

Una nutria aparece en el río 50 años después

## Tenemos nueva vecina en el Manzanares

Su presencia confirma la buena salud ambiental del ecosistema

¿Y si le ponemos nombre? Nosotros la llamaríamos Sanchita



**Albufera**  
Inmobiliaria

Valoración gratuita  
venta y alquiler

Oficina: Delicias - Atocha  
Calle José Antonio Armona, 28.  
28012 Madrid  
TF.: 91 929 41 40

Oficina: Puente Vallecas - Nueva Numancia  
Avenida de la Albufera, 49.  
28038 Madrid  
TF.: 91 029 67 83

administracion@albuferainmobiliaria.com

PUEDES ENCONTRARNOS EN:  
[www.albuferainmobiliaria.com](http://www.albuferainmobiliaria.com)

f @ in

**P76**  
CONSTRUCCIÓN

Obras sin sorpresa

Tif: 683 330 053  
info@p76construccion.es  
[www.p76construccion.es](http://www.p76construccion.es)



**Todo lo que hay que saber para disfrutar de la visita de León XIV**

P.4



**Aquí este año se pone de moda ir de veraneo a ¡Lanzarote y a Japón!**

P.12



DISFRUTA DE TU

**IMPLANTE + CORONA**

DESDE SOLO

**43€**  
al mes

\*Oferta no acumulable a otras promociones. Precio financiado a 24 meses. Importe total a devolver 1.026,82€. Importe financiado 1.099€. Precio sujeto a valoración previa y adaptación del tratamiento completamente personalizado.

Registro sanitario: CS18272



C/Palos de la Frontera, 42  
28045, Madrid  
911 975 220

**CARLOS PEDROL**  
odontología / estética dental

LA REINA DE LOS RÍOS YA ESTÁ EN LA CIUDAD

# 50 años después, una nutria confirma la salud del Manzanares

RAFA SARDIÑA

RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Imagen insólita después de más de 50 años en el río Manzanares. La nutria ha regresado al tramo urbano del río Manzanares. Un ejemplar fue grabado durante la madrugada del 18 al 19 de abril por una cámara instalada junto a la presa número 6, en Madrid Río, confirmando la presencia de esta especie en pleno corazón de la capital. Los técnicos municipales habían localizado días antes huellas características, restos de peces consumidos y excrementos utilizados para el marcaje territorial, indicios que apuntaban a la presencia del mamífero.

La aparición de la nutria supone un importante indicador de la recuperación ecológica del Manzanares tras años de trabajos de renaturalización. La mejora de la calidad del agua, la recuperación de la vegetación de ribera, la apertura de presas y el aumento de la fauna acuática han favorecido el regreso de especies cada vez más sensibles a las alteraciones ambientales.

Aunque por el momento se trata de un avistamiento puntual, los expertos consideran que confirma la buena conexión ecológica entre los tramos altos del río, especialmente El Pardo, el tramo urbano y el Parque Regional del Sureste. La nutria desapareció del Manzanares en las décadas de 1960 y 1970 debido a la contaminación y la degradación del cauce. Su regreso simboliza la recuperación progresiva de la biodiversidad de esta zona de Madrid.



## Las cámaras de seguimiento han confirmado la presencia del mamífero en el tramo urbano del río

Las sospechas comenzaron con la aparición de huellas de 5,5 centímetros y restos de peces junto a la presa número 6 del Manzanares. Para comprobar su origen, los técnicos instalaron sistemas de vigilancia. La madrugada del 19 de abril, una cámara captó a una nutria nadando y cruzando el río. La grabación confirmó definitivamente la presencia de la especie en Madrid Río.

## Confirma la "extraordinaria recuperación ambiental" del río, dice el Ayuntamiento de Madrid

La nutria está considerada una especie bioindicadora, ya que solo prospera en entornos con agua de calidad, alimento abundante y refugios adecuados. Por ello, su presencia en el tramo urbano del río Manzanares constituye una prueba de la mejora ambiental lograda en los últimos años gracias a la renaturalización del cauce y a la recuperación progresiva del ecosistema fluvial.

## Ya se vio a otro ejemplar durante las abundantes lluvias de marzo de 2025

La presencia de nutrias en el entorno del Manzanares no es un hecho aislado. En los últimos años se han registrado observaciones en distintos puntos, especialmente en las zonas de El Pardo y Puerta de Hierro. Un ejemplar fue observado también en marzo de 2025, lo que refuerza la idea de que utiliza cada vez con más frecuencia los cauces que conectan el norte de Madrid con el tramo urbano.



## Es el mayor certificado de la calidad del agua

La nutria ocupa la parte alta de la cadena alimentaria y depende de ecosistemas acuáticos bien conservados. Su regreso demuestra que el río vuelve a ofrecer condiciones adecuadas para la vida silvestre. La presencia de peces, vegetación de ribera y refugios naturales, junto con una mejor calidad del agua, han permitido el retorno de una especie desaparecida hace muchísimos años.

## Las preguntas que todo el mundo se hace sobre la vuelta de las nutrias a Arganzuela

### 1. ¿De dónde ha venido?

Lo más probable es que proceda de poblaciones asentadas en El Pardo o en el Parque Regional del Sureste, desplazándose por el propio corredor ecológico del río Manzanares.

### 2. ¿Se quedará a vivir en Arganzuela?

Es pronto para saberlo. Los expertos creen que, por ahora, se trata de un uso puntual del espacio, aunque harán falta más observaciones para confirmarlo.

### 3. ¿Pueden aparecer más nutrias?

Sí. La recuperación ambiental del río y la conexión con otros tramos donde la especie está presente favorecen la llegada de nuevos ejemplares.

### 4. ¿Qué riesgos puede encontrar a su paso por la ciudad?

La contaminación, las barreras artificiales, la reducción de refugios, algunas infraestructuras y las especies invasoras siguen siendo amenazas importantes.

### 5. ¿En qué otros sitios de Madrid hay nutrias?

Mantienen poblaciones estables en el Parque Regional del Sureste, El Pardo, el embalse de Los Peñascales y otros tramos del Manzanares.

# ¿Y si le ponemos nombre? **Nosotros la llamaríamos... SANCHITA**

Desde La CRónica de Arganzuela proponemos el nombre de Sanchita para la nutria avistada en el río Manzanares a su paso por Madrid Río. El hallazgo de este ejemplar, captado por cámaras municipales en la presa número 6, simboliza el regreso de la fauna salvaje al entorno urbano tras años de mejora ambiental.

El nombre está inspirado en Sancha La Danzaganzuela, protagonista de una famosa leyenda madrileña que explica ría el origen del nombre del actual distrito de Arganzuela.



## ¿Cómo la llamaría la Inteligencia Artificial?

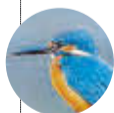
- ChatGPT: Manzi (por Manzanares)
- Gemini: Río
- Claude: Aurelia (evoca naturaleza)
- Copilot: Noria (mezcla de nutria y agua en movimiento)
- Perplexity: M-6 (en referencia al número de la presa donde fue grabada).
- Grok: Madriles (un guiño castizo).

# 10

## cosas que quizá no sabías sobre las nutrias

1. Viven entre 8 y 12 años
2. Pueden llegar a pesar 15 kilos y medir entre 57 y 95 cm.
- 3 Tienen entre 1 y 3 crías
4. El embarazo apenas dura 60 días
5. Hay 13 especies diferentes, la más común es la europea
6. Son capaces de nadar a más de 10 km/h.
7. Pueden permanecer bajo el agua hasta ocho minutos
8. Tienen más de 50.000 pelos por centímetro cuadrado, uno de los pelajes más densos del reino animal
9. Marcan su territorio mediante excrementos llamados «spraints», cuyo olor permite identificarlas
10. Cada ejemplar puede controlar varios kilómetros de río

## Otros que también han regresado a la ciudad



**Martín pescador.** Un ave muy colorido que habita en ríos y humedales de Europa.



**Garza real.** Se trata de una especie de ave acuática que vive tanto en ríos como en lagos.



**Garceta común.** Esbelta y de tamaño mediano, es propia de Europa, África y Oceanía.



**Ánade real.** Un pato que vive en zonas templadas de Europa, Asia y norte de África.



**Galápago leproso.** Tortuga autóctona de la Península Ibérica que vive en agua dulce.



**Erizo europeo.** Pesa alrededor de 1 kilo y está extendido por toda Europa.



## Las nutrias pueden recorrer decenas de kilómetros siguiendo los cauces de los ríos

Las nutrias son animales muy móviles. Lo que significa que en una sola noche pueden recorrer varios kilómetros siguiendo el cauce de los ríos, lo que les permite explorar nuevos territorios y conectar distintos ecosistemas en un solo día.

## ¿Qué hay que saber del río Manzanares?



El río Manzanares nace en la Sierra de Guadarrama, en las proximidades de la Bola del Mundo, y recorre cerca de 92 kilómetros antes de desembocar en el río Jarama. Aunque es uno de los ríos más conocidos de España por atravesar Madrid, también es uno de los más modestos en caudal, lo que le valió durante siglos bromas y referencias literarias. Aun así, ha desempeñado un papel fundamental en la historia y el desarrollo de la capital.

En su recorrido conecta espacios naturales tan relevantes como el embalse de Santillana, el monte de El Pardo y el Parque Regional del Sureste,

formando uno de los principales corredores ecológicos de la Comunidad de Madrid. Sus aguas abastecieron antiguos molinos, inspiraron a escritores del Siglo de Oro y fueron escenario de baños populares y romerías.

