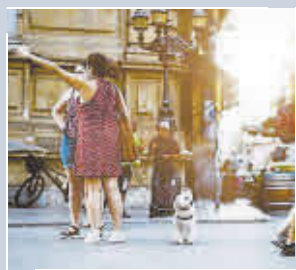


La Finca de Vista Alegre, uno de los parques más impresionantes de Madrid

El parque se caracteriza por su buena temperatura y sus impresionantes paisajes. Se trata de un Jardín con palacios, fuentes y árboles centenarios que conforman una especie de oasis en la capital. Con entrada gratuita y accesos desde varias estaciones de Metro, esta finca es ideal para una visita tranquila de un par de horas. Este parque es ideal para huir del bullicio ciudadano.

Vista Alegre fue el segundo barrio más visitado del distrito en 2025

El barrio de Carabanchel en el año 2025 ha demostrado un aumento a nivel turístico. Siendo Vista Alegre el segundo barrio más visitado del distrito, siendo superado por Buena Vista, barrio que se consolida como el más visitado del distrito. Asimismo el tercer barrio más visitado fue Opañel, siendo el tercero del podio.



TENEMOS EL ÚNICO CENTRO DE ESPAÑA PARA

30-40%
DE LOS CASOS
SE ENCUENTRAN AÚN
POR DIAGNOSTICAR

40.000

casos de alzhéimer
se diagnostican cada
año en España

10%

afecta a personas jóvenes

800.000

españoles padecen
la enfermedad

60-70%

de los casos totales
de demencia

El alzhéimer no es solo cosa de mayores

MARÍA SAIZ

MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Cuando se habla de alzhéimer, la imagen que suele venir a la cabeza es la de una persona de edad avanzada. Sin embargo, la enfermedad también puede aparecer décadas antes. Personas de 40 o 50 años pueden recibir un diagnóstico que cambia por completo su vida y la de sus familias.

Hasta 4.000 personas en España podrán recibir este diagnóstico precoz, el cual supone afrontar la enfermedad mientras se trabaja o se crían hijos, una circunstancia que obliga a pacientes y allegados a reorganizar su día a día y a buscar apoyos especializados.

De esto se encarga el Centro Municipal de Atención Integral Neurocognitiva Dr. Salgado Alba, ubicado en Carabanchel y especializado en deterioro cognitivo de inicio temprano. Un centro único en España que trabaja para que la enfermedad no defina por completo la vida de quienes la padecen.

¿Qué es el alzhéimer precoz y en qué es diferente?

Aunque suele asociarse a edades avanzadas, entre un 5 % y un 10 % de los casos de alzhéimer aparecen antes de los 65 años. Se habla de deterioro cognitivo o demencia de inicio precoz cuando el diagnóstico llega entre los 30 y los 65 años. En muchos casos afecta a personas que continúan trabajando, tienen hijos dependientes o mantienen una vida plenamente activa. A diferencia del alzhéimer de inicio tardío, suele presentar síntomas atípicos, un componente genético más fuerte y una progresión más rápida.

¿Cuáles son los síntomas?

- Pérdida de memoria reciente
- Dificultad para planificar tareas
- Problemas para resolver situaciones cotidianas
- Desorientación espacial
- Alteraciones del lenguaje
- Dificultad para percibir profundidades o distancias
- Abandonar actividades que antes disfrutaba
- Mostrar cambios de carácter poco habituales

¿Qué despistes nos deberían preocupar si los observamos?

- Repetir la misma pregunta varias veces
- Perder objetos en lugares extraños
- Olvidar citas importantes de forma repetida
- Desorientarse en lugares conocidos
- Tener dificultades para seguir una conversación

i

Es la cuarta enfermedad que más se diagnostica en España

1. Diabetes Tipo2
Cerca de 400.000

2. Migrañas
180.000

3. Cáncer de Colon
44.000

4. Alzhéimer
40.000

5. Cáncer de Mama
38.000

6. Cáncer Próstata
34.833

7. Cáncer de Pulmón
31.000

ATENDER EL DETERIORO COGNITIVO EN 'JÓVENES'

Importante: no es una enfermedad hereditaria

Es un factor de riesgo, pero no es determinante como causa de Alzheimer, según la OMS. La presentación más común, que abarca entre el 90 y el 95 % de los casos, es de tipo esporádico,

es decir, que no se transmite directamente de padres a hijos a través de genes determinantes. Y en los casos hereditarios, que son menos del 5%, suele presentarse en edades tempranas, antes de los 65 años. Pero si ha sido una enfermedad común en todas las generaciones, es bueno realizar un estudio genético.

CENTRO MUNICIPAL SALGADO ALBA

20 años cuidando a quienes olvidan demasiado pronto

El Centro Municipal de Atención Integral Neurocognitiva Dr. Salgado Alba acompaña a 45 madrileños con enfermedades neurocognitivas y a sus familias desde el momento en que reciben el diagnóstico. Su objetivo es ofrecer una atención integral que combine intervención psicológica, estimulación cognitiva y terapia ocupacional para retrasar el avance de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

UN CENTRO PIONERO CON 20 AÑOS DE HISTORIA

«Lo más importante es que entiendan que sigue teniendo un proyecto de vida y que no está sola», explica Mónica, directora del centro. El trabajo no se limita al paciente, se extiende al entorno familiar, que recibe orientación para afrontar una nueva realidad marcada por cambios emocionales, organizativos y personales desde las primeras fases de la enfermedad.