Durante gran parte del siglo XX sufrió una intensa degradación por la contaminación y la canalización de su cauce. Sin embargo, los trabajos de renaturalización impulsados en los últimos años por las distintas administraciones, tanto locales como regionales, han conseguido revertir la situación y reciben ahora, con esta nutria, el certificado de un trabajo bien hecho.

## 50% MÁS QUE EN 2025

**250.000 euros de ayuda para promover la economía social**

Madrid ha lanzado una nueva convocatoria de subvenciones de 250.000 euros para impulsar la economía social. Hasta 10.000 euros para relevo generacional, 20.000 para crecimiento cooperativo y 5.000 para nuevas entidades. El plazo de solicitud finaliza el 22 de junio.



## DATOS DEL PARO

**El mejor mes de mayo para el empleo desde el año 2008 en Madrid**

El paro en Madrid bajó en el mes de mayo a 130.572 personas, la cifra más baja para este mes desde 2008. Supone un descenso del 3 % interanual y del 1,6 % mensual. El sector servicios concentra el 82,8 % del desempleo, según datos del SEPE.

## CULTURA

**Medio centenar de espectáculos en los Veranos de la Villa 2026**

Madrid ha presentado la 42ª edición de los Veranos de la Villa, que se celebrará del 7 de julio al 29 de agosto con 72 propuestas en un total de 14 distritos. El festival incluirá música, danza, cine, circo y tributos, llevando la cultura a toda la ciudad.

TODO LO QUE DEBES SABER PARA VIVIR ESTA CITA HISTÓRICA CON FE Y SEGURIDAD

# La Misa de León XIV reunirá a 1,5 millones de personas en Cibeles

RAFA SARDIÑA  
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Madrid se prepara para una visita histórica con la llegada del Papa León XIV, que estará en la ciudad del 6 al 9 de junio. La capital activará un dispositivo extraordinario de seguridad, movilidad y emergencias para gestionar la llegada de cientos de miles de personas previstas en los principales actos del programa, entre ellos la Vigilia de Oración en la plaza de Lima y la Santa Misa y Procesión del Corpus Christi en la plaza de Cibeles, donde se esperan cifras récord de asistencia.

El Ayuntamiento de Madrid desplegará alrededor de 4.000 agentes de Policía Municipal y 1.000 efectivos de SAMUR-Protección Civil, además de refuerzos en bomberos y servicios municipales, para garantizar el desarrollo seguro de todos los eventos en la capital.



Carlos Luján / europa Press

## El horario del Papa en Madrid y dónde dormirá

Durante su estancia en Madrid, del 6 al 9 de junio, el Papa León XIV se alojará en la Nunciatura Apostólica, sede diplomática de la Santa Sede situada en el distrito de Chamartín. Es un espacio habitual en visitas papales por su seguridad y privacidad. Desde allí, Su Santidad se desplazará a los actos previstos en la ciudad. El edificio cuenta con capilla, salas de reuniones y zonas reservadas, y estará sometido a un fuerte dispositivo de seguridad con controles en su entorno.

### Se recomienda llevar

- Gorra o pañuelo
- Crema protectora
- Comida
- Agua en botellas de plástico

### Puedes llevar

- Mochila de tamaño medio
- Silla portátil
- Paraguas o parasoles plegables
- Pancartas o banderas pero con 'palos' flexibles

### Refuerzo del transporte público para garantizar la movilidad de todos

El Ayuntamiento de Madrid ha activado un refuerzo especial de transporte para facilitar los desplazamientos durante la visita del Papa León XIV. Se incrementará la oferta de autobuses y servicios urbanos para absorber la demanda.

### Metro duplica la frecuencia pero cerrará algunas estaciones

Metro de Madrid refuerza la frecuencia de trenes en las líneas más afectadas por los actos, especialmente en el centro. Por motivos de seguridad algunas estaciones registrarán cierres puntuales o restricciones de acceso.

### BiciMAD también será gratuito por la visita del papa

El servicio de bicicleta pública BiciMAD será gratuito durante los días de la visita papal. La medida busca ayudar a la movilidad de corta distancia y evitar la congestión en otros medios de transporte como autobuses o Metro de Madrid.

### 1,1 millones de plazas más en los trenes de Cercanías

Renfe Cercanías incrementará su capacidad con alrededor de 1,1 millones de plazas adicionales durante los días que León XIV estará en la capital. El objetivo es absorber el fuerte aumento de viajeros previsto en los accesos a Madrid.

REPARTO DE AGUA Y 22 FUENTES PERMANENTES EN LOS ACTOS CENTRALES  
162 puntos de distribución de agua y Water Trucks en los actos más multitudinarios, además de las fuentes permanentes

9.700

agentes de Policía Nacional

625

efectivos de Guardia Civil

4.000

policías municipales

1.000

profesionales de SAMUR

2.000

aseos para la Misa en Cibeles

800

aseos para la vigilia en Lima

### Visitará el sábado un centro de Cáritas en Latina

Se trata del CEDIA 24 Horas. Un centro en el que atiende a personas en situación de vulnerabilidad durante todo el día, ofreciendo acompañamiento, apoyo básico y atención social urgente. El encuentro permitirá al pontífice conocer de cerca el trabajo de Cáritas.

### Hasta 3 veces rozamos el millón con Juan Pablo II

En la Plaza de Lima en 1982, en la Plaza de Colón en 1993 y en Cuatro Vientos en el año 2003. Nada menos que tres veces en once años se rozó el millón de personas para acompañar a Juan Pablo II. El papa de los Jóvenes. Quizás una de las personas con más atractivo de la historia

### Casi 2 millones acompañaron a Benedicto XVI en la JMJ

La visita de Benedicto XVI a Madrid tuvo lugar en 2011 con motivo de la Jornada Mundial de la Juventud. El acto central se celebró en Cuatro Vientos, donde se congregaron jóvenes procedentes de todo el mundo, con estimaciones que llegaron a rozar los dos millones.

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

# Lo que más piden los vecinos al Ayuntamiento en los primeros tres días

REGINA RUIZ  
RRUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Cada año, el Ayuntamiento de Madrid da la oportunidad a sus vecinos de decidir qué se hace con una parte importante de las cuentas municipales. Los Presupuestos Participativos son un proceso de participación ciudadana en el que los madrileños escogen en qué invertir 50 millones de euros.

Tras una primera fase en la que los vecinos presentaban sus proyectos, ha llegado

el momento más importante: el de votar. Desde el 1 hasta el 30 de junio podrás participar y votar tus propuestas favoritas. Los más apoyados pasarán a la fase de evaluación para analizar su viabilidad. Solo necesitas tener más de 16 años y estar empadronado en Madrid para participar.

**MÁS DE UN MILLÓN DE EUROS PARA REPARTIR**

En Arganzuela, se han presentado hasta 66 proyectos

- Nuevas bibliotecas y espacios culturales**  
La más votada de momento es la construcción de una biblioteca en Amaltea 30. También hay publicadas otras pidiendo espacios culturales en barrios como Imperial
- Quiere circular mejor en bicicleta**  
Son muchas las propuestas que piden mejoras en los carriles bici, como el de Delicias para el que piden más seguridad o agrandar el de Méndez Álvaro
- Restricciones de tráfico**  
La seguridad es una prioridad, por eso se apoyan mucho propuestas como la de cerrar el tráfico en la Calle Alicante. Tiene mucho tránsito por el CEIP Miguel de Unamuno
- Más servicios en sus parques**  
Arganzuela tiene de los mejores parques de Madrid, pero sus vecinos quieren que sigan creciendo, pidiendo un quiosco para el Tierno Galván o baños en Madrid Río
- Mejoras en los colegios y escuelas**  
Las propuestas para mejorar las instalaciones en centros escolares siempre tienen mucho apoyo, como la renaturalización de los patios del CEIP Tomás Bretón
- Un lavado de cara para el distrito**  
Los vecinos quieren cuidar sus puntos más transitados pidiendo, por ejemplo, un proyecto de acondicionamiento y mejora del aspecto visual de la Plaza de Legazpi
- La renovación de Méndez Álvaro**  
Numerosas propuestas de los Presupuestos Participativos son sobre esta zona, pidiendo mejoras de aceras, integrar su punto limpio...
- Más árboles en el distrito**  
Entre las propuestas más votadas están una nueva zona verde en la Avenida Planetario o más árboles en la Calle Bustamante
- Cuidar las zonas verdes**  
Una de las más apoyadas es crear una unión que conecte el Parque de Madrid Río con el Tierno Galván
- Servicios inclusivos para todos**  
Los vecinos echan en falta zonas accesibles para niños con diversidad funcional, como un parque infantil inclusivo en el barrio Imperial

**¡PUEDES VOTAR YA!**

repartidos por todos los barrios del distrito. Hay propuestas culturales, urbanísticas, ambientales o de movilidad, entre otras. El distri-

to cuenta en 2026 con 1.583.496 euros para llevar a cabo los más votados.

En estas primeras horas, las propuestas con más apoyos son una nueva biblioteca en Delicias, una conexión entre los par-

ques de Madrid Río y Tierno Galván o el corte de tráfico en una calle transitada por niños. El objetivo es tener un distrito seguro y cómodo.

## Y&C PELUQUEROS

Tu cabello, nuestra prioridad



919 122 519

yc\_peluqueros

hola@ycpeluqueros.com

Paseo de las Delicias, 78 BIS, 28045 Madrid  
Metro Delicias salida C/ Cáceres

Tu cabello dice quién eres. Haz que brille este verano.



Descubre lo que el ácido hialurónico puede hacer en tu pelo.

**TRATAMIENTO DE HIDRATACIÓN INTENSIVA**

Desde **33,90€**

Corte + peinado (pelo corto)

**27€**

Corte clásico

**13€**

Corte tendencia

**16€**

# Propuestas con respuestas

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

## Cada vez tenemos menos árboles en la Calle Embajadores

Cualquier ciudadano puede comunicar al Ayuntamiento de Madrid las averías y desperfectos de zonas verdes municipales y arbolado viario para su reparación. También puede realizar peticiones para solicitar un nuevo elemento que antes no existía o la retirada de uno ya existente, como puede ser el caso de nuevos árboles. Puedes llamar al 010 Línea Madrid.



## Hay que aumentar las plazas de residentes por vivienda

Solamente se concede una plaza por vivienda. Si no se completara la capacidad del aparcamiento, se podrá autorizar una plaza más por vivienda, de acuerdo con el pliego de condiciones de la concesión.. El Ayuntamiento envía carta a los vecinos residentes en el área de influencia, informando de las características del aparcamiento, precio de las plazas e indicando la fecha y el lugar donde deben presentar las solicitudes. Cualquier petición presentada con anterioridad carece de validez.

## Deberían dejar entrar a los perros en más establecimientos locales

En la ciudad de Madrid, salvo en el caso de perros guía, los dueños o gerentes de hoteles, restaurantes, cafeterías y comercios similares podrán prohibir la entrada de animales. Pueden afectar al funcionamiento del negocio.



## Madrid Río está en buen estado siempre, pero su entorno debería mejorar

Esta misma semana, el Ayuntamiento de Madrid ha acometido actuaciones para mejorar las estructuras del Puente de Toledo sobre el Río Manzanares. Además, se han llevado a cabo trabajos de conservación de arbolado y zonas verdes en puntos cercanos al parque, como la Glorieta de Pirámides.



## Necesitamos medidas para frenar el calor

Esta semana, el Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha su plan contra el calor. En Arganzuela, además de la apertura de la playa de Madrid Río con sus característicos chorros de agua, se ha instalado uno de los nueve que se han repartido por la ciudad. La Calle Murcia ya disfruta de este sistema que emite vapor refrescante. Será el tercer año que se despliegue la Campaña de Calor. Ya se podrá activar cuando Salud Pública declare el Nivel 2 de alto riesgo por calor.



## 350.000 vecinos ayudaron en la XXXV Semana del mayor

Arganzuela vivió su 35ª edición de la Semana del Mayor durante los últimos días de mayo. En total, más de 350.000 personas participaron durante cuatro días en las actividades programadas, como las actuaciones de grupos musicales y de baile o el torneo intergeneracional de ajedrez.



## Matadero celebrará el Día Europeo de la Música

Del 19 al 21 de junio Matadero celebrará DEMM 26, festival que conmemorará el Día Europeo de la Música. Incluye ocho conciertos en Plaza Matadero, entre los que destacan nombres como Alizz o pabloablo. La programación contará también con actividades familiares.

**CR Arganzuela**  
CRÓNICAS

Una publicación mensual, con información de interés sobre todo lo que pasa y sucede en Arganzuela. 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.arganzuela@epe.es



**ANÚNCIATE**  
639 73 28 04

Responsable Comercial:  
**Carlos Redondo**

mail: credondo@epe.es

Teléfono: 639 73 28 04

**el Periódico de España**

## UN ESTUDIO CIENTÍFICO SOBRE CÓMO PERCIBIMOS Y CÓMO NOS AFECTA INTERNET

# Nuestra relación con el mundo digital es positiva pero temerosa

El 95% de las personas encuestadas considera que los menores están desprotegidos en internet y aprueba medidas como el control parental, la edad mínima obligatoria para el acceso a redes y la regulación de la publicidad dirigida a menores. La ciudadanía reclama una protección efectiva de sus derechos en el mundo digital en asuntos que afectan a su actividad diaria y a los colectivos más vulnerables, como los menores.

## EL 70% SABE QUÉ SON LOS DERECHOS DIGITALES

Así lo refleja la Encuesta sobre percepción social de los derechos digitales en España, el primer estudio que evalúa el conocimiento de la población española sobre los derechos digitales, así como la valoración ciudadana sobre los riesgos, retos y oportunidades del entorno digital.

El informe pone de manifiesto la importancia de la pedagogía y la alfabetización para aumentar el conocimiento sobre los derechos digitales. Sobre los resultados, 7 de cada 10 ciudadanos entrevistados han oído hablar del término derechos digitales, pero un 28% no sabría explicarlo. 9 de cada 10 ciudadanos de entre 18 y 44 años consideran que la tecnología digital es fácil de usar, una cifra que cae hasta el 46% entre los mayores de 60 años y hasta el 44% entre las personas con niveles de estudios más bajos.



- Confían en la inteligencia artificial, pero piden que vaya más despacio

- Ven a las tecnológicas como beneficiosas, pero con excesivo poder y demasiada información

- Los jóvenes consideran sencillo el mundo digital (9 de cada 10) pero en los mayores de 60 el porcentaje cae al 46%

## El retrato más completo hasta ahora sobre derechos digitales

Es un proyecto elaborado por la Fundación "la Caixa", Red.es y la Fundación Hermes en colaboración con la Universitat de Barcelona, desarrollado en el marco del Observatorio de Derechos Digi-

tales y que se presentó durante la primera jornada del I Encuentro Internacional por los Derechos Digitales que organizó el Gobierno de España y Mobile World Capital Barcelona.

La investigación combina una encuesta cuantitativa a 2.500 ciudadanos con un estudio cualitativo. El trabajo de campo fue realizado entre el 20 de octubre y el 9 de diciembre de 2025.



**Adrián**

«Internet tiene más cosas buenas que malas»

Adrián, 26 años, es licenciado en Periodismo y utiliza las redes sociales como principal vía para informarse y entretenerse. Reconoce que plataformas como TikTok o Instagram forman parte de su día a día, aunque también advierte de los riesgos que implican. «Internet tiene más cosas buenas que malas», explica, aunque considera necesario limitar determinados contenidos durante la adolescencia. También admite que la rapidez con la que circula la información favorece la aparición de bulos, «es normal creerte más de una fake news», ese es el peligro.



**Berta**

«La generación de mis hijos está perdida»

Berta, de 52 años y madre de tres hijos -de 22, 17 y 15 años- vive con preocupación el impacto de Internet y las redes sociales en los adolescentes. Cree que los menores acceden demasiado pronto a contenidos para los que «no están preparados». Desde que sus hijos comenzaron a utilizar tablets y móviles, intentó retrasar el acceso a redes sociales y controlar su uso. Le inquieta la pérdida de atención y de hábito lector entre los jóvenes. «No son capaces de pararse a pensar con calma», lamenta. Para ella, el problema tiene solución pero ha llegado tarde: «Tenemos una generación perdida, que es la de mis hijos».

## LA CIUDADANÍA RECLAMA MÁS PROTECCIÓN

1

### ¿Qué derechos digitales deben ser protegidos por ley?

Ante los riesgos de la digitalización, hay consenso en proteger legalmente ámbitos clave: datos personales (96%), acoso y odio (94%), borrado de información (89%), acceso a internet (81%), libertad de expresión (76%), algoritmos no discriminatorios (73%) y revisión humana de decisiones (72%).

2

### La mayor preocupación social son los menores

Los derechos de los menores deben ser legalmente reconocidos, según la opinión mayoritaria, con un amplio consenso sobre la necesidad de reforzar su protección. El 95% considera que están poco o nada seguros. El control parental cuenta con un apoyo del 96%, la edad mínima para el uso de smartphones es por el 91%.

3

### Principales riesgos asociados al uso de internet

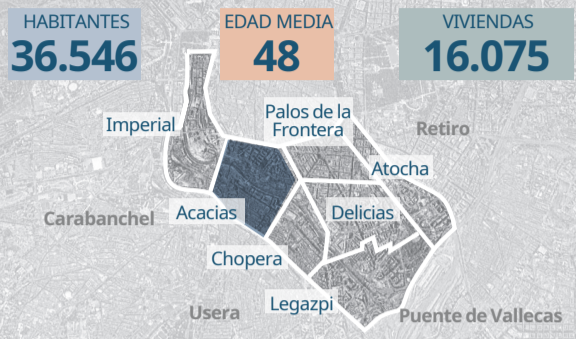
Un 69% de la población con educación obligatoria se siente poco o nada segura, cifra que baja al 35% entre quienes tienen educación superior. Entre los principales riesgos destacan la privacidad y control de datos (48%), las estafas (48%), la suplantación de identidad (30%) y la información falsa (25%).

4

### Internet como medio para informarse: anonimato y redes

La desconfianza en internet se relaciona con el anonimato, por lo que el 71% apoya la identificación obligatoria en redes. Hasta los 29 años, las redes sociales son la principal vía de información (55%), aunque su peso disminuye con la edad. Además, son vistas como el principal canal de noticias falsas (88%) y de mensajes de odio (86%).

## Arganzuela - Barrios Acacias al día



### El Centro de Salud Comunitaria, el mejor amigo para prevenir

Los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) son centros especializados en la promoción de la salud, en la prevención de las enfermedades y otros problemas de salud. El barrio goza de uno en calle del Concejal Benito Martín Lozano 1, y para muchos es un gran desconocido. Aquí se llevan a cabo talleres y actividades de alimentación, salud sexual, promoción de salud mental, prevención del tabaco, envejecimiento activo...