El apoyo psicológico para aceptar su «nueva realidad»

Los psicólogos trabajan desde el primer momento para ayudar a los pacientes a comprender el diagnóstico y aprender a convivir con él. También acompañan a las familias durante el proceso de adaptación. Como explican desde el centro, aceptar la enfermedad no significa rendirse, sino encontrar herramientas para mantener la autonomía y continuar desarrollando un proyecto de vida. Trabajan aspectos como:

- Adaptación al diagnóstico
- Gestión emocional
- Ansiedad y depresión
- Estrategias cognitivas
- Apoyo a familiares
- Mantenimiento de la autoestima

Con el terapeuta llevan la teoría a la práctica

- Recuerdan a:
- Organización de rutinas
 - Manejo del dinero
 - Ejercicios de memoria
 - Ejercicios de motricidad (abrir y cerrar un pomo, coger una cuchara...)

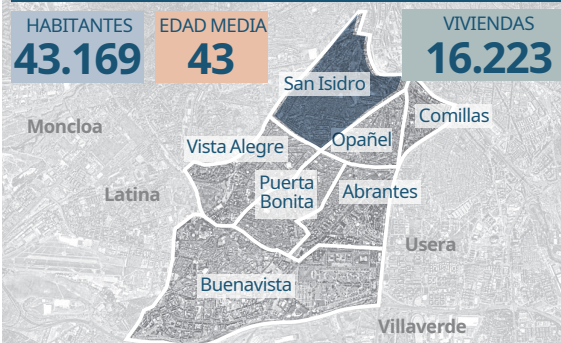
La terapia ocupacional ayuda a trasladar lo aprendido a las actividades diarias.

45
pacientes

61
años es la edad media

26
profesionales

Carabanchel - Barrios San Isidro al día



Somos el 4º barrio del distrito con mayor población extranjera

Carabanchel como distrito se ha ido expandiendo gradualmente hasta ser la zona madrileña más poblada con más de 280.000 habitantes, y sus barrios han experimentado un aumento en la presencia extranjera con un 27,1%. El ranking del distrito lo lidera Puerta Bonita, donde un 31,7% de sus vecinos son extranjeros. El barrio de Vista Alegre ocupa el segundo lugar, con un 30,3 %; y en tercer lugar se encuentra Opañel, con un 28,4 %.



Éxito de la exposición 'Educar hoy por un Madrid más sostenible'

Esta exposición fotográfica «Educar hoy por un Madrid más sostenible» recoge los trabajos de los finalistas del concurso celebrado la temporada 2025-2026 en sus tres niveles: Infantil, Primaria y Secundaria. En total, han sido 25 carteles con fotografías en formato A1 realizados con elementos naturales por el alumnado de algunos de los 145 centros educativos de la capital que forman parte del programa.

La glorieta del Toboso volverá a albergar 'Plazas con Alma'

El próximo sábado 18 de julio, tendrá lugar en la glorieta del Toboso, a las 21:00 horas, una de las actividades de la programación 'Plazas con Alma'.



Sobre el escenario, volverá a celebrarse el espectáculo de artes escénicas. A través del proyecto Distrito 11, se han programado 61 actividades, con tres localizaciones nuevas con respecto a 2025, alcanzando en total 10 ubicaciones.

LAS FAMILIAS

El reto es adaptarse día a día a esta enfermedad

El Alzheimer precoz no afecta únicamente a quien recibe el diagnóstico. También transforma la rutina de quienes le rodean. María Fernanda reparte sus tardes entre el cuidado de su madre y su hija de seis años, intentando conciliar dos generaciones que dependen de ella: «es muy complicado porque estoy sola en esto, y casi me cuesta más trabajo cuidar de mi madre que de mi hija de seis años». Fernando continúa acompañando a su mujer Elisa con la misma naturalidad de siempre. «Hago todo lo posible por seguir viviendo como siempre», asegura, convencido de que mantener la rutina también forma parte del tratamiento. Leticia, por su parte, procura que su hermana Isabel conserve la mayor independencia posible, «sigue viviendo sola aunque en todo momento alguno de mis hermanos o yo sabemos donde está». Sabe que cada pequeño gesto cuenta y que protegerla no significa sustituirla. Tres historias distintas que reflejan el enorme esfuerzo silencioso que realizan las familias para adaptarse a una realidad inesperada.