### Éxito del taller de poesía en la Biblioteca Pío Baroja

La pasada semana concluyó el taller de poesía celebrado en la biblioteca del barrio que ha sido una «experiencia profundamente enriquecedora», aseguran fuentes del centro. A lo largo del proceso, los niños y niñas descubrieron el poder de la palabra a través del juego, la imaginación y la expresión emocional, logrando no solo crear bellos poemas, sino también fortalecer su confianza y habilidades comunicativas.

### Acacias es el barrio más poblado del distrito de Arganzuela

Con 36.038 vecinos es el barrio más poblado. Le siguen Delicias con 28.243 y Palos de la Frontera con 25.078. Por el lado contrario, los barrios más despoblados son Atocha con tan solo 1.620 habitantes, Legazpi con 19.469 y Chopera con 19.734. Si sumamos todos los vecinos de los barrios, Arganzuela tiene en total 152.638 vecinos, menos que en 2012, cuando tenía 153.923



## CENTRO INTERGERACIONAL: UNA IDEA QUE TRIUNFA CON TODOS

# Nuestros mayores son los más jóvenes de Madrid

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Para muchos vecinos del distrito es un completo desconocido, pero el Centro Intergeracional Ouka Leele - ubicado en calle de Sodio 16 - es un pionero y único en Madrid, y en casi medio planeta.

En él se ubica un centro juvenil y otro de mayores, pero lo que les diferencia es que en la segunda planta se juntan para realizar actividades todos juntos, lo que es algo «muy enriquecedor para ambas partes», nos explican desde la dirección del centro. «Estamos acostumbrados a las actividades, pero poder mezclarnos con jóvenes nos llena de alegría», nos cuenta uno de los mayores en la visita de este periódico al centro, que es el único de este tipo en toda la ciudad.

### JÓVENES DESDE LOS 14 AÑOS Y MAYORES DE 65

En este centro todo es gratis y participan jóvenes desde 14 a 35 años y mayores desde 65. Lo que tienen claro es que «aquí nadie se aburre», y están «muy satisfechos con el resultado desde que comenzamos con las actividades intergeneracionales en octubre de 2024. Encajan muy bien sin conocerse, es una experiencia de vida», explican. Animan a todos a acudir al centro, porque «les cambia la vida». Y damos fe.

### Los jóvenes aprenden de los mayores, que con ellos viven una segunda juventud

**¡Y hasta los japoneses nos copian!**

En el foro Bloomberg se reúnen alcaldes de todo el mundo, y el de Fukuoka (Japón), llamado Sōichirō Takashima, «alucinó» con la idea del centro, y fue incluso a visitarlo.

**300**

actividades intergeneracionales o más desde 2025

**2.500**

jóvenes de entre 14 y 30 años (participantes)

**1.400**

mayores de más de 65 años (participantes)

**4**

actividades de media al día



### Aquí aburrirse es casi imposible

- Sala de estudio
- Sala multiusos
- Intercambiador cultural
- Exposiciones
- Oficina de información juvenil
- Sala de juegos
- Escape room
- Servicio preventivo de psicología
- Sala de ensayo
- Espacio de artes

### ¿Cuánto es la esperanza de vida?



En Japón: 87 años  
En Madrid: 87,7 años



En Japón: 81 años  
En Madrid: 83,1 años

### Es una oportunidad para descubrir experiencias

Recientemente el Ayuntamiento de Madrid firmó un acuerdo con la Universidad de Granada que, a través de la Cátedra Macrosad de Estudios Intergeneracionales, proporciona asesoramiento y actividades que creen que puede funcionar a este centro.

### Encuentran energía, compañía e ilusión

Aquí viene gente «de todo tipo», nos cuentan. Desde personas que son nuevas en la ciudad, otros que les cuesta mantener relaciones y también mayores que quieren prevenir la soledad. Todos son bienvenidos.

Nos adentramos en una actividad que realiza un grupo formado por jóvenes y mayores, y nos cuentan todo lo positivo de esta mezcla de edades. Los mayores nos destacan que «nos contagian su juventud. Además nos ayudan con la tecnología, es muy reconfortante». Y los jóvenes

explican a La CRónica de Arganzuela que «es muy interesante porque con ellos tenemos otros tipos de conversaciones, nos dan consejos, también es otro tipo de humor...». La conclusión es que es una idea genial para ambas generaciones, y de ahí el éxito.



ACTIVIDADES DESTACADAS DE JUNIO DE 2026

TALLERES CREATIVOS Y FORMATIVOS

- Entre agujas e hilos: iniciación al punto y ganchillo. Todos los miércoles de junio de 18:30 a 20:00 h.
- Masterclass de modelado de arcilla. Todos los viernes de junio de 16:00 a 18:00 h.
- Lunes con arte: cianotipia. Lunes 29 de junio de 17:00 a 18:30 h.
- Taller de castañuelas. Todos los lunes de junio de 16:45 a 17:45 h.

NATURALEZA Y SOSTENIBILIDAD

- Date una huerta (taller de huerto urbano). Todos los jueves de junio de 17:00 a 18:30.
- 4 junio: crema de manos natural
- 11 junio: plantas medicinales culinarias
- 18 junio: biofertilizantes caseiros y antiplagas
- 25 junio: visita al jardín botánico
- Intercambio de esquejes. Viernes 19 de junio de 19:30 a 21:00 h.

BIENESTAR Y SALUD

- Mindfulness y relajación. Sábado 20 de junio de 12:00 a 14:00 h.
- Masterclass de gimnasia. Martes 16 de junio de 16:30 a 17:30 h.
- Masterclass de zumba. Martes 16 de junio de 17:30 a 18:30 h.

DEPORTE Y CONVIVENCIA

- Torneo de verano - petanca intergeneracional. Martes 23 de junio de 11:00 a 13:00 h.
- Ajedrez para mayores. Todos los lunes de junio de 17:00 a 18:30 h.

CULTURA, OCIO Y COMUNIDAD

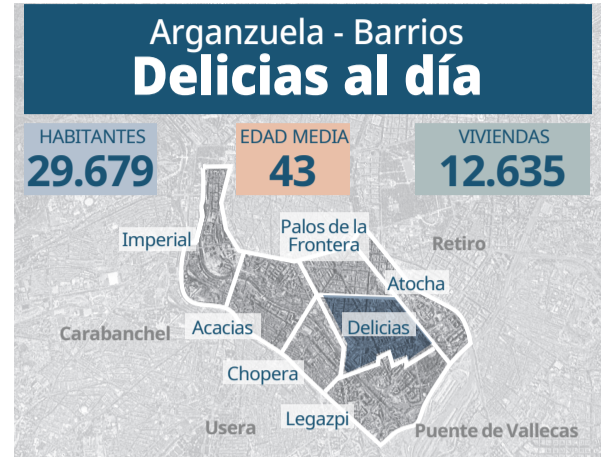
- Broches y chapas LGTBI. Domingo 28 de junio de 18:00 a 20:00 h.
- Club de lectura mensual (temática LGTBI). Domingo 28 de junio de 20:00 a 21:30 h.

Todas las actividades, mes a mes, son publicadas en la web del Ayuntamiento.



Ouka Leele, la fotógrafa de la Movida que da nombre a este centro único

Bárbara Allende Gil de Biedma, conocida como Ouka Leele (1957-2022) fue una destacada artista, fotógrafa, pintora y poeta española, además de uno de los iconos más relevantes de la Movida madrileña durante los años 80. Se convirtió en un referente del arte contemporáneo y en 2005 recibió el Premio Nacional de Fotografía. Retocaba sus fotos con acuarelas de colores fuertes.



La exposición ideal para los más fanáticos del universo Star Wars

Espacio Delicias acoge 'El Imperio Fan Contraataca', una de las mayores exposiciones dedicadas al universo Star Wars, con más de mil piezas



creadas por aficionados y coleccionistas de todo el mundo. La muestra reúne recreaciones a tamaño real, figuras, naves y escenarios emblemáticos de la saga, muchos de ellos elaborados artesanalmente con

materiales reciclados y un gran nivel de detalle. Se puede visitar hasta el próximo 5 de agosto.

Más de **650** estaciones

Más de **8.000** bicicletas

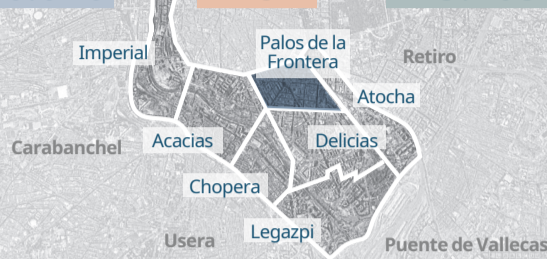
**Para moverte a tu aire por tooodo Madrid este verano**

## El precio de la vivienda no toca techo y sube un 1,1% más en mayo

Según los últimos datos publicados por el portal inmobiliario Idealista, el precio de la vivienda en alquiler en Palos de la Frontera se sitúa en 22,7 euros el metro cuadrado, lo que sitúa al barrio en el más caro del distrito de Arganzuela. Sin embargo, si comparamos con el precio de hace tres meses, ha bajado un 1,2%.

## Arganzuela - Barrios Palos de la Frontera al día

HABITANTES **26.076** EDAD MEDIA **45** VIVIENDAS **13.703**



## La sala de estudios Ángel del Río amplía sus horarios por exámenes

Hasta el próximo 30 de junio, y por la convocatoria de exámenes, la sala de estudio Centro Dotacional Integrado Arganzuela Ángel del Río (calle Canarias, 17) amplía su horario de lunes a domingo desde las 9 de la mañana hasta la 1 de la madrugada, para facilitar el estudio de los alumnos de Bachillerato y Universidad.

## Segundo y cuarto martes de mes, los días para tirar muebles

El servicio municipal de recogida de enseres y muebles de forma gratuita se puede realizar de dos maneras: o bien llamando al teléfono gratuito 010, o dejándolos determinados días del mes junto al contenedor de residuos más cercano. En el caso de Palos de la Frontera, los días son segundo y cuarto martes del mes.

LA INCIDENCIA DEL MELANOMA HA AUMENTADO MÁS DE UN 20% EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

# Ni el bronceado protege contra el cáncer ni las cremas solares son perjudiciales

RAFA SARDIÑA

RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

El melanoma es uno de los cánceres de piel más agresivos. La buena noticia es que, pese a que ha aumentado su incidencia un 20% en los últimos años, es de los más prevenibles si se adoptan hábitos adecuados de protección solar. Sin embargo, como alertan los dermatólogos, hay bulos y falsas creencias sobre el sol que podrían estar detrás del mayor número de casos de cáncer de piel. Por eso, desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), su director, el doctor Agustín Buendía, señala que «hoy proteger la piel también implica combatir la desinformación, porque los jóvenes reciben constantemente mensajes contradictorios sobre el sol y la fotoprotección». Y es que la adolescencia es una etapa clave para adquirir hábitos saludables porque «sabemos que gran parte del daño acumulado a lo largo de la vida ocurre antes de los 20 años», matiza la doctora Ángeles Florez. En 2026 se diagnosticarán 8.074 nuevos casos de melanoma.

### 4 MITOS SOBRE EL SOL QUE NOS PONEN EN RIESGO

#### 1 El «callo solar» ni existe ni nos protege del sol

Muchos creen que tomar el sol puede proteger la piel y permitir exponerse sin quemarse. Pero no existe: aumenta el riesgo de envejecimiento prematuro y el riesgo de cáncer.

#### 2 Toxicidad de las cremas solares

El 90% de los casos de cáncer de piel se pueden evitar con fotoprotección, y no hay pruebas de que su uso sea perjudicial.

#### 3 La piel morena no necesita protección solar

Falso. Tienen más melamina, pero esto no significa que no pueden sufrir quemaduras solares.

#### 4 En la sombra estoy protegido

La arena, el agua y las superficies claras reflejan radiación UV. Hay que usar crema en estas situaciones.

### El principal reto de los dermatólogos ante esta enfermedad es la detección precoz

«El melanoma sigue aumentando, y aunque la mortalidad se ha estabilizado gracias a los avances terapéuticos y a la detección precoz, todavía seguimos viendo tumores diagnosticados demasiado tarde», alerta el doctor Eduardo Nagore.

### En Suecia, con pocas horas de sol, lideran la incidencia del cáncer

Un dato importante para que seamos conscientes: con 23 casos por cada 100.000 habitantes, Suecia es uno de los países con más cáncer de piel, a pesar de que sus temperaturas, con máximas en verano de 25 grados, están muy lejos de las de España.

### Las zonas donde es más difícil diagnosticar el melanoma

Los dermatólogos advierten que siguen encontrando melanomas en áreas como el cuero cabelludo o la planta de los pies, especialmente en personas mayores o sin factores de riesgo reconocibles, que tienen una falsa sensación de seguridad, y que hoy en día suponen una amenaza para la detección precoz.

**8.000**  
CASOS DE MELANOMA AL AÑO EN ESPAÑA

**80%**  
DE LOS JÓVENES SE QUEMAN AL SOL

**95%**  
HA ESTADO EXPUESTO A BULOS SOBRE CREMAS SOLARES

**20%**  
MÁS DE CASOS DE CÁNCER DE PIEL

**95%**  
ha estado expuesto a bulos sobre fotoprotección

### Signos del melanoma



**A Asimetría**  
Ambas mitades no coinciden ni en forma ni en tamaño.

**B Bordes**  
Irregulares, borrosos, dentados o presentan picos.

**C Color**  
Presenta múltiples tonalidades: marrón, negro, rojo...

**D Diámetro**  
Más de 6 mm. Los lunares benignos son más pequeños.

**E Evolución**  
El lunar cambia de forma, de tamaño e incluso de color.



### 50 millones de euros para el Plan Rehabilita

El delegado de Vivienda ha presentado el Plan Rehabilita 2026, dotado con 50 millones de euros para mejorar edificios residenciales en Madrid. El programa impulsa accesibilidad, eficiencia energética, conservación, salubridad, seguridad y una nueva línea de embellecimiento urbano. Las solicitudes podrán presentarse desde el 3 de junio.



### Madrid tendrá 1.000 viviendas de alquiler asequible

El Ayuntamiento de Madrid impulsa una nueva promoción de vivienda en Vicálvaro con 1.017 pisos en alquiler asequible con opción a compra a los siete años. El 50 % se reservará a menores de 35 años. El precio será inferior al mercado, con rentas y venta reguladas.

LA REALIDAD SOBRE LA EVOLUCIÓN DE NUESTROS HOGARES DESDE 1991 A 2022

# Así se han vaciado nuestras casas en los últimos 30 años

El hogar es el centro de la vida familiar. En el pasado, las familias españolas se caracterizaban por un modelo tradicionalmente homogéneo y con una composición numerosa, pero en las últimas tres décadas hemos asistido a una profunda transformación.

## LO MENOS HABITUAL EN 1991 SE HA CONVERTIDO EN LO MÁS FRECUENTE HOY

Entre 1991 y 2022 los núcleos unipersonales han protagonizado el mayor crecimiento (81%). Eso supone que lo que en 1991 era lo menos habitual, se ha convertido en la segunda estructura de convivencia más común en nuestro país.

Por el contrario, las familias numerosas y los hogares formados por cinco o más personas, han registrado una caída del 73%. Las mujeres han pasado de vivir solas una media de 4,9 años de vida en 1991 a superar los 7 años en el año 2022.

## EL NÚMERO DE HOGARES HA CRECIDO MÁS QUE LOS HABITANTES

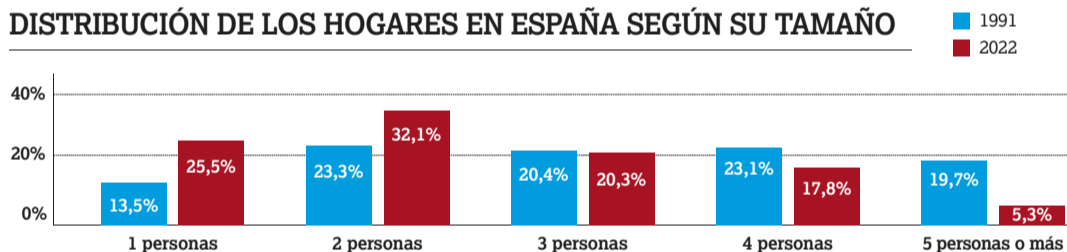
En las tres décadas analizadas la población aumentó un 21,9%, y el número total de hogares alcanzó los 19,75 millones: un 67,7% más. Pero ese aumento no fue la consecuencia directa del crecimiento de la población, sino de la reducción del tamaño medio de los grupos familiares, que ha pasado de 3,3 a 2,4 personas por núcleo familiar. Esta reducción del tamaño de los hogares se debe al incremento de los unipersonales en más del 80% y al crecimiento de los hogares formados por solo dos personas, que han aumentado un 37,8% y son los más comunes.



### Ficha sobre el informe

El informe *Hogares en transformación en España y Portugal*, impulsado por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" y liderado por los investigadores Albert Esteve, Juan Galeano y Jesús García, del Centro de Estudios Demográficos, institución de la Generalitat de Cataluña y la UAB, estudia la evolución de los hogares entre los años 1991 y 2022. La investigación analiza la evolución del tamaño y la configuración de los hogares con los datos extraídos de la Encuesta de Población Activa.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS HOGARES EN ESPAÑA SEGÚN SU TAMAÑO



1. Las personas comparten, en promedio, menos años con ambos progenitores, debido a los cambios en la estructura familiar y la mayor diversidad de modelos de convivencia.

### Una radiografía de la soledad que crece

2. Los padres residen menos años con sus hijos.

3. Pasan más tiempo solas, sobre todo las mujeres en edades avanzadas, tal y como se observa en el gráfico. En 1991 ellas pasaban, de media, 4,9 años, y en 2022 alcanzó los 7,5 años.

## LAS RAZONES DEL PROFUNDO CAMBIO

Los investigadores identifican cuatro causas principales del menor tamaño de los hogares: envejecimiento poblacional, principal motor de hogares unipersonales (más del 80%); caída de la fecundidad, aumento de divorcios; y reducción de hogares de cinco o más miembros.

## ¿UN PROBLEMA QUE AFECTA MÁS A LAS MUJERES?

La convivencia familiar es similar entre hombres y mujeres durante la infancia y la juventud. Luego las cosas cambian: sobre todo tras disoluciones de parejas y por el impacto que ejerce la custodia de los hijos. Porque debido a que lo más común es que tras la ruptura los hijos vivan con

la madre, los hogares de mujeres son más amplios. Finalmente, en etapas de la vida más avanzadas, encontramos más mujeres que viven en solitario. «Quizás porque las mujeres enviudan antes que los hombres debido a su mayor esperanza de vida y a que sus parejas suelen ser mayores».