LOS PACIENTES

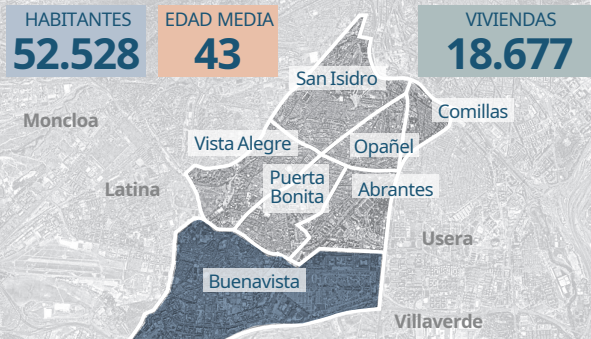
Testimonios para ver la nueva normalidad

Cada paciente afronta el Alzheimer de una manera distinta. Para Pilar, lo más difícil fue asumir el diagnóstico. De hecho, «no quería aceptar que me pasaba algo. Ahora mismo me arrepiento, hubiera ido mucho antes al neurólogo». Mientras, Itziar es perfectamente consciente de su enfermedad, pero rechaza que eso la defina o limite su vida, «lo que no quiero es sentirme anulada por mi marido, y eso es lo que sufro». Alicia intenta mantener la máxima normalidad, y de hecho, no todas las personas de su entorno conocen su situación, «a día de hoy mi grupo de teatro no sabe que tengo Alzheimer». Mario, con apenas 50 años, continúa trabajando por las tardes y mantiene una rutina activa que le ayuda a sentirse útil. Johnny, por su parte, ha aprendido a delegar responsabilidades en su hermano, consciente de que pedir ayuda forma parte del proceso.

¿Conoces el Centro Cultural García Lorca?

El centro ubicado en la calle Eugenia de Montijo, 105, ofrece una programación cultural diversa para todas las edades de forma gratuita. Dentro de programación hay música, teatro, cuentacuentos, itinerarios a pie y en bicicleta. Puedes consultar la programación cultural de verano en la web.

Carabanchel - Barrios Buenavista al día



Las fiestas de San Pedro cerraron por todo lo alto

Las fiestas de San Pedro han concluido, con muchos artistas alegrando la jornada para sus asistentes. Entre los destacados la banda *Charly & the coconuts* o el mágico espectáculo de Dani O'Magic, que conquistó al público con una actuación que incluía magia y humor. Además de los espectáculos familiares alegraron a adultos y niños.

El barrio volvió a jugar su torneo de ajedrez

Los vecinos fueron un año más testigos, y participantes, de una nueva edición del Torneo de Ajedrez con motivo de las Fiestas de Carabanchel Alto. Durante 120 minutos, 62 jugadores y familiares disfrutaron de este torneo, que contaba con un nuevo formato que aseguraba que todos los participantes jugaran un mínimo de rondas.

TRAS AÑOS DE PELEA, EL ARCO DE LA PUERTA DE LA COLONIA DE LA PRENSA PASARÁ A SER MUNICIPAL

113

AÑOS DE VIDA DE LA COLONIA DE LA PRENSA



1905
Felipe Mario López Blanco diseña la colonia

1910
Comienzan las obras

1913
Inauguración oficial con Alfonso XIII

1915
Se erige el emblemático arco de entrada

1936-1939
La Guerra Civil provoca destrucciones y abandonos

AÑOS 50'-60'
Se derribaron muchos chalets para edificar bloques de pisos

AÑOS 80'
Se restauraron algunos de los chalets

1997
Pasó a ser una colonia protegida en el Plan General de Ordenación Urbana

2003
Se llevó a cabo un plan de rehabilitación

2026
El arco pasa a titularidad municipal

29 hotelitos iniciales
17 parcelas sin edificar
15 originales siguen en pie



Recuperamos el arco que abre las puertas de su historia

MARÍA SAIZ
MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

Con más de 100 años de historia, la Colonia de la Prensa es uno de los secretos más ocultos de Carabanchel. Un rincón único que como carta de presentación tiene el gran arco de la entrada.

Con el paso de los años su deterioro ha sido más que notable. Sin embargo, pese a su valor histórico y simbólico, permanecía fuera del alcance de cualquier actuación pública al figurar erróneamente como aparte de una propiedad privada. Esa situación acaba de cambiar. El Ayuntamiento de Ma-

drid ha asumido oficialmente su titularidad tras una rectificación catastral, abriendo la puerta a futuras actuaciones de conservación y mejora de toda la colonia.

Una demanda vecinal histórica que ha dado el primer paso oficial. La asociación, con Virginia Cosme como una de sus principales voces, ha mantenido conversaciones con el concejal de distrito, Carlos Izquierdo, durante largos meses con el objetivo de preservar un patrimonio único en Madrid. Esa esperanza ahora es más real, y la colonia quiere volver a estar lista para ser presentada en sociedad.

Está conformada por tres calles

Calle Época (3)
Calle Rodríguez Lázaro (2)
Calle Federico Grases, con la Glorieta de García Plaza como conexión (1)

Su acceso principal, donde se encuentra el arco que pasará a ser titularidad del Ayuntamiento de Madrid, se encuentra en la calle Eugenia de Montijo, a la altura de los números 61 y 63.

Los personajes ilustres que pasaron por la colonia

Manuel Machado vivió en una de sus casas hasta la Guerra Civil

Dolores Ibárruri residió en la conocida Casa Verde

Curro Romero se recuperó aquí de una grave cornada junto a Concha Piquer

Alfonso XIII tuvo su picadero en Oterito del Rey

Ahora también hay una parroquia y un centro de servicios sociales

Durante la segunda mitad del siglo XX varios de los chalets fueron vendidos y cedidos. Ahora, en la colonia también hay una iglesia mormona, la parroquia Nuestra Señora del Sagrario, una residencia de monjas, un centro de menores OBLATAS, una ONG y pequeños comercios.

● Nació como un oasis para los periodistas de 'Los Cincuenta'. En Carabanchel, aún no anexionado a Madrid, construyeron una urbanización de segundas residencias de esta agrupación y cooperativa de profesionales de la prensa, la literatura y la poesía formada en 1910 en Madrid.

● Alfonso XIII fue el presidente honorífico de este proyecto. El 14 de enero de 1913 el monarca colocó la primera piedra de la colonia, la cual además conserva su firma.

● Fue una de las primeras urbanizaciones de chalets vacacionales de Madrid. Esta fue concebida como un retiro de «ciudad jardín» para periodistas y escritores.

● Virginia Cosme, una de las voces vecinales que pelea por salvar la colonia. Es una de las caras visibles de la Asociación de Vecinos de las Casas Históricas de la colonia. Lleva años reclamando actuaciones para recuperar este conjunto arquitectónico. Además de la rehabilitación del arco, reclaman mejoras en calles, accesibilidad, señalización patrimonial y la puesta en valor de un enclave que considera «único en la ciudad de Madrid».

UN ESTUDIO PARA DEMOSTRAR UN PROBLEMA Y ENFOCAR EL CAMINO A LA SOLUCIÓN

El peligro del edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo



FRASES PARA LA ESPERANZA

«La vida no termina al llegar a los 60»

«Se empieza a envejecer cuando se pierde la curiosidad»

«Cambiar uno mismo acaba por cambiar la sociedad»

«Creéis que os queda lejos, pero deberíais ir poniendo semillas para que el mundo haya cambiado cuando os llegue el momento»

En España, alrededor del 50 % de la población percibe discriminación hacia las personas mayores de 55 años. Es lo que conocemos como edadismo. Ante esta realidad, el programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" ha desarrollado iniciativas como el Glosario sobre edadismo y el "Taller sobre edadismo: cómo detectarlo y prevenirlo", con el objetivo de identificar estas situaciones y ofrecer herramientas para combatirlas. Y son ya más de 1.300 personas las que han participado en estos talleres.

Estas acciones promueven la participación activa de las personas mayores como agentes de cambio y fomentan el trabajo conjunto con jóvenes en entornos educativos y sociales. Ambos

grupos comparten experiencias y reflexionan sobre cómo el lenguaje, los estereotipos y las dinámicas sociales influyen en la percepción de la edad.

¿Qué significa edadismo?

El edadismo es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta en especial a las personas mayores. Este término está directamente relacionado con la forma que tenemos de entender la vejez y el envejecimiento. Pensar que todas las personas de edad avanzada tienen algún problema de salud sería un claro ejemplo, ya que influye en cómo nos relacionamos con ellas y cómo percibimos su estado y salud mental.

Escenas comunes que hacen daño

Pequeños gestos cotidianos que pasan desapercibidos, pero que reflejan prejuicios hacia las personas mayores.

- Una mujer con aire apenado y rodeada de imágenes difuminadas para expresar el aislamiento que sufre en un entorno en movimiento que la ignora.
- Un médico que se dirige a los hijos en lugar de a la paciente

Una bandera común

Un símbolo creado conjuntamente por jóvenes y personas mayores para representar valores compartidos y combatir el edadismo.

Amarillo representa la sabiduría
Plata, la lucidez
El verde, la esperanza

Y el trébol, en alusión al símbolo que llevan en los coches las personas mayores en Japón

Cambiar la pregunta para cambiar la respuesta

Las preguntas que nos hacemos sobre la edad condicionan la forma en que entendemos el envejecimiento. Si preguntamos "¿qué no puede hacer una persona mayor?", la respuesta limita. Pero si preguntamos "¿qué puede aportar una persona mayor?", la visión cambia por completo. En los talleres intergeneracionales se trabaja precisamente este cambio de enfoque, demostrando que reformular las preguntas permite romper estereotipos y abrir nuevas formas de convivencia entre generaciones.

50%

de los españoles percibe que hay discriminación por edad hacia personas de 55 años o más

60

talleres

900

personas

1.300

voces



Sheila, estudiante participante

«La única forma de que avance la lucha es involucrándonos todos»

«Muchas veces utilizamos expresiones que parecen inofensivas, pero terminan reforzando estereotipos sobre la edad», explica Sheila Carreira, de 22 años, estudiante de integración social. «Cuando una persona dice 'yo no puedo

hacer eso porque tengo una edad', el imaginario social se alimenta de esa idea». Para ella, reflexionar sobre el lenguaje es el primer paso. Además, de la importancia de «la única forma de que avance es involucrándonos todos».



María José, participante mayor (66 años)

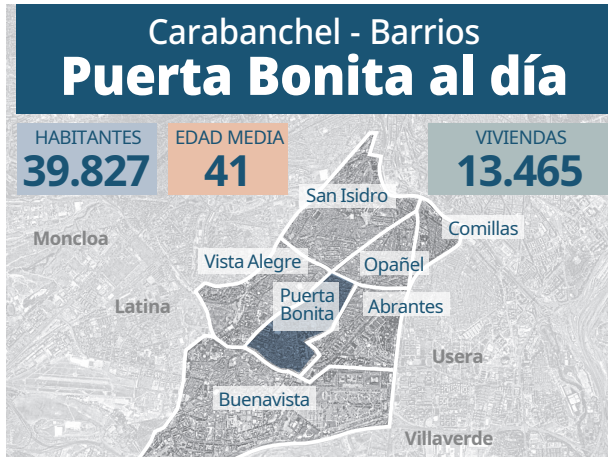
«Los jóvenes son los que deben luchar, en el futuro serán ellos los mayores»

«Muchas veces escuchamos frases como 'esto no lo entenderías porque eres muy mayor' y al final nos acostumbramos a ellas», lamenta María José Alonso, de 66 años. Para ella, cambiar esa realidad pasa por implicar a todas las ge-

neraciones. «Los jóvenes son los que deben luchar con esto, porque en el futuro serán ellos los mayores». Por ello, ver su involucración en los talleres hace que ella, junto al resto de participantes, «estén cantados».