## MENOS AÑOS CON LA PAREJA

Los tres formatos de convivencia más comunes son: con ambos progenitores (1), únicamente con la pareja (2) y con la pareja y los hijos (3). Y estas suman un promedio de 40 años de cohabitación. Las dos primeras han registrado un aumento los años de convivencia.

## Los hogares con 2 personas siguen siendo mayoría

### En 1991:

1. Las estructuras familiares que más prevalecían eran las formadas por dos personas (el 23,3% del total de la distribución).
2. Seguidas de las formadas por cuatro personas (23,1%).
3. Tres personas (20,4%).
4. Formado por cinco o más personas (19,7%).
5. Quedaban en último lugar las estructuras de una sola persona (13,5%).

### En 2022:

Esta configuración ha dado un vuelco:

1. La cohabitación de dos individuos sigue siendo la más habitual (32,1% del total).
2. Los hogares formados por una sola persona han subido hasta la segunda posición, alcanzando el 24,5% del total, lo que supone un incremento relativo de aproximadamente el 81% respecto a 1991.
3. Los hogares con tres personas son los únicos que se ha mantenido en valores estables.
4. Las estructuras de convivencia formadas por cuatro personas han encadenado una caída del 23%.
5. Las de cinco o más personas han descendido un 73% hasta representar solo el 5,3% del total.



### PALOMA, FIEL REFLEJO DEL CAMBIO

«Vivir sola me da libertad total, en unos años la salud podrá limitarme»

Paloma vive sola en Madrid desde mucho tiempo. Tiene 64 años, está divorciada y sus dos hijos ya se han independizado. Defiende que vivir sola le ha dado «libertad total» en

su día a día y en la toma de decisiones, aunque reconoce que el paso del tiempo y la salud acabarán condicionando esta situación. «Nos adaptaremos», asegura.



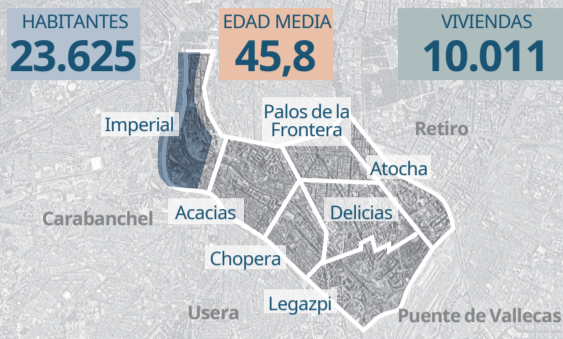
### DIEGO, CARA DE LOS NUEVOS HOGARES

«He elegido vivir solo porque a partir de los 30 te apetece estar a tu aire»

Reconoce que es un privilegiado. Con 32 años es propietario de un piso. Admite que fue un proceso «bastante duro», ya que la inversión supone más gastos que la entrada

del piso, y que «no tenemos ninguna educación previa». Vive solo por elección propia, «cuando tienes 30 años no te apetece compartir piso, quieres estar a tu aire».

## Arganzuela - Barrios Imperial al día



### Hechizo pondrá 'patas arriba' La Riviera este sábado

Hechizo celebra su 20 aniversario sobre los escenarios este 2026. Dos décadas en las que llevan recorriendo gran parte de la península ibérica, Islas Baleares, Islas Canarias, Inglaterra, Italia, Portugal y México en todo tipo de espacios y festivales. Este grupo actuará en La Riviera este sábado a las 21 horas, con apertura de puertas una hora y media antes. El domingo hará lo propio a la misma hora Eliades Ochoa.



### Imperial es el segundo barrio más envejecido del distrito

El distrito de Arganzuela tiene una edad media global de 44,2 años. El barrio con mayor media es Acacias con 46,2 y le sigue Imperial con 45,8. En el lado contrario se encuentran Legazpi con una joven edad media de 38,3 años y Atocha con 38,6. La edad media general de la ciudad de Madrid es de 43,6 años. Por otro lado, la proporción de extranjería del barrio de Imperial es del 7,7%. Y hay 10.593 hombres y 12.315 mujeres.

### El segundo barrio más caro en compra de viviendas

Según el portal inmobiliario Idealista, el barrio más caro de Arganzuela es Legazpi (6.709 €/m<sup>2</sup>), seguido de Imperial (6.583 €/m<sup>2</sup>). Los barrios más baratos son Chopera (5.909 €/m<sup>2</sup>) y Delicias (6.391 €/m<sup>2</sup>). Imperial ha subido su precio un 0,4% desde el último mes, un 6,9% desde el último trimestre y un 13,6% desde el último año. Se encuentra en máximos históricos.



## BAJA LA DEMANDA DE VIAJES NACIONALES «POR LA SUBIDA DE PRECIOS»

# Este verano los de Arganzuela nos vamos a Lanzarote y a China

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

La estación de verano comienza de forma oficial el 21 de junio. Algo más de dos semanas para ello, y su principal característica ya se deja notar: en estos días hemos alcanzado los 35 grados centígrados. Y por ello muchos ya piensan en sus ansiadas vacaciones. Desde La CRónica de Arganzuela hemos contactado con la agencia Kairós Viajes España, que nos ha confesado los destinos más solicitados por los vecinos del distrito.

### NOS VAMOS SOBRE TODO A FINALES DE AGOSTO

La agencia nos cuenta que «este año sobre todo nos han pedido viajes en la segunda quincena de agosto. Ha crecido Marruecos y ha caído Estados Unidos».

### 1º LANZAROTE

Precio: 700 € por persona  
Número de días: 8

**Paisajes volcánicos sin un calor extremo.** En muchos puntos de la península durante el verano se rozan o alcanzan los 40 grados centígrados, y el clima subtropical de Lanzarote le hace diferenciarse del resto, y por ello es muy demandado entre los vecinos.

### 2º LEVANTE

Precio: 510 € por persona  
Número de días: 8

**Buen clima y relación calidad-precio.** Destaca por gozar de temperaturas cálidas sin llegar al calor extremo, además de sus playas urbanas de arena dorada. Es un destino tranquilo para las familias que lo buscan pero también tiene ocio para los más jóvenes que van a esta costa.

### 3º COSTA DEL SOL

Precio: 730 € por persona  
Número de días: 8

**Repleta en verano.** Es muy frecuentada en la temporada estival por sus playas y su clima soleado. Tiene mucho más como algunos bonitos pueblos como Ronda, que ofrecen otra alternativa de turismo.

### 5º GALICIA

Precio: 400 € por persona. Número de días: 8

**Cada año más de moda, y en todas las edades.** Playas urbanas, arenas salvajes, olas para surfear, kayak, ciclismo de montaña, rutas costeras y entornos naturales acuáticos son algunos de los muchos atractivos de Galicia, que vuelve a triunfar.

### 1º CHINA

Precio: 1.900 € por persona  
Número de días: 12

**Mucha diversidad y experiencias sorprendentes.** El continente asiático es el preferido en nuestros vecinos según la agencia Kairós. China ofrece una gran diversidad cultural.

### 2º JAPÓN

Precio: 1.900 € por persona  
Número de días: 12

**Tradición y modernidad.** Ascender al Monte Fuji, los santuarios milenarios y la gastronomía japonesa son algunos de los puntos más valorados por los turistas que van desde España.

### 3º EGIPTO

Precio: 600 € por persona. Número de días: 8

**Uno de los destinos más de moda en los últimos tiempos.** Las agencias de viajes de Madrid lo destacan como uno de los destinos más demandados, y vuelve a repetir este año. Está de moda.

### 4º MARRUECOS

Precio: 500 € por persona  
Número de días: 8

**El más asequible a nivel internacional.** Desde la agencia ubicada en paseo de los Pontones 19 nos explican que «Marruecos ha subido mucho por su cercanía y precio barato». El contraste cultural y su gastronomía conquista cada año a más vecinos de nuestro distrito.

### 5º PERÚ

Precio: 2.500 € por persona  
Número de días: 13

**Maravillas del mundo y una de las mejores gastronomías.** La ciudadela de Machu Picchu y su comida, ya internacional, lo convierte en un destino muy solicitado, junto a Colombia.

En lo que más nos fijamos: el precio y la seguridad, por los conflictos bélicos

La tensión internacional por las diversas guerras ha hecho que la seguridad sea «una de las prioridades», nos cuentan. Además del precio. «Ha bajado la demanda en España porque ya sale más barato irse una semana a Albania que por Cádiz».

MADRID SE REFRESCA FUERA DE LA M-30

# El mapa de las 2.761 piscinas comunitarias

RAFA SARDIÑA  
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Madrid, al igual que el resto del país, está viviendo un inicio de junio con los termómetros al rojo vivo. Las temperaturas máximas no bajan de los 35 grados y las mínimas, especialmente por las noches, comienzan a complicar el descanso de los madrileños. Con este calor adelantado, no hay muchas alternativas mejores que buscar formas de refrescarse, y las piscinas se convierten en uno de los recursos más demandados por los madrileños. Las piscinas municipales abrieron sus puertas el 15 de mayo, coincidiendo con el día de San Isidro, mientras que la mayoría de las piscinas de las comunidades de vecinos lo han hecho este pasado 1 de junio. Según los datos municipales, la capital cuenta con 2.761 piscinas comunitarias distribuidas entre distritos y barrios. Sin embargo, su presencia no es homogénea en toda la ciudad, sino que responde en gran medida al modelo urbanístico de cada una de las zonas. Los distritos con mayor número de piscinas se concentran principalmente en la periferia -fuera de la M-30- y en áreas residenciales de menor densidad.

**1 DE JUNIO**  
comenzó la temporada de piscinas en las comunidades de vecinos, aunque algunas no será hasta el 15 de junio, a las puertas de las vacaciones

**Más que en Barcelona, donde hay 1.028 piscinas comunitarias**

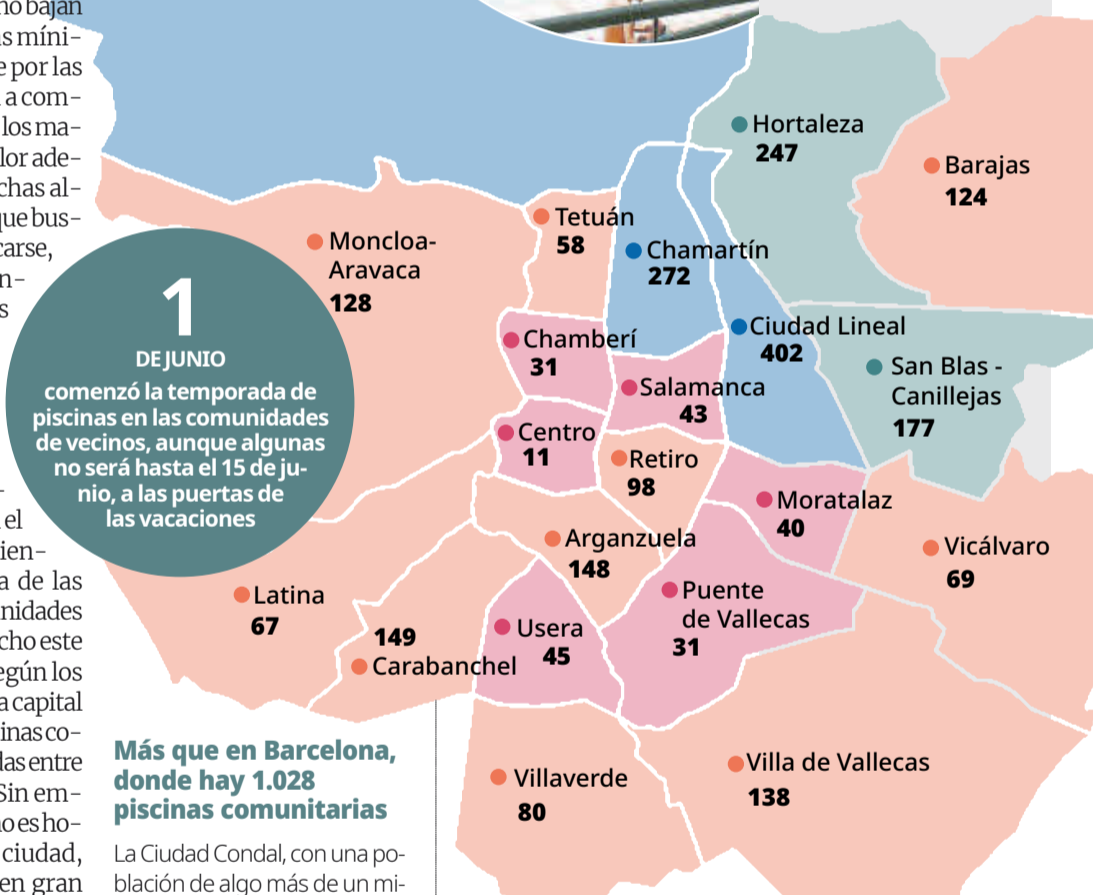
La Ciudad Condal, con una población de algo más de un millón de habitantes, cuenta con 1.028 piscinas en comunidades de vecinos. Es algo menos de la mitad que Madrid, que, no obstante, tiene casi tres veces más población, con 3,5 millones de habitantes según el último censo del Ayuntamiento.

- Entre 250 y 400 piscinas
- Entre 150 y 250 piscinas
- Entre 50 y 150 piscinas
- Entre 10 y 50 piscinas



## Piscinas por distrito de Madrid

1. Ciudad Lineal - 402
2. Fuencarral-El Pardo - 400
3. Chamartín - 272
4. Hortaleza - 247
5. San Blas-Canillejas - 177
6. Carabanchel - 149
- 7. Arganzuela - 148**
8. Villa de Vallecas - 138
9. Moncloa-Aravaca - 128
10. Barajas - 124
11. Retiro - 98
12. Villaverde - 80
13. Vicálvaro - 69
14. Latina - 67
15. Tetuán - 58
16. Usera - 45
17. Salamanca - 43
18. Moratalaz - 40
19. Chamberí - 31
20. Puente de Vallecas - 31
21. Centro - 11



### 1 piscina comunitaria por cada 140.000 vecinos

Destacan Ciudad Lineal (402), Fuencarral-El Pardo (400) y Hortaleza (247), seguidos por Chamartín (272), San Blas-Canillejas (177), Carabanchel (149), Villa de Vallecas (138),

Moncloa-Aravaca (128) y Barajas (124). Estos distritos comparten la presencia de urbanizaciones, bloques residenciales con zonas comunes y desarrollos más recientes.

## 5 normas básicas de las piscinas en la Comunidad

1. Socorrista obligatorio según número de viviendas. Es obligatorio contar con socorrista en comunidades de más de 30 viviendas, que debe estar presente durante todo el horario de apertura.

2. Límite de ocupación: 2 m<sup>2</sup> por

persona. La normativa establece un aforo orientativo basado en un mínimo de 2 metros cuadrados de lámina de agua por usuario.

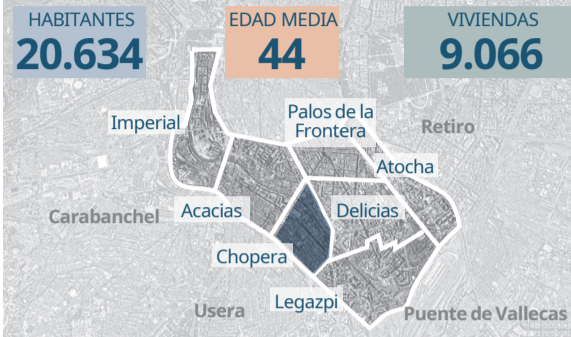
3. Control sanitario del agua. Es obligatorio realizar controles de cloro, pH y calidad microbiológica, además de mantener sistemas de filtrado y desinfección adecuados.

4. Protocolo de autocontrol (a par-

tir de 30 viviendas). Las comunidades de más de 30 viviendas deben disponer de un plan de autocontrol sanitario, con registros de mantenimiento y seguridad.

5. Obligación de información y seguridad. Deben existir normas visibles de uso, teléfono de contacto, identificación de la comunidad y protocolo de actuación ante incidencias o accidentes.

## Arganzuela - Barrios Choperá al día



### Es de los pocos barrios de Madrid donde baja el precio del alquiler por segundo mes consecutivo

Con un descenso de, 1,4%, Choperá se convierte, por segundo mes consecutivo, en las pocas zonas de la capital donde el precio del alquiler da un respiro. El precio del metro cuadrado se sitúa en 22 euros, aunque si nos fijamos en la variación anual, ha aumentado un 8,1%, lejos del 13% de Legazpi o del 8,1% de Palos de la Frontera, que son de los barrios de Arganzuela más caros.



### La playa urbana de Madrid Río, el sitio ideal para sofocar las altas temperaturas de estos días

La playa urbana de Madrid Río se ha consolidado como uno de los espacios más concurridos durante el verano. En pleno parque, permite a vecinos y refrescarse en un entorno urbano con agua clorada, diseñada para el baño seguro. Hay tres zonas diferenciadas, con chorros, láminas para tumbarse y sistemas de pulverización, y 6.500 metros cuadrados de zonas de descanso y sombra.

### Choperá muestra un alto índice de dependencia y una población cada vez más envejecida

El barrio de Choperá presenta un índice de dependencia elevado, en torno a 49,6, según los indicadores demográficos. Esta cifra refleja el peso de la población dependiente (menores y mayores) frente a la población en edad activa. El dato se sitúa en un contexto de envejecimiento notable del barrio, con una edad media de 44 años.



## Lo más destacado de la Cineteca en este mes de junio, ¡coge palomitas!

La Cineteca de Madrid inaugura junio con una programación que combina estrenos, cine de autor y festivales. Entre las propuestas destacan *¿Qué te dice esa naturaleza?*, *Una película de miedo* y varias proyecciones de FILMADRID 2026, además de la película de animación japonesa *Recuerdos del ayer*.

## Arganzuela - Barrios Legazpi al día

HABITANTES **19.991** EDAD MEDIA **42** VIVIENDAS **8.077**



## Este sábado ronda de lectura con familias y bebés en Matadero

Se trata de un ciclo de unos 50 minutos pensado para disfrutar en familia de la lectura desde los primeros meses de vida (grupo 1 a las 11:30 y grupo 2 12:30, en la casa del lector). A lo largo de cada sesión se comparten lecturas especialmente seleccionadas por su lenguaje sonoro y la sencillez de argumentos.

## Los primeros funcionarios del Mercado, para 2027

Las obras de rehabilitación del antiguo Mercado de Legazpi continúan para transformarlo en una gran sede municipal con capacidad para más de 2.500 empleados. El proyecto, valorado en 89,5 millones de euros, permitirá centralizar servicios municipales y ahorrar alrededor de 15 millones en alquileres.

## DEPORTIVO MALIBÚ CAMBIA LAS BOTAS DE FÚTBOL POR LAS DE SENDERISMO

# 100 kilómetros en 24 horas para meter un gol contra la desnutrición infantil

JUAN LUIS MARTÍN  
JLMARTIN@PRENSAIBERICA.ES

Deportivo Malibú es un equipo de fútbol sala que desde su fundación en 2017 ha sido campeón de la Liga Municipal de Arganzuela en hasta siete ocasiones. Pero por un día vamos a dejar los trofeos y las jugadas por un gol más importante: el de la solidaridad.