El benjamín del Puerta Bonita participa en la Oliva Cup Soccer

Los pequeños del equipo de fútbol del barrio se encuentran disputando este torneo de fútbol que será una completa aventura para ellos. «Con ilusión, actitud y muchas ganas de competir, el equipo saltará cada partido al campo para seguir disfrutando de esta gran experiencia», han declarado en sus redes.



La biblioteca Luis Rosales amplía su horario por los exámenes finales

La biblioteca, ubicada en la calle Antonia Rodríguez Sacristán, abre de forma extraordinaria hasta el 3 de junio por los exámenes finales. Así, el nuevo horario es de 9 de la mañana hasta la 1 de la madrugada, lo que permitirá a los estudiantes poder extender sus jornadas de estudio hasta altas horas, ¡mucho ánimo!

Tres actividades durante junio en San Francisco-La Prensa

Hemos vuelto a disfrutar de un mes de entretenimiento y cultura en este centro cultural del barrio. Actividades infantiles y música hicieron pasar el día en grande en especial a los más pequeños de Puerta Bonita y todo Carabanchel, permitiendo también a los padres del distrito una mayor conciliación.

HAN RECOGIDO 2.300 FIRMAS PRA TRANSFORMAR TRES «ESPACIOS CLAVE EN EL DISTRITO»



Los tres edificios abandonados

1



Colegio Magerit

Construido en 1930, su último uso fue como Centro Ocupacional. La Comunidad lo cerró en 2011.

2



Fundación Goicoechea-Isusi

Este edificio se construyó en 1860 y en 2024 fue incluido en riesgo de desaparición.

3



Campo de fútbol de Puerta Bonita

Se inauguró en 1942 y lleva desde 2007 cerrado y abandonado. Es de la Comunidad.

Los vecinos deciden el futuro de los edificios abandonados del barrio

JUAN LUIS MARTÍN
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Los vecinos del barrio de Oporto han dicho basta. «Llevamos años soportando abandonos en algunos de los principales lugares no solo del barrio, sino de todo el distrito», declara a este periódico Elena Sigüenza, coordinadora de las Asociaciones de Carabanchel.

En concreto quieren resucitar tres espacios abandonados: el Colegio Magerit convertirlo en un centro de ocio juvenil, la Fundación Goicoechea-Isusi en un centro de día, y el campo de fútbol de Puerta Bonita en

un polideportivo.

Por ello los vecinos pudieron votar en mayo y junio, y han recogido en total 2.300 firmas que apoyan las diferentes causas.

TAMBIÉN PIDEN QUE SE RESTAURE EL MURAL DE LA PLAZA DE OPORTO

Aquí se encuentra un mural histórico de las asociaciones del distrito que «ha sido vandalizado y pedimos que sea rehabilitado», confiesa.

Explican que llevan «mucho tiempo» detrás de estas propuestas y quieren que, por fin, la Comunidad de Madrid les escuche.

Ya han votado y trasladarán la propuesta a la Comunidad

El pasado 30 de mayo tuvo lugar un encuentro vecinal en el que todos pudieron participar de manera presencial, y hasta el 20 de junio se pudo votar de forma online. Ahora, una vez recopiladas todas las respuestas y demandas de los vecinos, serán trasladadas a la Comunidad.

Y quieren decidir qué se hará con la plaza de Oporto

Desde estas asociaciones han lanzado también una consulta ciudadana para transformar la plaza de Oporto del distrito. Denuncian el deterioro progresivo de «una de las zonas más transitadas de Carabanchel».

Creen que la zona es el «epicentro del abandono»

Consideran que es «urgente ejecutar una intervención profunda en la zona y contando con la participación del vecindario». E insisten en que es «la zona más céntrica de todo Carabanchel».



IA responsable para reforzar el crecimiento de la región

La Comunidad apuesta por un uso responsable de la IA para reforzar el crecimiento económico y aumentar la competitividad y la productividad de las empresas. Así lo ha señalado el consejero de Digitalización, Miguel López-Valverde, durante la III edición del Foro IA, de la Fundación Bertelsmann y organizada por Prensa Ibérica.

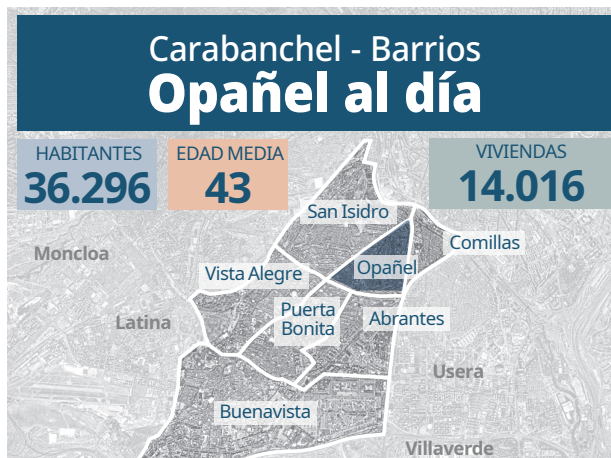


2,6 millones de euros contra la violencia y explotación

El Consejo de Gobierno de la Comunidad ha aprobado una inversión de 2,6 millones de euros para garantizar durante 2027 y 2028 el funcionamiento de la atención de mujeres víctimas de violencia y también de la asistencia a víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Baja un 0,6% el precio de la compraventa de viviendas en el barrio

En mayo de 2026, el precio medio de la vivienda alcanzó los 4.027 €/m², lo que supone un incremento del 2,3 % en el último trimestre y del 16,8 % en el último año. Aunque registra una ligera corrección mensual del 0,6 %, el valor actual se sitúa prácticamente en su máximo histórico.



Cierra la mítica sala de conciertos Gruta 77, tras 26 años

La sala ha anunciado que echarán el cierre en diciembre. Después de 26 años de actividad han tenido lugar más de 5.100 conciertos. Así lo anunció recientemente Juan Luis Nieto, propietario del local. Han confesado que se encuentran «agotados tras años de jornadas interminables». Carabanchel les echará de menos.

La mayoría de nuestras casas se construyeron antes de 1960

Según los datos aportados por el portal inmobiliario Idealista, la mayoría de las viviendas de Opañel se construyeron entre 1960 y 1969. Solo 582 fueron edificadas después de 2010. Respecto al tamaño, la mayor parte de ellas tienen de 60 a 75 metros cuadrados. La población ha crecido un 7% durante los últimos 10 años.

COMPRUEBA SI FUNCIONAN LOS REMEDIOS DE LA ABUELA DE PONERSE BARRO O VINAGRE

Conocer las picaduras ayuda a tener menos miedo y ser más precavidos

RAFA SARDIÑA

RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Con la llegada del verano y las altas temperaturas, hay un clásico que nunca falla en los hogares, la playa y las salidas al campo: las picaduras de insectos. Este año, además, la primavera tan lluviosa y el calor tan intenso de las últimas semanas amenazan con hacer que la temporada de mosquitos y avispas sea especialmente intensa. Según explica la doctora Gema Múñez Martín, alergóloga del Hospital Universitario HM Torrelodones, «las más frecuentes son las de mosquito que suelen producir picor, enrojecimiento e inflamación local y no suelen ser problemáticas desde el punto de vista alergológico». También «vemos con más frecuencia picaduras de avispas y avispa que suelen producir reacciones a nivel local más intensas y dolorosas que las de mosquito y que son las que nos pueden generar más complicaciones en caso de que el paciente sea alérgico a los venenos de dichos insectos».

3 SEÑALES QUE TU CUERPO NUNCA DEBE IGNORAR

1. Dificultad para respirar
2. Hinchazón de labios, lengua o garganta
3. Mareo intenso o pérdida de conciencia

Son la tercera causa por la que vamos a urgencias

1. Golpe de calor
2. Problemas gastrointestinales
3. Picaduras de insectos
4. Traumatismos
5. Quemaduras solares

Víboras, escolopendras y alacranes son los más peligrosos pero no matan

Para un adulto sano no hay animales mortales en España, pero con estos tres, que viven en toda la península, se recomienda acudir rápido al médico en caso de picadura. Hay que tener especial cuidado con ancianos, menores de 12 y diabéticos.

¿A qué hora y dónde pican más?

Mosquitos

- Atardecer y noche
- También en zonas húmedas o sombreadas durante el día
- En las habitaciones entran por el calor más que por la luz
- Eligen a su víctima por el olor
- No te pican porque tengas la sangre dulce

Avispas y avispas

- Horas de más calor (mediodía y primeras horas de la tarde)
- Especialmente cerca de comida, bebidas dulces o frutas

Otros insectos (pulgas, algunos ácaros)

- Pueden picar en cualquier momento, pero suelen notarse más por la noche. Suelen hacerlo en piernas, tobillos y pies, aunque también pican en cintura, axilas, ingles o los pliegues de rodillas.

Lo que hay que saber

- ¡Ni barro, ni vinagre, ni pasta de dientes ni amoníaco!
- Si nos pican en la cara, lengua o labios, hay que ir al Urgencias del hospital más cercano
- Rascarnos en exceso puede provocar una sobreinfección, además de producir mucho más picor
- Aunque no tengamos alergia, en el caso de una picadura muy molesta se puede tomar un antihistamínico

¿Qué hacer justo después de una picadura?

- Lavar la zona con agua y jabón
- Aplicar frío local durante intervalos de 10 a 15 minutos
- Evitar rascarse
- Retirar el aguijón si se trata de una abeja
- Vigilar la aparición de síntomas como hinchazón o dolor

¿Es útil chupar la picadura para sacar el veneno?