Este grupo de amigos se planteó hace un tiempo llevar a cabo un reto distinto, fuera del terreno de juego. Tras meditarlo, dieron con la tecla: recorrer 100 km desde Lugo a Santiago en menos de 24 horas, y recaudar dinero para destinarlo todo a una causa: la desnutrición infantil. Ole por ellos.

### EMPIEZAN ESTE SÁBADO

El reto lo llevarán a cabo ocho de los jugadores del equipo entre este sábado y domingo, y a pesar de que no será nada fácil, Nacho Ramos, uno de los integrantes, nos admite que «no hemos entrenado mucho, pero hemos estudiado la alimentación, el ritmo...». Todo Arganzuela está con ellos.

- De Lugo a Santiago de Compostela
- Distancia: 100 kilómetros
- Tiempo estimado: menos de 24 horas
- Participantes: 11 jugadores de fútbol sala de Arganzuela
- Fecha: entre este sábado y domingo



### Calculan recorrer 5,5 km por hora

Recorrer 100 kilómetros en menos de 24 horas requiere un gran ritmo, y por ello Nacho nos cuenta que «hemos calculado que debemos tener una media de entre 5 y 5,5 kilómetros por hora, para acabar en unas 18 horas y dejar algo de margen por lo que pueda pasar en tanta distancia», ¡mucho ánimo!

### Empezaron con un objetivo de 100 euros, y ya superan los 390

Tenían dudas de qué objetivo poner porque «no somos famosos ni nada», y pusieron el mínimo, que eran 100 euros. Lo superaron muy rápido, y posteriormente Nacho volvió a subir el objetivo a 330 euros. Actualmente han recaudado 392 y esto para ellos es ya una victoria. «Lo estamos difundiendo entre amigos, por redes sociales... no esperábamos tanto apoyo», nos cuentan desde el equipo.

### ¡Todavía se puede donar!

El reto tendrá lugar este fin de semana y todas las donaciones tienen un doble efecto: anima a los chicos a completar el camino en tiempo récord y, por otro lado, se ayuda directamente a los niños que sufren desnutrición infantil. Se puede donar vía web. Ellos se llaman @deportivomalibu en Instagram, y en sus historias tienen el enlace para poder acceder a la página de donación directamente.

● Campeones de la Liga Municipal de Arganzuela por séptima vez. Han marcado desde entonces más de 650 goles con su característica camiseta negrizul, que es ya conocida por todo el distrito.

● El récord es de Aleksandr Sorokin: 319 km en 24 horas. El atleta lituano, que está especializado en el ultrafondo, lo consiguió en 2022.

● Récord español: lo ostenta el ultrafondista Iván Penalba, con una marca de 274,332 kilómetros en 24 horas en pista durante la 2019 Sochow International Ultra-Marathon.



### La tuneladora, a 100 metros de Madrid Río

La tuneladora conocida como 'Mayrit', que comenzó el pasado 26 de marzo a excavar el túnel que irá desde Comillas a Conde de Casal, ya ha perforado cerca del primer kilómetro de túnel, lo que supone cerca del 90% hasta llegar a Madrid Río. En total tendrá que perforar un túnel de 5,2 kilómetros, previsto para «el segundo semestre de 2027».



### La Ferro hace historia con un año de récord

El histórico equipo de fútbol hace historia y finaliza la temporada con 70 puntos tras 23 victorias, 1 empate y solo 4 derrotas. El año que viene jugarán en Primera Aficionado después de una temporada de récord. 94 goles a favor y solo 31 en contra lo han hecho posible. «Queremos más», afirman.

### La estación de Atocha Cercanías vuelve a sufrir restricciones por obras

Las obras en la red de Cercanías para mejorar las Líneas C-3, C-4 y C-5 volverán a la estación de Atocha. Los dos fines de semana del 13 al 14 y del 20 al 21 de junio, los trenes de la C-5 terminarán su trayecto en dicha estación. Además, los trenes de estas líneas no harán paradas en la estación de Sol.

### Arganzuela - Barrios Atocha al día

HABITANTES **2.209** EDAD MEDIA **39** VIVIENDAS **793**



### El Colegio Salesianos se vuelca con la visita del papa León XIV a Madrid

Tras la vigilia con el papa en la plaza de Lima, durante la noche del 6 al 7 de junio, Salesianos Atocha ofrecerá un espacio de oración para los 2.500 jóvenes peregrinos acogidos en el centro. A partir de la una de la madrugada, la Basílica de María Auxiliadora acogerá un tiempo de adoración eucarística.

### Cinesa Méndez Álvaro celebra el 25 aniversario de la película 'Sherk'

'Sherk' lleva siendo desde principios de los 2000 una de las películas animadas más queridas por los espectadores. Esta saga de largometrajes tan seguida está celebrando este año su 25 aniversario y en Cinesa Méndez Álvaro se podrá volver a ver la primera entrega en sus salas. Estará disponible hasta el día 11.

## VECINOS CON HISTORIA

Arganzuela 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.

» El chupito de Quevedo

» El bacalao de Felipe II

» El Mirraustre de Lope de Vega...

# Las recetas de Quevedo, Felipe II o Lope, ya se pueden volver a pedir

REGINA RUIZ  
RUIZ@PRENSAIBERICA.ES

Hace cuatro años, Álex de la Fuente comenzó junto a su hermano el proyecto de su vida. Tenían el sueño de abrir un restaurante en el barrio que les vio crecer, que tanto había cambiado y que consideraban parte de lo que eran los dos. Ahora, lo que era un posible proyecto ha terminado siendo In-Pulso, con un solete Repsol y parte de la Guía Michelin.

### QUE LO CASTIZO NO SEA SOLO UNA MODA

Apasionado a partes iguales por la historia de su ciudad y la gastronomía madrileña, se propuso formarse al máximo de la historia de la capital, especialmente de la época del Siglo del Oro. El objetivo estaba claro: recuperar las recetas olvidadas de Madrid y que muy pocos conocen.

Como madrileño, tiene sentimientos encontrados con la moda castiza. Álex considera que se pone el foco en recetas que en verdad no son madrileñas, como las gildas: «Se conoce muy poquito de nuestra gastronomía y poner en valor esos platos se ha diluido en el tiempo, no dejarla de lado y no olvidar los orígenes es un trabajo obligatorio», explica a La Crónica. Y es el impulso para que In-Pulso sea más que un simple restaurante.



**Álex de la Fuente,**  
VECINO DE LEGAZPI,  
REIVINDICA UNA  
COCINA DE BARRIO  
Y CASTIZA

### Comidas que ha recuperado de reyes o artistas:

- **El Letuario:** un chupito de aguardiente, que desayunaban Lope de Vega o Quevedo. Él lo ha actualizado convirtiéndolo en un sorbete de naranja
- **Mirraustre de peras:** era el plato favorito de Felipe II, cocer las peras en caldo de carne con canela y azúcar, luego se sirven con una salsa de almendras y hierbabuena
- **Trucha de Cibeles:** la gente la tomaba en las verbenas
- **Bacalao y su pilpil con espárragos,** receta que disfrutaba Lope de Vega.
- **La vaca ardiente:** es una receta del 1600
- **La Parrocha en escabeche,** el que más piden los clientes
- **Las agujas o pasteles de carne:** guiso de carne con hojaldre de principios de 1700
- **Judías a lo Tío Lucas:** receta de 1800 que tiene su origen en un antiguo figón en la calle Sevilla, en el que su dueño era conocido como el Tío Lucas

### El restaurante que reivindica la comida castiza

- Nació en 2022 con la misión de rescatar las recetas de Madrid que han sido olvidadas
- Estudia y se forma en la historia de la ciudad para ver que platos puede traer de vuelta
- Cada plato va ligado a una historia, quien va a comer también aprende
- Quieren que no se confunda a la gente y hablar de los platos típicos de verdad de la ciudad

### Un restaurante en el que la historia se saborea y se siente

El nombre de In-Pulso no es al azar, responde a una cocina que sale del corazón. Álex tenía el sueño de abrir un restaurante en su barrio de siempre. Buscaba sentirse vivo a través de una cocina que transmita las mismas emociones que sienten por ella. «Aquí no damos de comer y ya está, lo explicamos, todo tiene un por qué, aportamos conocimiento, cada plato va ligado a una historia, para que de verdad no pase desapercibido», cuenta.

### Todo Madrid para comérselo, el mapa de los imprescindibles por distrito

- Un mapa creado por la Academia Madrileña de Gastronomía junto con el área municipal de turismo
- Escoge a un restaurante recomendado de cada distrito
- El objetivo es que no haya tantas aglomeraciones en el centro de Madrid y descubrir nuevas zonas
- Están pensadas nuevas ediciones con nuevos restaurantes por distrito
- Para entrar en la lista valoran cómo estos negocios representan la cultura madrileña, las técnicas que utilizan, la variedad de sus cartas y la calidad de sus platos
- El mapa 'Todo Madrid para comérselo' te propone un recorrido para descubrir los establecimientos de norte a sur, así conoces también los distritos que lo forman
- Junto a In-Pulso en Arganzuela, Gozar Neotaberna en Latina, Conduma en Hortaleza o La Capa en Carabanchel son algunos de los restaurantes presentes

Publicidad

# HIPOTECAS

## toma nota

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



Entrar y  
preguntar