Se debe evitar manipular la zona: no exprimir para intentar «sacar» el veneno, ni rascarse ya que podemos provocarnos heridas que son vía de entrada para infecciones. En el caso de picadura de abeja, el aguijón se debe retirar con una tarjeta o con las uñas.

¿Se pueden prevenir las picaduras?

- Utilizar repelentes homologados (DEET o icaridin)
- Evitar perfumes intensos en el campo
- No caminar descalzo sobre césped
- Mantener alimentos y bebidas tapados en exteriores
- Vestir ropa clara y de manga larga en zonas con muchos insectos
- Evitar movimientos bruscos ante la presencia de avispas o avispas

Los 5 insectos que más pican

1



Avispa

2



Abeja

3



Mosquito tigre

4



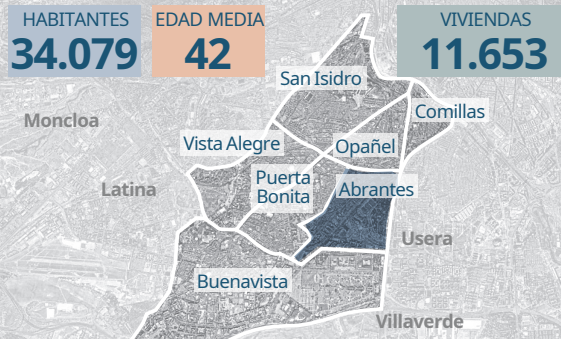
Garrapata

5



Hormiga roja

Carabanchel - Barrios Abrantes al día



Sigue siendo el barrio más económico de Carabanchel

Carabanchel ha sufrido un aumento en los precios de vivienda de un 16,6 % desde mayo de 2025, afectando a todos los barrios del distrito. Las viviendas de Abrantes han sufrido un incremento del 22 %. No obstante, el barrio se sigue posicionado como el más barato de todo Carabanchel. No siguen esta estela otros barrios del distrito como Comillas que ya superan holgadamente los 4.500 euros por metro cuadrado en venta.



¿Qué se hace en el Centro Socio Cultural Velázquez?

Desde este centro, ubicado en avenida Abrantes 111, se encargan de potenciar la cultura popular en todas sus manifestaciones, enseñan a leer y escribir a mujeres adultas, facilitan orientación laboral a aquel que lo necesite, también promueven y favorecen el contacto y acercamiento entre mujeres de diferentes países y contactos. Esta dirigido en especial a amas de casa, mujeres jóvenes, inmigrantes, y otros colectivos minoritarios. Es un ejemplo para el barrio y distrito.

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.

José Manuel quiere llegar dando patadas a los JJ.OO. de 2032



JUAN LUIS MARTÍN
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

José Manuel tiene 13 años, aunque por cómo habla parece tener muchos más. La madurez mental es uno de los principales tesoros de este chico que, con sus patadas, acaba de ser subcampeón de Europa en taekwondo.

Y, aunque empezó como una forma de entretenimiento, a día de hoy es una de las promesas de esta disciplina en todo Madrid y España. Hay futuro.

«Me encanta dar la cara por Madrid y Carabanchel», declara orgulloso. Para él lo más importante es «ser explosivo y elástico», y en 2032 quiere escuchar el himno de España en los Juegos de Australia, ¡vamos campeón!

Así es nuestra promesa

- José Manuel Rojas tiene 13 años
- Madrileño y carabanchelero «de toda la vida»
- Del barrio de Vista Alegre
- Va a cursar 3º de la ESO
- En el I.E.S Vista Alegre
- Si no puede con el taekwondo, le gustaría ser policía
- Es casero, familiar y muy deportista
- Su ídolo de taekwondo es JC Nickolas

Así es su rutina

Para un chico de 13 años es una tarea exigente. Aprovecha todas las horas del día. Y explica que lo que más tiene que sacrificar en ocasiones son los estudios «por las horas de entreno y torneos».

- Se levanta 07:30
- A las 08:30 entra el instituto
- Sale a las 14:30
- Llega a casa, y come
- Ayuda a su hermana y a más tareas
- Entrena de 19:30 a 21

YA TIENE CENTRADO SU PRÓXIMO OBJETIVO
En este mes de julio tiene un Open en Portugal, pero su gran objetivo más cercano es el Campeonato de Europa por selecciones en noviembre

Acaba de ser subcampeón de Europa, su mayor logro... hasta ahora

Nuestro vecino acaba de quedar subcampeón en un campeonato de Europa de Clubes. En él participaron más de 1.500 deportistas y 498 clubes. «Estoy contento, pero no satisfecho. Mi objetivo era quedar campeón», afirma.

Su sueño, ser campeón olímpico

A pesar de tener tan solo 13 años, tiene claro sus objetivos a nivel deportivo. De hecho su principal meta es llegar a los Juegos Olímpicos de 2032 «para representar a España, Madrid y Carabanchel. Es mi sueño, y quiero ser campeón olímpico», declara ambicioso José Manuel. No es un objetivo sencillo, pero cada día mejora.

No le gustaba el deporte, pero empezó en 2022 por su madre

«Yo no hacía nada de deporte, no me gustaba nada moverme. Pero un día mi madre vio el club y me animó a probar (2022)», explica. Además, afirma que «no fue amor a primera vista», pero a medida que fue practicándolo se fue enamorando. Y la relación ha cuajado.



CRÓNICAS

Carabanchel
Edición digital

www.epe.es/es/madrid/carabanchel



el Periódico de España



UN REFERENTE EN EUROPA

Madrid desfilará con **Orgullo** para celebrar 30 años de historia LGTB

MARÍA SAIZ

MSAIZ@PRENSAIBERICA.ES

CINCO DÍAS DE CONCIERTOS

Los artistas que pondrán banda sonora al Orgullo 2026

Un año más, se podrá disfrutar de un cartel incomparable de conciertos gratuitos. Habrá grandes nombres como Mon Laferte, Naiara, Tokischa, Kany García, Blanca Paloma, Ptazeta, Fey, Villano Antillano, Lucía de la Puerta, María Parrado, Melani, Laura Muñoz. Estos conciertos estarán repartidos entre los escenarios de la Plaza Pedro Zerolo, Plaza de las Reinas, Puerta del Sol y Plaza de España.



30 años del primer desfile en el que salió una carroza

1996 marcó un antes y un después en la historia del Orgullo en Madrid. Aquel año, la revista Shangay hizo historia al incorporar la primera carroza del desfile, que además tuvo a Alaska como animadora oficial. Este desfile festivo sirvió como un punto de inflexión, convirtiéndose en todo un símbolo de visibilidad y celebración.

La carrera de tacones será de nuevo el evento más divertido

La calle Pelayo se calza un año más sus mejores plataformas para celebrar la edición 27 de esta mítica carrera. Estará presentada por Chumina Power y tendrá lugar el 2 de julio a las 18 h.

La Plexy dará el pistoletazo de salida con el pregón

Será la encargada un año más de inaugurar el escenario de la emblemática Plaza de Pedro Zerolo. El pregón con el que dará comienzo el Orgullo, será el miércoles 1 de julio a las 20:00 horas.

5

Orgullos más grandes del mundo

● **SAO PAULO.** Con una asistencia que supera a los 3 o 4 millones de personas, el desfile del orgullo se considera el más grande del mundo.

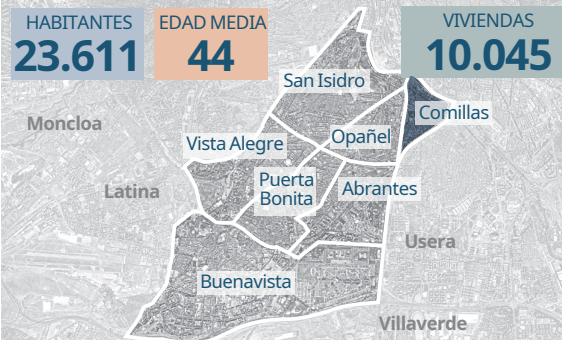
● **NUEVA YORK.** Conmemora la Rebelión de Stonewall de 1969, el catalizador del movimiento moderno por los derechos LGTBQ+.

● **MADRID.** Es la mayor marcha del Orgullo de Europa y cada año reúne a más de millón y medio de personas en la capital española.

● **SAN FRANCISCO** Reúne entre 1 y 2 de millones de personas. El desfile recorre Market Street y desemboca en el Centro Cívico, donde están los escenarios musicales.

● **CIUDAD DE MÉXICO.** El año pasado asistieron 800.000 personas. Representó un aumento histórico en comparación con años anteriores.

Carabanchel - Barrios Comillas al día



GreenHouse, el arte de vender arte, aterriza en nuestro barrio

El modelo de 'galerías calientes' de Galería Nueva ha abierto sus puertas en un nuevo proyecto. A través de GreenHouse, en c/ Alejandro Sánchez, 94). En esta galería convivirán hasta ocho firmas internacionales durante un año. En este espacio coexisten las obras del colombiano Alejandro Sánchez, de Z Club (México) VIDRE y g.gallery (ambas de Barcelona), lienzos del ruso Sasha Sime y la cooperativa de cuatro galerías argentinas.



'Plazas con Alma' regresará de nuevo el 11 de julio a Comillas

El próximo sábado a las 20:30 horas tendrá lugar 'Artes polivalentes' en la plaza Inmaculada Concepción. Es una iniciativa municipal que, por tercer año consecutivo, acerca la cultura a las calles del distrito. A través del proyecto Distrito 11, se han programado 61 actividades, diez más que el año pasado y casi el triple que en 2024. Además, se han añadido tres localizaciones con respecto a 2025, alcanzando en total 10 ubicaciones.

Volvemos a ser el barrio más caro para comprar una vivienda

Comillas vuelve a ser el barrio más caro de Carabanchel donde comprar. Pese a la bajada del precio un 0,9 % en comparación con el mes de abril, en mayo alcanzó los 4.584 € el m². Además, es el primero en el que más ha subido el precio en comparación del año anterior (24, 4 %). El precio medio del metro cuadrado en el distrito es de 3.767 euros.



SENTIRTE CLIENTE 😊

- * Que te llamen por tu nombre,
no por tu turno.
- * Que te atiendan en persona,
no por una app.
- * Que te escuchen sin prisa,
y te hablen de tú a tú.
- * Que el cajero sea una opción,
no una obligación.
- * Es estar cuando vienes,
no cuando conviene.
- * Es seguir abriendo oficinas,
para estar más cerca de ti.



La banca que tú quieres